

A woman with curly hair, wearing a red short-sleeved shirt, is sitting at a round wooden table in a cafe or restaurant. She is focused on her work, typing on a silver laptop. The background shows other tables and chairs, with a white pillar and a large green plant in the foreground on the right. The scene is lit with warm, indoor lighting.

Agradecemos sua presença.



Guia da Alma

Pequenos hábitos, Grandes mudanças

Thamiris Begoti
Terapeuta • Guia da Alma



PALESTRANTE

Thamiris Begoti

★★★★★ (31)

- ✓ Terapeuta no Guia da Alma.
- ✓ Psicóloga Cognitiva Comportamental.
- ✓ Terapeuta Holística há mais de 15 anos, reikiana e especialista em várias técnicas.
- ✓ Mais de 10 anos em experiência em ambiente corporativo



Guia da Alma

Para a gente ter um momento especial:



Ligue a Câmera.



Mute o Microfone.



Interaja no Chat!

A woman with her hair in a bun is performing a yoga pose (Warrior II) in a grassy field. She is wearing a dark tank top and blue leggings. Her arms are extended horizontally to the sides, and her legs are in a wide stance. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple color. The text 'O que você quer aprender hoje?' is written in white on the left side of the image.

O que você quer
aprender hoje?

Zona de Conforto

Comodismo
Sensação de Segurança
Medo/Insegurança
Robotizado
Falta de autoconfiança
Rotina

X

Mudança

Novas perspectivas
Crescimento
Sonhos realizados
Objetivos alcançados
Movimentação



Lutar > Fugir > Evitar



Observar suas emoções é importante para não gerar:

- Síndrome de Burnout;
- Depressão;
- Crise de Ansiedade/ Pânico/TAG;
- Transtornos Alimentares;
- Estresse;
- Outros problemas.



setembro
amarelo
Mês de Prevenção ao Suicídio
A vida é a melhor escolha

10 | DIA MUNDIAL
SETEMBRO | DE PREVENÇÃO
AO SUICÍDIO

Conheça a campanha em setembroamarelo.com

Uma campanha

ABP
Associação Brasileira de Psiquiatria

CFM
Conselho Federal de Medicina

@abptv @abpbrasil @abpbrasil @abpsiquiatria

Então, como criar um novo hábito?

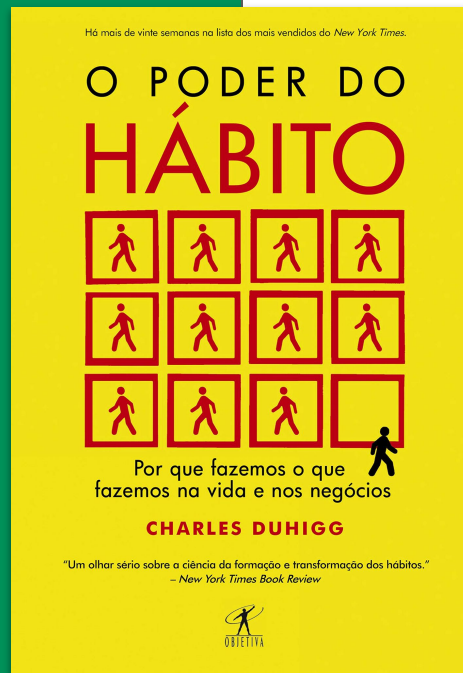
Tudo precisa de:

Repetição!

Segundo Charles Duhigg:

21 dias é o tempo:

- Que o cérebro precisa para se adaptar a uma mudança;
- De repetição de uma ação para que ela se torne um hábito.



Crie **Submetas:**

Pequenos passos para o seu objetivo.



Energia:

Como ela influencia?



Vamos promover pequenas mudanças na sua vida?

Tarefa: Anote 1 de cada lista
para começar ainda hoje!

Casa e Trabalho

1. Mantenha sua mesa de trabalho arrumada
2. Arrume a sua cama
3. Arrume o guarda-roupas e faça desapegos
4. Separe livros que não quer e doe
5. Mude seus móveis de lugar
6. Compre novos móveis e vendas os antigos
7. Mude a cor das paredes da sua casa
8. Limpe os arquivos do seu celular
9. Organize suas fotos
10. Pense nas suas férias
11. Procure uma receita nova
12. Comece uma ideia de um novo projeto
13. Comece um episódio de uma nova série



Vida Social, família e relacionamento

1. Ligue para aquela amiga que está distante
2. Comece um curso novo
3. Baixa um aplicativo de relacionamentos
4. Busque grupos de afinidades
5. Visite um familiar
6. Promova encontros presenciais com amigos
7. Fale naquela reunião que você não costuma falar
8. Tome a iniciativa de chamar aquela pessoa pra sair
9. Visite um lugar novo sozinho(o) ou acompanhado(a)
10. Conheça um novo restaurante
11. Experimente um drink diferente
12. Pense em adotar um pet
13. Tenha uma DR construtiva
14. Estabeleça uma organização nova em casal



Autocuidado, saúde e bem-estar

1. Agende seus médicos regularmente
2. Faça *skincare*
3. Agende uma sessão de massagem
4. Mude o cardápio da sua alimentação
5. Pratique meditação ou Yoga
6. Procure uma atividade física que goste
7. Pense em um novo visual
8. Agende uma sessão de beleza
9. Mude a sua rotina de sono
10. Caminhe em um local que gosta
11. Tenha um diário emocional
12. Escolha algo que goste para lazer e diversão
13. Desça escadas ao invés de usar o elevador
14. Fique mais tempo admirando a vista da sua janela

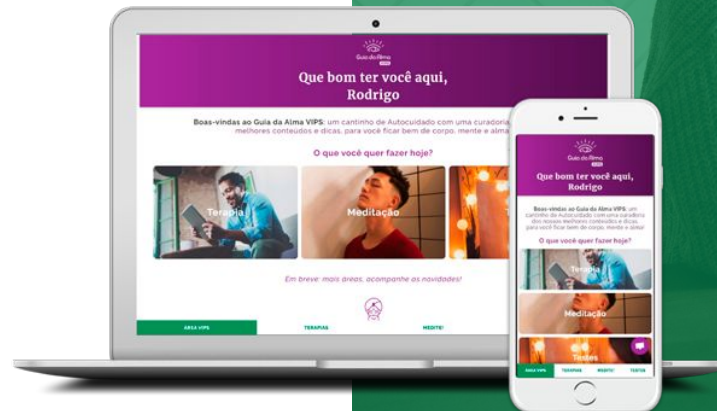


Fazer terapia é
investir em você!

Para manter a Saúde
Mental em dia:

Busque ajuda profissional!

guiadaalma.com.br



Vamos praticar?



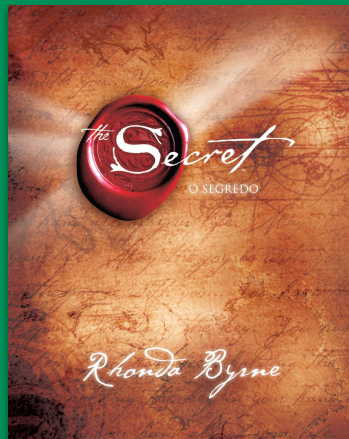
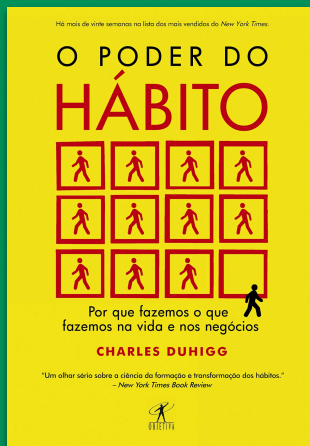
Guia da Alma

Qual o custo e benefício?

Das as opções escolhidas, pense agora nisso:

- Qual é mais importante pra você?
- Como você se sente imaginando realizando após realizar essa ação?

Indicações:





“Mude, mas comece devagar...”

porque a direção é mais importante que a velocidade.”

Clarice Lispector

A woman with her hair in a bun is performing a yoga pose (Warrior II) in a grassy field. She is wearing a dark tank top and blue leggings. Her arms are extended horizontally to the sides, and her legs are in a wide stance. The background shows a white fence and some greenery. The entire image has a purple color overlay.

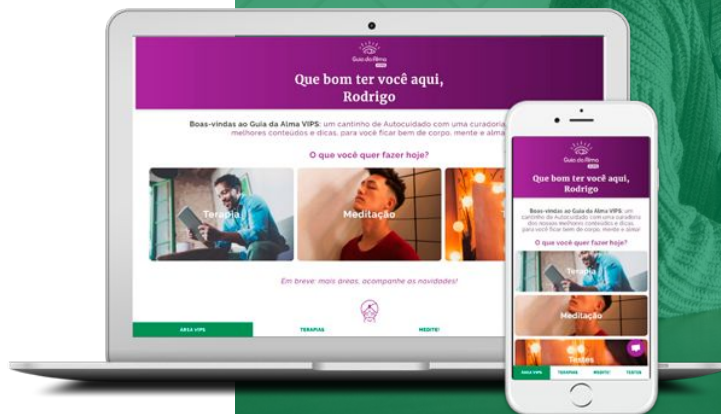
**As expectativas
foram atingidas?**

Para manter a Saúde Mental em dia:

Busque ajuda profissional!

guiadaalma.com.br

- ✓ + 250 Terapeutas certificados;
- ✓ + 2500 Terapias para escolher;
- ✓ + 700 conteúdos para ler.





PALESTRANTE

Thamiris Begoti

★★★★★ (31)

- ✓ Terapeuta no Guia da Alma.
- ✓ Psicóloga Cognitiva Comportamental.
- ✓ Terapeuta Holística há mais de 15 anos, reikiana e especialista em várias técnicas.
- ✓ Mais de 10 anos em experiência em ambiente corporativo

Perfil no Guia da Alma:

<https://guiadaalma.com.br/terapeuta/thamiris-begoti/>

Meus atendimentos - 100% Online

- Meditação Hooponopono;
- Meditação Reiki;
- Mesa Radiônica;
- Harmonização dos Chakras;
- Florais de Bach;
- Oráculos de Runas e Tarot.

Redes sociais:

- @thamirisbegoti @nefertiti.terapias
- Canal Youtube: Psico Thamiris Begoti
- /in/thamirissantoro/
- @guiadaalma.com.br

Obrigada!

*Perguntas e
feedbacks?*

Compartilhe sua opinião:

guiadaalma.com.br/NPS



Guia da Alma

Obrigada!

*Perguntas e
feedbacks?*



Guia da Alma