

A woman with curly hair, wearing a red shirt, is sitting at a wooden table in a cafe or restaurant, working on a silver laptop. The background shows other tables and chairs, with a man sitting at a table in the distance. A large green plant is visible in the foreground on the right side. A green banner with white text is overlaid at the bottom of the image.

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!



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

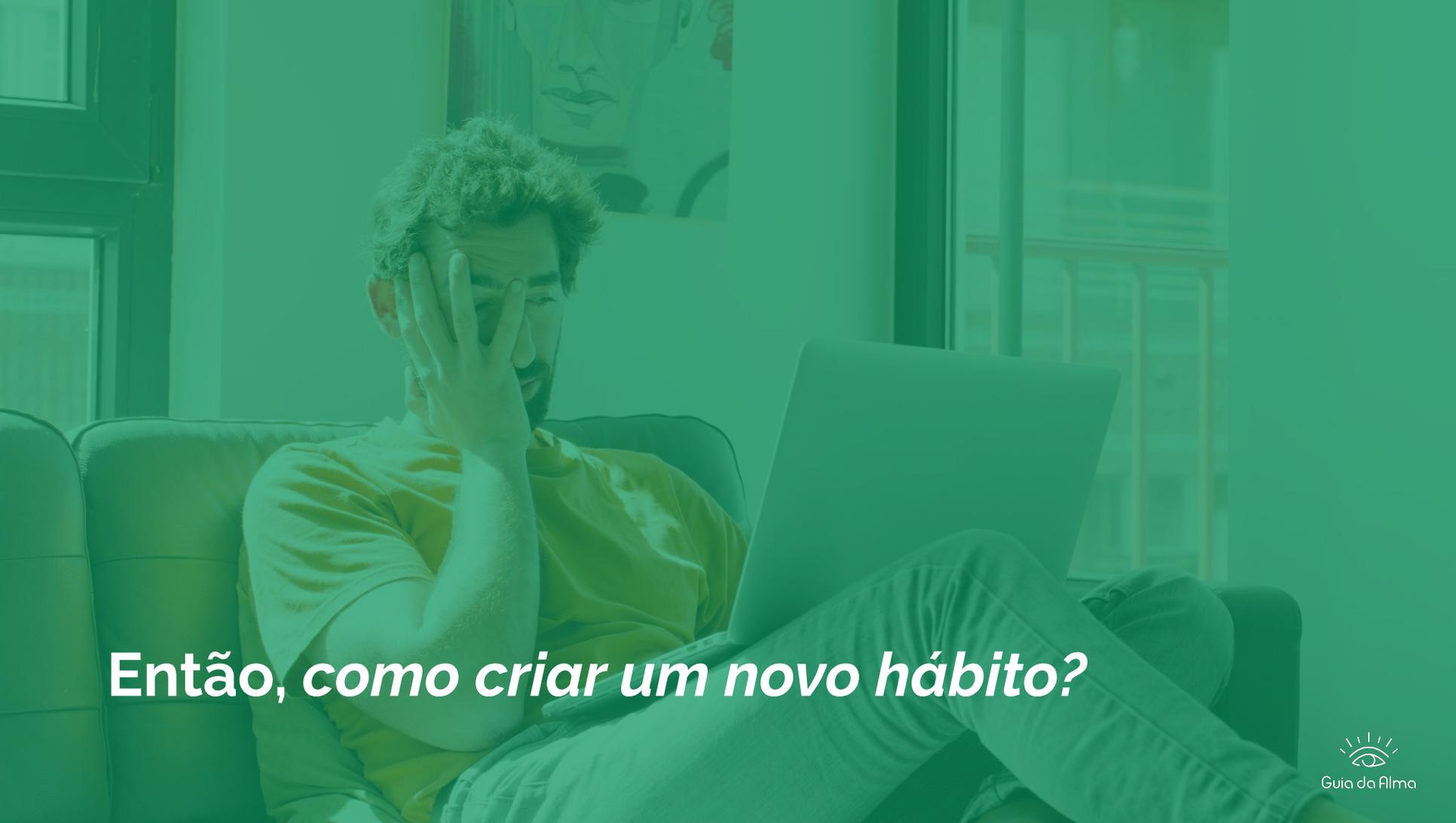
Conheça a campanha em setembroamarelo.com

Uma campanha

ABP
Associação Brasileira de Psiquiatria

CFM
Conselho Federal de Medicina

@abptv @abpbrasil @abpbrasil @abpsiquiatria

A man with curly hair and a beard is sitting on a dark leather couch. He is wearing a light-colored t-shirt and dark pants. He has a laptop open on his lap and is looking at the screen with a stressed expression, his right hand covering his face. The background shows a window with a view of a building and a framed picture of a woman's face on the wall. The entire image has a green tint.

Então, como criar um novo hábito?

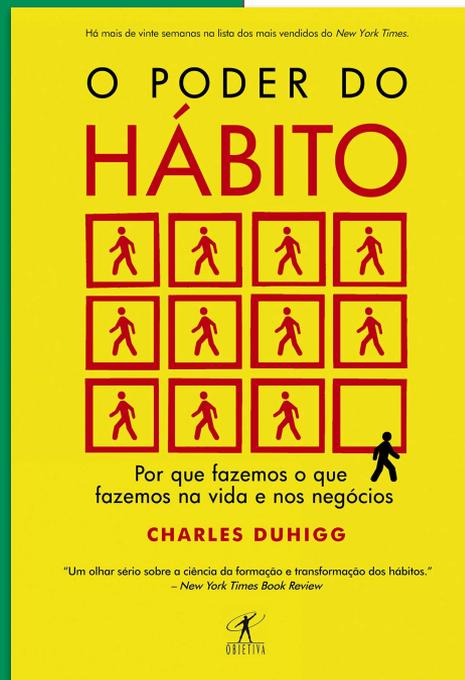
Tudo precisa de:

Repetição!

Segundo Charles Duhigg:

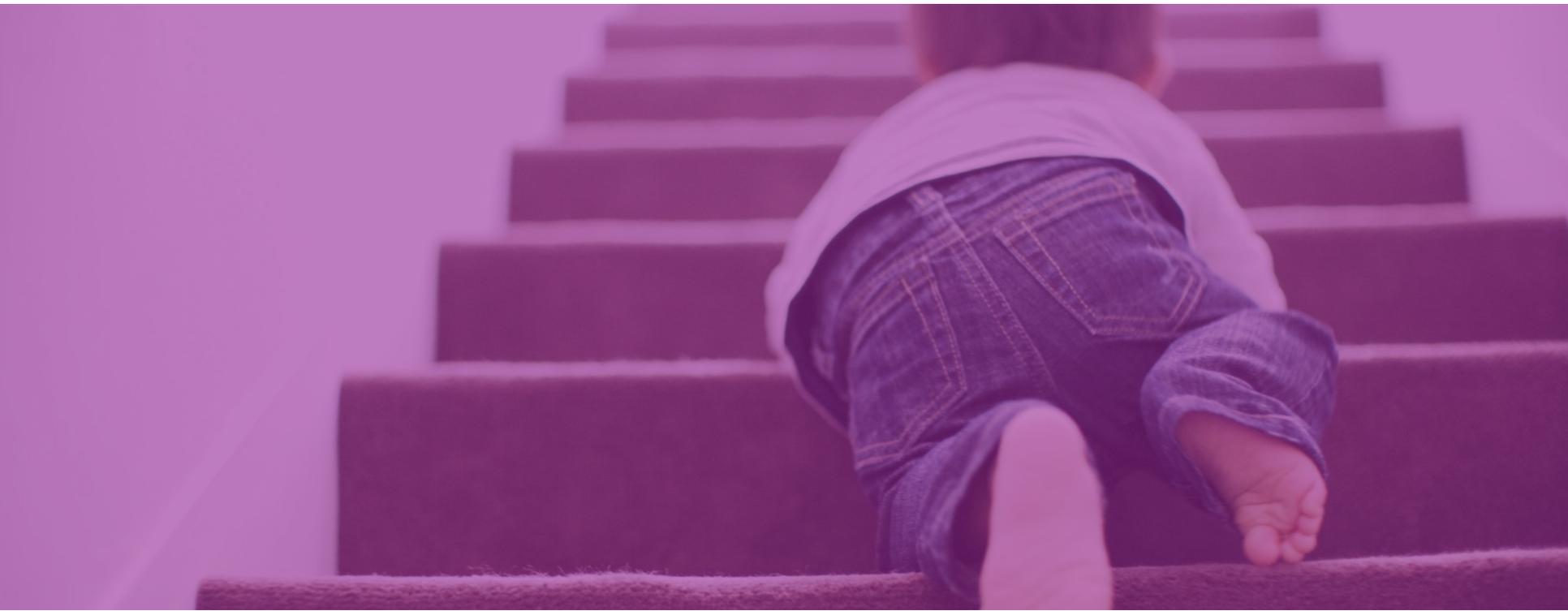
21 dias é o tempo:

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



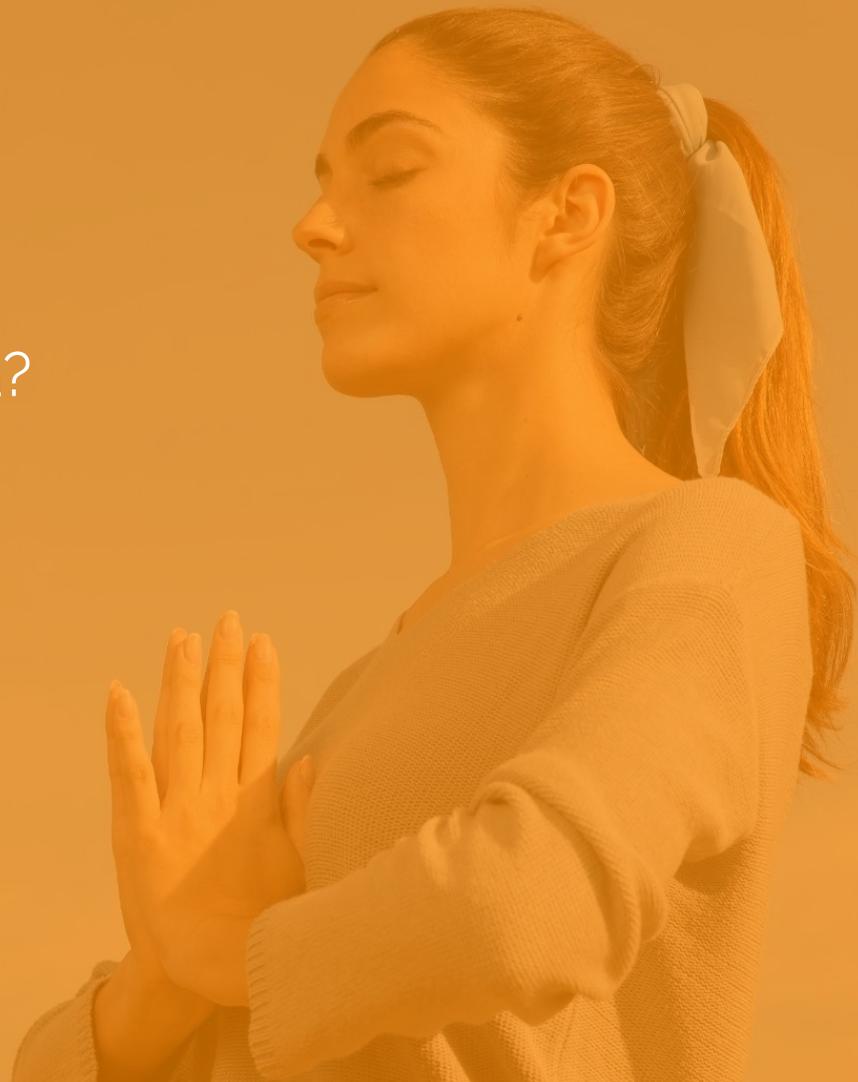
Crie **Submetas:**

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!

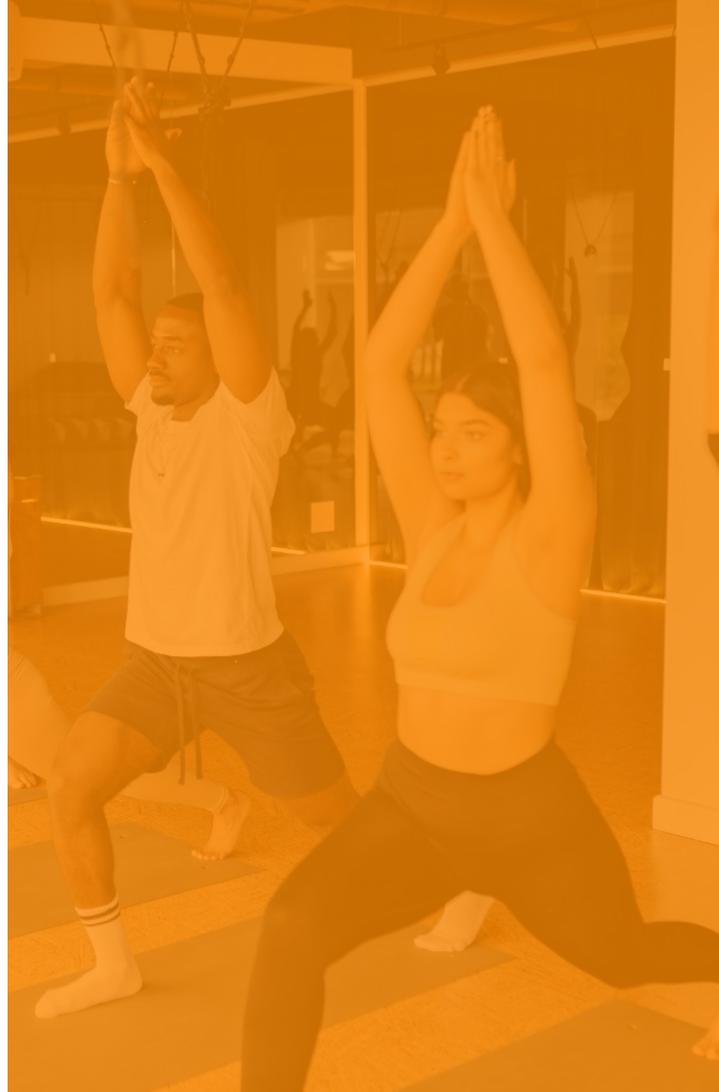
Casa e Trabalho

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



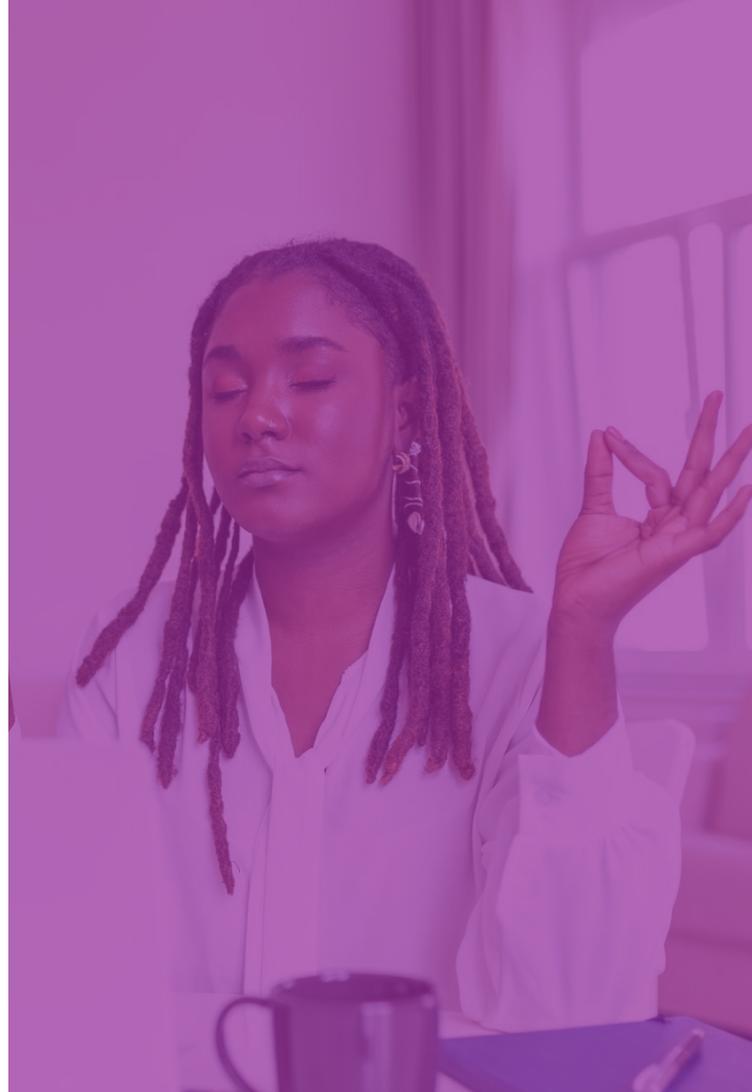
Vida Social, família e relacionamento

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

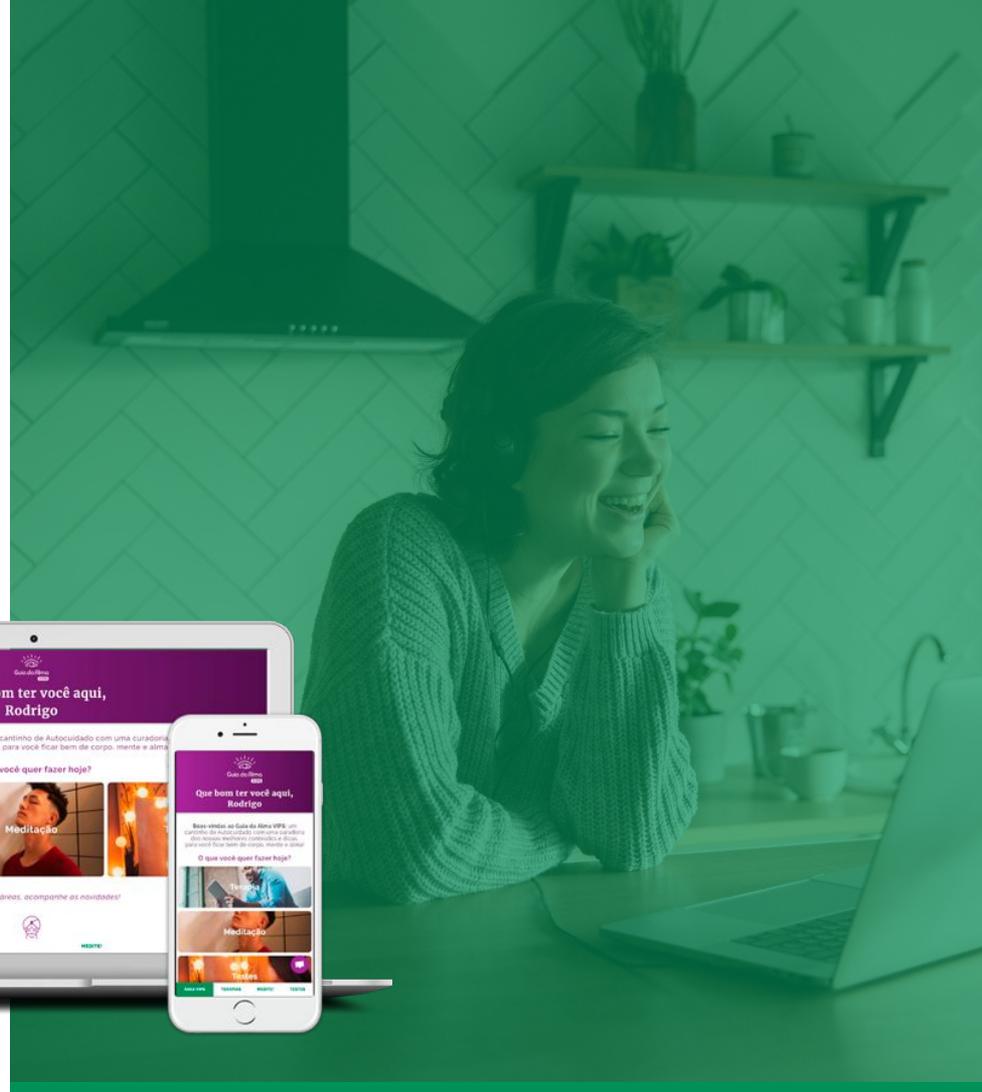
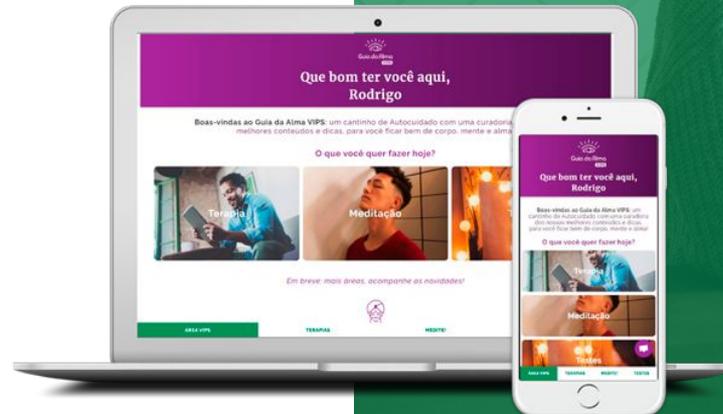


Fazer terapia é
investir em você!

Para manter a Saúde
Mental em dia:

Busque ajuda profissional!

guiadaalma.com.br



Vamos praticar?



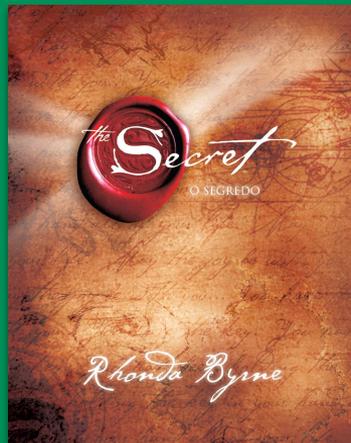
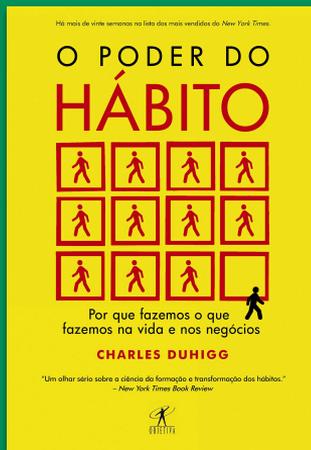
Guia da Alma

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



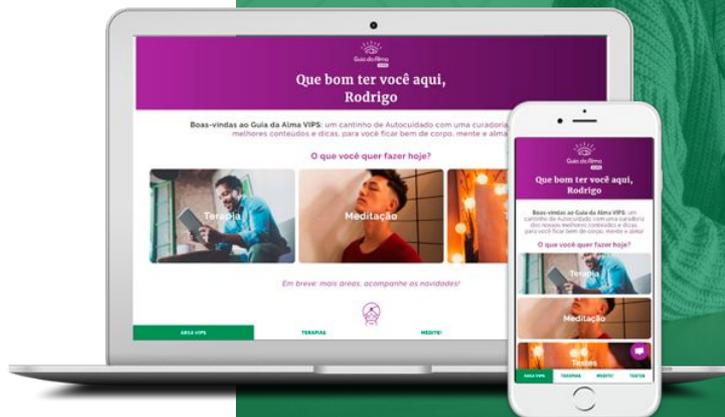
**As expectativas
foram atingidas?**

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