

27/08

# Feliz Dia do Psicólogo

A VERDADEIRA  
EVOLUÇÃO É AQUELA  
QUE VOCÊ FAZ ACONTECER!

Cassio Yeda



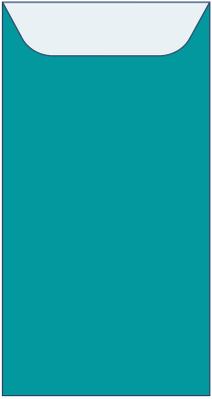
@equilibrium.psc

AQUI TEM O MELHOR REMÉDIO

# AMOR EM CÁPSULAS



# Instruções



1. Corte nas linhas retas.
2. Dobre nas linhas pontilhadas.
3. Cole as abas.
4. Imprima da página 2 em diante

## Personalize

Coloque sua mensagem personalizada usando a fonte Arial 15

## Quem somos nós?

Olá, eu sou Ariane Melo Micheletti Marsoti, psicóloga clínica há mais de 10 anos. Tenho vasta experiência na área educacional e desenvolvimento de materiais pedagógicos, o que me deu um enorme respaldo para a criação de recursos, também dentro da clínica. Junto comigo tenho os psicólogos Cherli Araújo e Cássio Yeda, que são meus colegas de profissão e parceiros do dia a dia.

Desenvolvemos recursos terapêuticos com base em pesquisas e necessidades que temos, com nossos próprios pacientes, mas não puderam ser sanados com materiais existentes. Assim, hoje temoso prazer de dividir esse material com vocês para que possam usar em sua prática também.

### Dúvidas?

Entre em contato conosco:

Instagram: [@psicologa\\_jundiai](#)  
[@cherli\\_psi](#)  
[@cassioyeda.psicologia](#)  
[@equilibrium.psc](#)

email: [contato@equilibrium.psc.br](mailto:contato@equilibrium.psc.br)  
WhatsApp: (1) 99244-3535



Tire um tempo  
para fazer algo  
por você hoje!



Faça planos e os  
coloque em prática!  
Um passo de cada  
vez...



Diga "não"  
quando quiser  
e sempre que for  
necessário.



Pare tudo o que está  
fazendo e vá  
observar  
o céu.



Não faça  
nada que  
você não  
queira.



Ajeite sua  
postura e  
respire fundo!



Lembre-se que  
tudo é temporário e  
vai passar...



Coloque uma  
música que você  
gosta e relaxe  
por alguns  
minutos



Estimule sua  
criatividade e  
vá desenhar ou  
pintar um pouco.



Ligue para alguém  
que você goste e  
conte sobre seu  
dia.



Deixe as redes  
sociais e vá viver  
a um pouco da  
vida real.



Lembre-se  
que o trabalho é  
apenas parte da sua  
jornada.



Quais são as  
3 coisas que fazem  
seu dia valer a  
pena?



Quais são as  
3 coisas que mais  
te fazem feliz?



Quem são as  
pessoas que te  
fazem sorrir?



A culpa não ajuda  
nada em seu  
crescimento!



Você deve estar no  
topo das pessoas  
mais importantes da  
sua vida!



É seu esforço que  
te fará chegar  
ao sucesso!



Se você não fizer  
por você, ninguém  
fará!



Admire seus  
pontos fortes!



Nunca é fácil,  
quando vale a pena!



Não deixe de  
sonhar, mas  
lembre-se de  
correr atrás!



Se critique  
menos!



Com quem você  
está competindo?



Não estamos bem  
todos os dias!



Você é a única  
pessoa responsável  
por sua felicidade!



Desafie-se a  
aceitar menos a  
opinião alheia!



Prepare com  
carinho e coma  
algo que você goste  
muito.



Lembre que cuidar  
de si mesmo, não  
é ser egoísta!



Nem todos os  
propósitos  
são fáceis de  
identificar!



Não é ruim ter  
medo. Ruim é  
deixar de fazer  
algo por conta dele.



Ansiedade é um  
mecanismo de  
defesa, está tudo se  
sentir assim de vez  
em quando!



Não force seus  
limites, respeite-se.  
A vida não é um  
jogo, nem uma  
competição!



Pedir ajuda, quando  
necessário, não é  
sinal de fraqueza!



Faça psicoterapia  
e busque  
autoconhecimento!

@equilibrium.psc



