

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

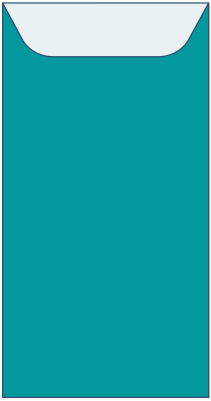


Amoprazol

USE O AMOR PRÓPRIO DIARIAMENTE
SEM MODERAÇÃO

Contém 54 cápsulas
@equilibrium.psc

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
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



