

A felicidade é
uma jornada de
contínua
realização, não
um ponto de
chegada.





Olá, eu sou Poliana!

Formada em Psicologia, especializei em Psicologia Positiva e Desenvolvimento Humano. Além disso, mergulhei em cursos profissionalizantes na área de Relacionamentos, Comunicação Não Violenta, Linguagem do amor, Leader Coaching e Análise de Mapeamento Comportamental.

Atualmente sou Terapeuta Especialista em Relacionamentos para Mulheres, com foco em Conquista (para solteiras), Reconstrução de Relacionamentos em crise (namoro, noivado, casamento).

O QUE É AUTOCONHECIMENTO?

O autoconhecimento nada mais é do que uma investigação sobre si próprio. É a nossa capacidade de olhar para dentro e saber exatamente quais são as virtudes e os defeitos, as forças e as fraquezas.

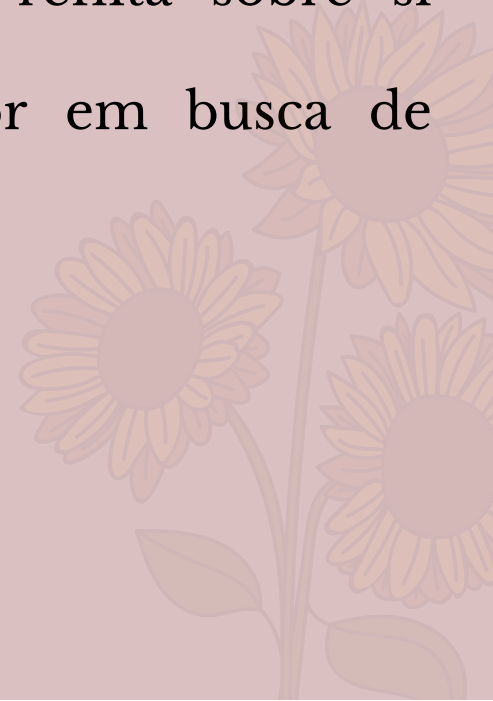
O autoconhecimento é um convite à evolução
Só quem se conhece, evolui.

Movimente-se!

AUTOCONHECIMENTO: A CHAVE DA FELICIDADE

O autoconhecimento é a chave primária para ser feliz, para regular nossas experiências internas e ver com humildade e integridade como nós somos e do que precisamos. Buscar o autoconhecimento é saber quem somos. E tudo começa por saber quais são os nossos principais padrões de comportamento, emoção e pensamento.

Tome as rédeas de sua vida e reflita sobre si mesmo, investigue o seu interior em busca de respostas.



MITO DA FELICIDADE

Existe um mito da felicidade, trata-se da crença que:

“não poderei ser feliz se”...

“eu serei feliz ‘quando’ ...

Um grande erro que cometemos é inserir nos nossos pensamentos que só seremos felizes no momento em que realizarmos todos os nossos sonhos.

Temos uma enorme preocupação com o passado e com o futuro e uma relutância em viver o momento presente e usufruir o agora.

Essa compulsão é porque o passado nos dá identidade e o futuro contém uma promessa de felicidade e de realização. Por essa razão esperamos hoje que a felicidade aconteça amanhã.

PARE! VAMOS REFLETIR

O QUE É FELICIDADE PARA MIM?

F a ç a - a .

Sugiro registrar em um papel

Perceba a sua resposta, se ela é puramente material, emocional e/ou espiritual, e se lhe parece alcançável no ambiente que você se encontra.



RECEITA DA FELICIDADE

A busca constante pela felicidade é algo que move a vida e traz um certo sentido à vida humana.

Muito se fala sobre a fórmula da felicidade.

Mas, afinal, será que isso existe mesmo? A felicidade é na verdade a soma de três fatores: prazer, engajamento e significado.

PRAZER, ENGAJAMENTO E SIGNIFICADO

Prazer: O prazer definido por algo que gostamos de fazer, relacionada à satisfação de um desejo. Pode-se entender o prazer como aquilo positivo que se sente ao satisfazer uma necessidade ou conseguir um objetivo.

Engajamento: O engajamento definido pela vontade de viver ou alcançar algo.

Significado: Aquilo que uma coisa exprime ou representa, significação. Relação de reconhecimento, de apreço; valor, importância, relevância que se dá a algo.

PERGUNTAS

QUE PODEM GUIAR NO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO:

quem eu sou?

Analise seu pontos fortes e use-os.

de onde eu venho?

Descubra suas raízes e origem.

qual a minha missão?

O que mais te motiva.

para onde vou?

Trabalhe o direcionamento da sua vida.

TÉCNICAS

PARA COMECAR SUA BUSCA POR AUTOCONHECIMENTO:

1. Faça meditação para desenvolver o autoconhecimento
2. Pratique auto-avaliação e reflexão
3. Expanda seu vocabulário emocional
 4. Monitore sua “auto-fala”
 5. Monitorando a Sua Mente
 6. Tente novas experiências
 7. Colete feedbacks de outras pessoas
 8. Entenda os seus gatilhos emocionais
9. Melhore a consciência sobre sua linguagem corporal
10. Registre sobre suas crenças e valores
11. Se organize e estabeleça prioridades
12. Observe sua energia e engajamento
13. Experimente coisas novas

BONUS

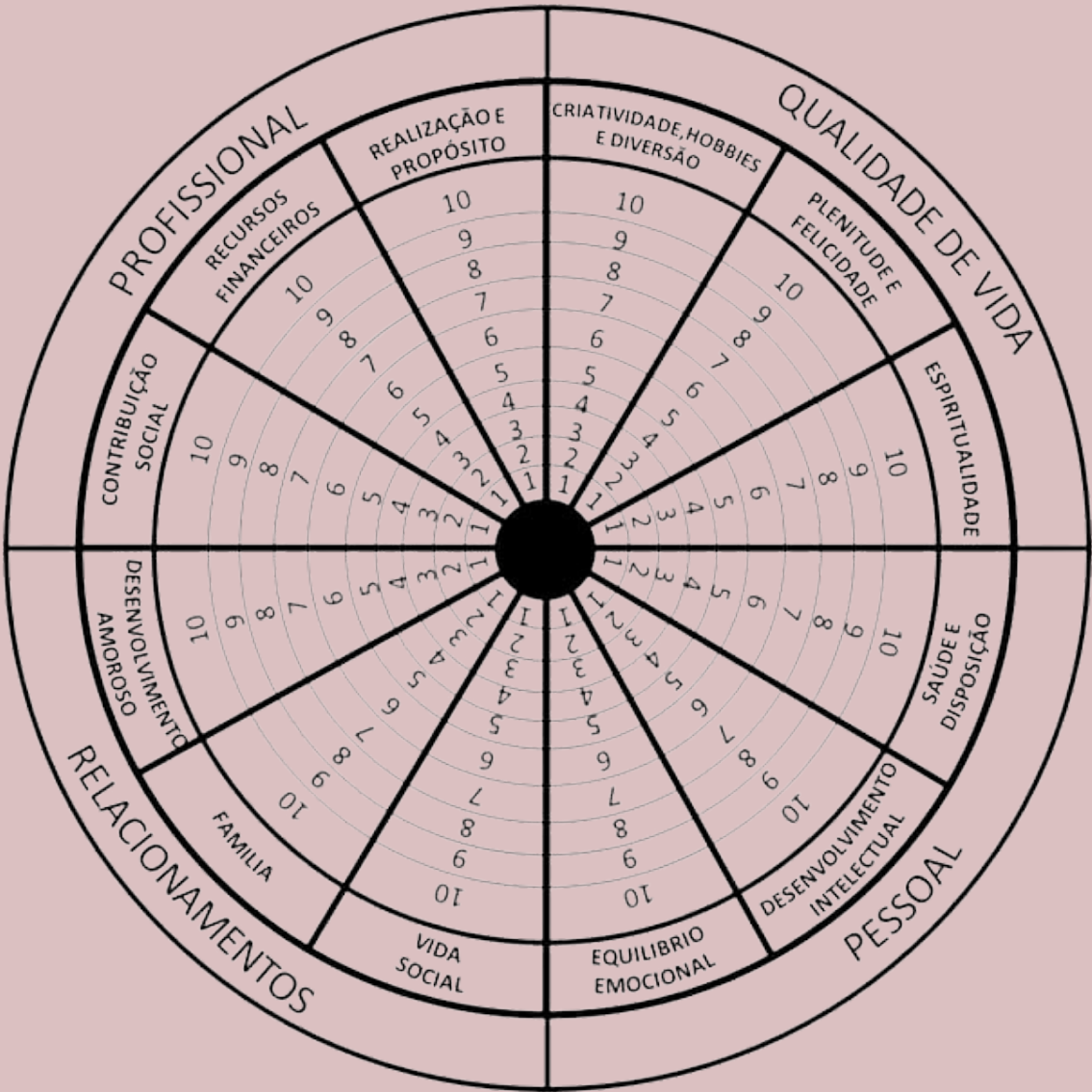
RODA DA VIDA

Avalie de 0 a 10 em cada aspecto, referente à satisfação que você tem em cada área. Com o resultado final você saberá onde precisa dar um pouco mais de atenção e, conseqüentemente se sentir realizado e satisfeito com a situação que se encontra. Essa técnica também ajuda a fazer uma reflexão de que ponto sua vida se encontra e para onde quer ir, quais são suas prioridades, principais interesses e que pontos importantes está anulando, impedindo assim seu crescimento pleno.

No fim, depois de avaliar todas as categorias, ligue os pontos e tenha um panorama holístico do seu momento atual.

COMO FUNCIONA A RODA DA VIDA

É construída em forma de gráfico de pizza, contendo as áreas da vida a serem analisadas, avalie de 0 a 10 cada aspecto. Conforme visto abaixo:



OBSERVE SUA RODA DA VIDA

- ✓ O resultado te deixa feliz ou se você precisa de mudanças?
- ✓ As áreas estão equilibradas?
- ✓ Se ela fosse a roda de um carro, ele andaria bem?
- ✓ Se não, qual área quando você der atenção trará mais felicidade nesse momento?
- ✓ O que você pode fazer hoje para aumentar um ponto nessa área?

NÓS MERECEMOS SER FELIZES!

Não existe uma fórmula da felicidade que funcione com todo mundo

Cada pessoa é diferente e reage à vida de modo diferente.

Felicidade não é um fim em si, e sim uma consequência do jeito que você leva a vida.

A vida é para ser celebrada, festejada.

A felicidade é um combustível potente para seguirmos o nosso objetivo e o nosso propósito.



POLIANA LIMA

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EM RELACIONAMENTO

Espero que você tenha gostado destas dicas que preparei para você com carinho.

Se você gostou deste e-book, compartilhe com os seus amigos.

Me acompanhe nas redes sociais:



@psipolialima



www.polialima.com.br

