

Projeto Ecologia do Ser

Terapia Comunitária Integrativa

“ A importância do
autoconhecimento para o
controle emocional ”



Com Laura de Freitas

Realização:



Apoio:





movieco

MOVIMENTO ECOLÓGICO



Sobre o Movieco

O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a Natureza.

Fundado em 1998 e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais, tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais no contexto das Práticas Integrativas



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



Objetivos

- ❖ Ser um polo de acolhimento das pessoas;
- ❖ Divulgar e implementar as Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- ❖ Compartilhar as tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.

Atividades

❖ **AMBULATÓRIO INTEGRATIVO**

Atendimento Social Terapêutico com as práticas integrativas de Ayurveda, Yoga, Fitoterapia, Aromaterapia, Reiki, Acupuntura, Quiropraxia, Auriculoterapia.

As terapias de Ayurveda incluem: Abhyanga, Shirodhara Swedana, Lepa, Basit, Neti, Orientação de Rotina Diária, Udwartana.

Conta com 7 terapeutas diariamente no Espaço Ecologia do Ser.

❖ **EDUCAÇÃO PARA SAÚDE:**

Farmácia Viva - Cultivo de plantas medicinais, com canteiro aberto à visitas monitoradas.

Vivência Integrativa - com foco numa Prática Integrativa

❖ **Apoio Estratégico em Educação e Comunicação para Saúde : Portal de Educação Ambiental do Movieco, Redes sociais.**

Vivência Integrativa - Terapia Comunitária

A importância do **AUTOCONHECIMENTO** para o controle emocional

Laura de Freitas
Psicanalista e Terapeuta



Pauta

- 01 Definição
- 02 Por que é importante ter autoconhecimento
- 03 Como saber se vc precisa melhorar seu autoconhecimento
- 04 Formas de desenvolver o autoconhecimento
- 05 Considerações Finais

01 - Definição

O que é
Autoconhecimento?



1. O que é Autoconhecimento?

- O autoconhecimento é conhecer a própria essência, ou seja, é ter pleno domínio de si mesmo em pensamentos, desejos, esperanças, frustrações e crenças.
- O autoconhecimento faz com que tenhamos oportunidades de interpretar melhor quem somos e, principalmente, onde queremos chegar.

02. Importante

É importante ter a consciência que:

Somos seres integrais, individuais, indivisíveis e únicos!

E também:

Saber da importância do autoconhecimento

02. Por que é importante?

Porque quem não se conhece...

1. Fica refém das suas emoções, crenças e percepções distorcidas;
2. Não tem clareza na sua comunicação, diz A querendo dizer B;
3. Tira conclusões equivocadas sobre si e sobre os outros;
4. Tem maior chance de fazer escolhas não benéficas;
5. Culpa os outros pelas suas frustrações;

02. Por que é importante?

Porque quem não se conhece...

6. Tem maior chance de ter relacionamentos infelizes e manipuladores;
7. Vulnerabilidade de autoestima, incômodo com críticas e opiniões;
8. Entra em conflitos por falta de autocontrole;
9. Não reconhece seu verdadeiro valor, se acha medíocre ou fora da curva;
10. Perde oportunidades por medo, insegurança, crenças, etc.

03. Como saber se você precisa melhorar seu autoconhecimento?

5 sinais que você precisa melhorar seu autoconhecimento

1. Sente-se insegura(o) nos relacionamentos
2. Fica chateada(o) com comentários negativos
3. Sentimento de culpa constantemente
4. Medo excessivo de traição, rejeição ou abandono
5. Busca constante de aprovação do outro

04. Formas de desenvolver o autoconhecimento

10 formas de desenvolver o autoconhecimento

1. Questione-se: O começo do **autoconhecimento**
2. Aprenda a dizer não
3. Explore novas coisas e experiências
4. Esteja sempre aberta a mudanças de opinião
5. Tire um tempo para si

04. Formas de desenvolver o autoconhecimento

10 formas de desenvolver o autoconhecimento

6. Meditação e loga

7. Escreva

8. Exercite a gratidão

9. Escute mais a si mesma (o)

10. Procure ajuda

04 – Como iniciar o processo de autoconhecimento

Questione-se: o começo do autoconhecimento!

Podemos começar o processo de autoconhecimento com algumas perguntas:

1. Quais são as suas maiores qualidades, forças e talentos? Quais características você se orgulha de ter?
2. Quais são os pontos que você considera que precisa melhorar?
3. O que te motiva?

04 - Como iniciar o processo de autoconhecimento

Podemos começar o processo de autoconhecimento com algumas perguntas:

4. Qual área da sua vida é mais desafiadora, mais difícil pra vc?
Relacionamento, trabalho, financeira, espiritualidade...
5. O que mais te deixa feliz? Trabalhar, estudar, estar com a família, descansar...
6. Se vc tivesse uma varinha mágica, qual sonho vc realizaria?



ICEBERG DO AUTOCONHECIMENTO:



05 - Considerações finais

Saiba que o autoconhecimento te liberta, te empodera, te permite escolher melhor, se apresentar para as situações com mais segurança, falar mais “nãos”, e assim ter mais controle emocional.

Autoconhecimento te permite fazer suas próprias escolhas.

Escolha somente o que te faz bem, você pode!

GRATIDÃO!

Laura de Freitas

Psicanalista | Terapeuta | Coach

 (11) 99689-9930

 @lauradefreitas.psi



<http://www.movieco.org.br/>



movieco