



Metas de ano novo:

Já é ano novo!
E agora?

Um guia para te ajudar a criar e
viver um ano com mais sentido!

donna **DELA**
GIULIANNA RUIZ



ÍNDICE

<u>Introdução</u>	3
<u>Reflexões sobre o que já passou!</u>	4
<u>Olhando com carinho para o Ano Novo</u>	6
<u>Sobre hábitos e rotinas saudáveis</u>	11
<u>Nutrindo relacionamentos significativos</u>	13
<u>Resiliência emocional: enfrentando desafios com equilíbrio</u>	16
<u>A Importância da autocompaixão e do cuidado pessoal</u>	19
<u>Considerações finais</u>	22
<u>Sobre a autora</u>	24
<u>Contatos</u>	24

Introdução

Querida leitora,

Já é ano novo, e essa época marca não apenas o virar de páginas no calendário, mas também um convite para reflexões profundas e a possibilidade de renovar nossas aspirações, sonhos e propósitos. É um momento especial, onde a esperança se mescla com o desejo de uma vida com mais significado e mais realização.

Este guia, criado especialmente para você, é um convite para uma jornada de autodescoberta, crescimento pessoal e busca por um ano com mais sentido. Como psicoterapeuta com experiência em ajudar mulheres a encontrarem equilíbrio e realização, estou aqui para acompanhá-la nessa jornada de reflexão e transformação.³²⁴

Ao longo das próximas páginas, exploraremos juntas estratégias e reflexões para auxiliá-la na definição de metas significativas, no cultivo do autoconhecimento, no fortalecimento de relacionamentos e na prática diária da gratidão. Este não é apenas um guia passivo de leitura, mas um convite para ação, reflexão e mudança positiva.

Acredito firmemente que cada mulher tem o poder de criar uma vida que a preencha com alegria, significado e propósito. Esteja pronta para mergulhar nessa jornada de autodescoberta e crescimento pessoal, pois o ano novo traz consigo infinitas possibilidades para transformar sonhos em realidade.

Juntas, vamos explorar como criar um ano com mais significado e viver cada dia com propósito.

Com carinho,

Giulianna Ruiz

Psicoterapeuta e sua companheira nessa jornada.

Reflexões sobre o que já passou!

Ao darmos as boas-vindas a um novo ano, é importante olharmos para o que passou, revisitando nossas experiências e contemplando as lições que nos trouxeram até aqui. Este é um convite para uma jornada de reflexão sobre os doze meses que ficaram para trás, um período que contribuiu para que você seja quem é hoje e que influencia o caminho que escolherá seguir adiante.

Reservar um momento para refletir sobre o que já passou é mais do que um simples exercício de recordação; é uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Convido você a se dedicar a esta atividade de autoanálise, para que juntas possamos explorar as conquistas, desafios e aprendizados do último ano.

Celebrando conquistas e reconhecendo Desafios

Primeiro, reserve um tempo para uma atividade prática. Encontre um local tranquilo, onde possa se conectar com você mesma. Pegue um caderno, bloco de notas ou utilize seu dispositivo digital para anotar suas reflexões enquanto exploramos juntas as experiências do ano anterior.

Celebre suas conquistas

Comece listando suas realizações significativas. Desde as grandes conquistas até os pequenos momentos de orgulho, cada sucesso merece ser reconhecido! Permita-se sentir a gratidão por essas conquistas, por menores que possam parecer. Elas são testemunhos do seu esforço e determinação.

É importante que você escreva sobre isso, assim poderá visualizar melhor, tanto movimentos individuais, como o todo.

Para ficar mais fácil, separe mês a mês. **Não se esqueça:** “pequenas” conquistas, muitas vezes, são responsáveis por grandes transformações. Não as menospreze!

Reconheça os desafios e aprendizados

Agora, reserve um tempo para contemplar, também, os desafios que enfrentou. Reflita sobre o que essas experiências lhe ensinaram. Cada desafio superado trouxe consigo uma lição valiosa, moldando sua resiliência e sabedoria pessoal.

Não precisa tentar olhar para esses momentos com carinho ou gratidão. Desafios e aprendizados, muitas vezes, vêm acompanhados de dores. Foque em encontrar os aprendizados que teve em cada situação. Apesar das dores e incômodos, frequentemente tiramos lições que nos acompanham e nos auxiliam para o resto da vida.

Seguindo em frente

Ao reconhecermos nossas vitórias e aprendermos com nossos desafios, preparamos o terreno para construir um ano novo repleto de significado e crescimento. Estas reflexões iniciais são o primeiro passo em direção a um ano cheio de possibilidades transformadoras.

Olhando com carinho para o Ano Novo

Após refletir sobre as experiências do ano anterior, é hora de começar a delinear a jornada que você deseja percorrer nos próximos doze meses. Este capítulo se concentra em ajudá-la a definir uma visão clara e significativa para o novo ano, alinhando suas metas com seus valores pessoais e aspirações mais profundas.

Assim como no capítulo anterior, reserve um tempo e escolha um lugar tranquilo para esse momento. Procure um ambiente que lhe permita concentrar-se para viver a sua introspecção e o seu planejamento.

Esta etapa não se trata apenas de estabelecer metas; é uma jornada em direção a uma vida mais autêntica e significativa. É uma oportunidade para conectar-se com o que é verdadeiramente importante para você, explorando seus valores fundamentais que servirão como a bússola orientadora na jornada que está prestes a iniciar.

Ao desenhar como deseja viver o novo ano, você está plantando as sementes que crescerão ao longo dos próximos meses, guiando suas ações, decisões e prioridades. É um convite para que suas metas não sejam apenas meros desejos, mas expressões tangíveis de quem você é e do que busca alcançar em sua jornada pessoal.

Este é o momento para sondar suas paixões, seus anseios mais íntimos e aquilo que verdadeiramente dá significado à sua vida.

Continue com dedicação e abertura, pois estamos prestes a explorar juntas um processo de autodescoberta e definição de metas que transformará sua visão do futuro em um plano de ação tangível e poderoso.

Estabelecendo metas

Primeiro: Conecte-se com seus Valores Essenciais.

Antes de traçar metas para o novo ano, é importantíssimo mergulhar na compreensão profunda dos valores que formam o alicerce da sua vida. Estes valores essenciais são os pilares que guiam suas escolhas, moldam suas prioridades e fundamentam suas ações.

Com um papel e caneta em mãos:

1. Pergunte a si mesma: "O que realmente importa para mim na vida?" Tente não apenas pensar no que você acha que deveria considerar importante, mas no que realmente ressoa com você em um nível profundo.
2. Reflita sobre os princípios que estão no cerne de suas escolhas e ações. Quais são as crenças ou ideias que são inegociáveis para você? Eles podem envolver ética, família, liberdade, autenticidade, justiça, entre outros.
3. Pense em momentos passados onde você se sentiu profundamente satisfeita ou, pelo contrário, desconfortável. Quais valores estavam sendo honrados ou desrespeitados nessas ocasiões?

A Importância de identificar seus valores

Identificar seus valores fundamentais é um passo crucial para estabelecer metas que estejam alinhadas com o que é mais importante para você. Quando suas metas estão em harmonia com esses valores, você se sente mais motivada, autêntica e satisfeita com suas conquistas.

Lembre-se de que esses valores podem mudar ao longo do tempo, à medida que você amadurece, aprende e vivencia novas experiências. Este exercício não é estático, mas dinâmico, e você pode revisitá-lo sempre que sentir a necessidade de reavaliar seus objetivos e prioridades.

Dedicar tempo para essa reflexão fornecerá uma base sólida para a definição de metas que verdadeiramente ressoam com quem você é e com o que você deseja alcançar em sua jornada pessoal.

Continue com dedicação neste processo de autoexploração, pois estamos apenas começando a desbravar um caminho que levará suas metas do papel para a realidade.

Definindo metas

Agora que você identificou seus valores fundamentais, é hora de definir metas concretas e alinhadas com quem você é e o que deseja alcançar. Estabelecer metas é como traçar um mapa para o seu futuro, orientando suas escolhas e ações na direção do que é mais importante para você.

É essencial questionar se essas metas estão em sintonia com seus valores. Pergunte-se se elas refletem verdadeiramente o que é significativo para você. Se você já chegou aqui com algumas metas definidas, reflita se elas estão alinhadas com esses valores. Se não estiverem, talvez seja hora de ajustá-las para garantir que sejam uma expressão autêntica de quem você é e do que busca para sua vida.

Metas realistas e alcançáveis

Lembre-se de que as metas devem ser desafiadoras, porém, mais importante ainda, elas precisam ser realistas e alcançáveis. Suas metas devem representar uma extensão de si mesma, permitindo um crescimento pessoal sem gerar pressões excessivas ou expectativas inatingíveis. Elas devem ser como degraus que levam à vida que você deseja viver, passos concretos que você pode dar em direção aos seus ideais.

Foco em mudanças e realizações controláveis por você

Um ponto crucial: concentre-se em metas que dependam principalmente de seu movimento, escolhas e ações diretas. Isso não apenas aumentará suas chances de sucesso, mas também lhe dará um senso de controle sobre o progresso. Priorize aquilo que está ao seu alcance, evitando fixar metas que dependam inteiramente de fatores externos ou de terceiros.

Ao definir metas realistas, alinhadas com seus valores e dentro de sua esfera de controle, você estabelecerá um caminho para uma transformação positiva e tangível em diferentes áreas de sua vida.

Estratégias para alcançar suas metas

Elabore um plano de ação

Após definir suas metas alinhadas com seus valores e aspirações, chegou a hora de transformá-las em um plano detalhado e tangível. Este passo é essencial para torna-las alcançáveis, estruturadas e viáveis ao longo do novo ano.

Transformando metas em passos concretos

1. Para cada meta estabelecida, identifique os passos específicos que você precisa dar para alcançá-la. Divida suas metas em etapas menores e mais gerenciáveis, transformando-as em uma série de tarefas ou marcos que possam ser alcançados ao longo do tempo.
2. Atribua prazos realistas a cada etapa do seu plano. Isso ajudará a criar um senso de urgência e manterá seu progresso no caminho certo. Além disso, identifique quais tarefas são prioritárias e precisam ser realizadas antes das outras para manter o fluxo do seu progresso.
3. Avalie quais recursos você precisará para alcançar cada etapa do seu plano. Pode ser tempo, habilidades específicas, conhecimento, suporte de outras pessoas ou quaisquer outros recursos que sejam relevantes para alcançar suas metas. Certifique-se de estar preparada para adquirir ou acessar esses recursos quando necessário.
4. Estabeleça momentos regulares de revisão do seu plano de ação. Isso permitirá que você avalie seu progresso, faça ajustes quando necessário e mantenha-se motivada durante a jornada.

Crie um plano de ação

Elaborar um plano de ação detalhado e passo a passo é crucial para transformar suas metas em realidade. Esse processo não apenas torna o caminho para suas metas mais claro e gerenciável, mas também fornece um roteiro para guiar suas ações diárias na direção certa.

Lembre-se, a chave para o sucesso não está apenas na definição das metas, mas na consistência e dedicação para seguir o plano de ação que você criou.

Ao desenvolver seu plano de ação, você estará pavimentando o caminho para alcançar cada uma de suas metas de maneira concreta e eficaz.

Foco na persistência e flexibilidade

Lembre-se de que o caminho para alcançar suas metas pode ser cheio de reviravoltas. Mantenha-se persistente diante dos desafios, mas também esteja aberta a ajustar seu plano conforme necessário. A flexibilidade é fundamental para adaptar-se a novas circunstâncias e superar obstáculos inesperados.

Avançando rumo a um ano de realizações

Ao definir metas alinhadas aos seus valores e criar um plano para alcançá-las, você está dando os primeiros passos para criar um ano significativo e repleto de propósito. Este é apenas o começo de uma jornada emocionante e transformadora.

Continue a leitura para explorarmos juntas estratégias para aprimorar seu autoconhecimento, nutrir relacionamentos significativos e viver com mais intenção ao longo deste novo ano.

Sobre hábitos e rotinas saudáveis

A medida que avançamos neste novo ano repleto de possibilidades, é fundamental lembrar que nossas ações diárias têm um impacto significativo em nossa jornada de desenvolvimento e fortalecimento pessoal e realização de metas. Este capítulo é dedicado à exploração de hábitos e rotinas que sustentam um estilo de vida saudável e promovem o bem-estar em todas as áreas da vida.

Identifique hábitos positivos

Comece identificando os hábitos que podem impulsionar seu progresso em direção às metas estabelecidas. Quais comportamentos diários podem ajudá-la a alcançar seus objetivos? A prática da gratidão, o exercício físico regular, a leitura diária ou o planejamento de suas atividades são exemplos de hábitos que podem contribuir positivamente para seu desenvolvimento. Algum desses faz sentido para você? Quais outros você consegue identificar?

Elimine hábitos destrutivos

Da mesma forma, examine hábitos prejudiciais que podem bloquear o seu caminho para o sucesso. Identifique padrões que podem minar seu progresso e comprometer suas metas. Ao reconhecer, diminuir e eliminar esses hábitos negativos, você libera espaço para seu crescimento pessoal e para a implementação de novos comportamentos positivos.

Estabeleça rotinas equilibradas

Desenvolva rotinas diárias que promovam equilíbrio e bem-estar em sua vida. Estabeleça horários para cuidar da sua saúde física, mental e emocional. Isso pode incluir momentos para meditação, psicoterapia, exercício físico, alimentação saudável, descanso adequado e tempo para atividades que tragam alegria e relaxamento.

IMPORTANTE:

Lembre-se de que a implementação de novas rotinas pode ser um processo gradual. Dê a si mesma a graça de adaptar-se ao novo ritmo aos poucos. Permita-se ajustar suas rotinas conforme necessário para atender às demandas da vida cotidiana, mas mantenha o foco no bem-estar pessoal.

Uma dica importante é: escolha uma coisa que quer implementar ou tirar da sua rotina. Após tornar isso um novo hábito, inclua ou tire outra coisa que vai te ajudar a se aproximar mais da vida que você quer viver, e assim, sucessivamente.

Cultivar hábitos e rotinas saudáveis é fundamental para criar uma base sólida que sustente seu crescimento pessoal e o alcance de suas metas. Ao transformar comportamentos positivos em práticas diárias e implementar rotinas que promovam seu bem-estar, você pavimentará o caminho para uma vida mais equilibrada e com mais sentido.

Nutrindo relacionamentos significativos

Nossa jornada de desenvolvimento pessoal e criação de uma vida com mais sentido, está intrinsecamente ligada aos relacionamentos que cultivamos ao longo do caminho. Neste capítulo, vamos explorar a importância dos relacionamentos saudáveis e oferecer orientações sobre como nutrir conexões significativas em sua vida.

Compreendendo a importância dos relacionamentos

Relacionamentos saudáveis desempenham um papel crucial em nossas vidas, influenciando diretamente nosso bem-estar emocional, mental e até mesmo físico.

Relacionamentos significativos oferecem um espaço seguro para expressar emoções, compartilhar experiências e receber suporte nos momentos de dificuldade. Eles desempenham um papel vital na redução do estresse, ajudando a lidar com desafios e fortalecendo a resiliência emocional.

Estar em relacionamentos significativos nos proporciona um senso de pertencimento e conexão com os outros, reduzindo sentimentos de solidão e isolamento. Isso é essencial para a nossa saúde mental e emocional, contribuindo para uma sensação de felicidade e satisfação.

Estudos mostram que relacionamentos saudáveis estão ligados a uma melhor saúde física. O apoio emocional e social pode ter impactos positivos na saúde cardiovascular, imunidade e até mesmo na longevidade.

Por outro lado, relacionamentos tóxicos podem ter um impacto negativo crucial em nossa saúde mental e emocional. É importante reconhecer padrões prejudiciais nos relacionamentos e estabelecer limites saudáveis para preservar nosso bem-estar.

Ao compreender a importância dos relacionamentos, podemos direcionar nossa atenção para nutrir e fortalecer os vínculos saudáveis, ao mesmo tempo em que reconhecemos e nos

afastamos de dinâmicas prejudiciais. Essa consciência nos permite investir em relacionamentos significativos que apoiam nosso crescimento pessoal e nosso bem-estar geral.

MÃOS À OBRA:

Reflexão sobre relacionamentos significativos

Comece refletindo sobre os relacionamentos que você valoriza e que desempenham um papel significativo em sua vida. Identifique as pessoas que oferecem apoio, amor e compreensão. Considere como esses relacionamentos contribuem para seu bem-estar emocional e mental.

Reconhecendo relacionamentos tóxicos

Ao mesmo tempo, reconheça quaisquer relacionamentos que possam ser tóxicos ou prejudiciais para sua saúde emocional. Identifique padrões ou dinâmicas que possam minar seu bem-estar e sua capacidade de alcançar suas metas. Este passo é crucial para estabelecer limites saudáveis e buscar ações que preservem seu bem-estar.

EXTRA: Pode ser que você identifique relacionamentos que considera importantes em sua vida, e que tem também aspectos negativos... ou vice-versa. Relacionamentos não são tão simples assim. Talvez você precise de mais tempo e dedicação para identificar melhor o lugar que essas relações ocupam em sua vida. A psicoterapia pode te ajudar nessa jornada!

Nutrindo relacionamentos saudáveis

Cultive a comunicação autêntica e empática em seus relacionamentos. Pratique a escuta ativa e a expressão genuína de seus pensamentos e sentimentos. A comunicação aberta e honesta é essencial para o fortalecimento dos laços afetivos.

Dedique tempo e energia para nutrir os relacionamentos significativos em sua vida. Reserve momentos para estar presente e se conectar com as pessoas importantes para você. Isso pode envolver encontros pessoais, chamadas telefônicas, mensagens ou atividades compartilhadas.

O que você irá fazer, a partir de agora, para nutrir suas relações saudáveis? Não se esqueça de escrever. Isso vai te ajudar a enxergar melhor e, ao escrever, você dará um comando para o seu cérebro, aumentando as chances de realizar o que está escrito ali!

Nutrir relacionamentos saudáveis e significativos é uma parte fundamental da jornada de crescimento pessoal. Ao cultivar conexões baseadas na autenticidade, empatia e apoio mútuo, você está fortalecendo não apenas seus laços sociais, mas também seu próprio bem-estar emocional.

Continue comprometida em fortalecer os relacionamentos que são positivos e gratificantes em sua vida. Este é um investimento precioso que contribuirá significativamente para sua felicidade e realização ao longo deste ano e além.

Resiliência emocional: enfrentando desafios com equilíbrio

A vida é uma jornada repleta de altos e baixos, desafios e momentos de alegria. Em meio a essa montanha-russa de experiências, a resiliência emocional se destaca como uma qualidade essencial que nos capacita a enfrentar esses altos e baixos com mais firmeza e adaptabilidade.

A resiliência é mais do que apenas resistir a dificuldades; trata-se da habilidade de nos recuperarmos e nos adaptarmos diante das adversidades. É a capacidade de manter um equilíbrio emocional, encontrar força interior e seguir em frente, mesmo quando confrontados com situações desafiadoras.

Este capítulo é um convite para explorar estratégias práticas e eficazes que podem ser incorporadas ao seu dia a dia para fortalecer sua resiliência emocional. Ao praticar essas estratégias, você estará capacitando-se a lidar com os inevitáveis altos e baixos da vida de maneira mais saudável e equilibrada.

Abraçando a mudança e a adaptação

Cultivar a resiliência não significa evitar ou eliminar desafios; significa desenvolver a capacidade de lidar com eles de maneira construtiva. A resiliência emocional nos ajuda a abraçar a mudança, a aprender com as dificuldades e a crescer com as experiências, fortalecendo nosso arsenal emocional diante das oscilações da vida.

O caminho para uma vida mais equilibrada

Ao explorar e aplicar essas estratégias para fortalecer sua resiliência emocional, você construirá um alicerce sólido para enfrentar os desafios de maneira mais tranquila e com uma perspectiva mais positiva. Estamos prestes a iniciar uma jornada que não apenas transformará sua capacidade de enfrentar

desafios, mas também enriquecerá sua jornada emocional e pessoal.

Prepare-se para mergulhar nesse processo de autodescoberta e fortalecimento emocional, capacitando-se a enfrentar os altos e baixos da vida com mais equilíbrio, sabedoria e serenidade.

Reconhecendo a importância da resiliência

Comece compreendendo o papel crucial que a resiliência desempenha em sua vida. Ela não se trata apenas de superar crises, mas também de manter um equilíbrio emocional diante de desafios cotidianos. Imagine como a resiliência emocional pode influenciar positivamente sua saúde mental e seu bem-estar geral.

Aceitando a natureza das adversidades

Entenda que enfrentar desafios e adversidades faz parte da jornada humana. Em vez de evitá-los, aprenda a ver esses momentos, também, como oportunidades para crescimento e aprendizado. Aceitar a natureza inevitável das dificuldades pode fortalecer sua capacidade de lidar com elas.

Estratégias para fortalecer a resiliência

Cultivando uma mentalidade positiva

Pratique o otimismo realista, focando nas possíveis soluções diante das dificuldades. Desenvolva um diálogo interno construtivo e aprenda a reconhecer os aspectos positivos mesmo nas situações mais desafiadoras.

Fortalecendo a rede de apoio social

Investir em relacionamentos saudáveis e em uma rede de apoio é essencial para a resiliência emocional. Ter pessoas confiáveis com quem você possa compartilhar suas preocupações e sentimentos pode ajudar a enfrentar os momentos difíceis com mais força.

Cultivar a resiliência emocional não é apenas sobre evitar o estresse ou superar crises, mas sim desenvolver uma habilidade para enfrentar desafios de maneira adaptativa e saudável. Ao fortalecer sua resiliência emocional, você construirá uma base mais

sólida para lidar com as incertezas da vida e promover um maior bem-estar emocional.

Continue a praticar e a desenvolver essas estratégias, e lembre-se de que a resiliência emocional é um processo contínuo de aprendizado e crescimento. Estamos juntas nesta jornada para fortalecer sua resiliência e capacidade de enfrentar os desafios com mais confiança e equilíbrio.

A Importância da autocompaixão e do cuidado pessoal

A autocompaixão e o cuidado pessoal são pilares fundamentais para a construção de uma vida equilibrada, saudável e satisfatória. No entanto, muitas vezes são negligenciados na agitação do cotidiano. Este capítulo se destina a iluminar a relevância desses elementos e oferecer estratégias práticas para incorporá-los à sua vida diária, fomentando um relacionamento mais positivo consigo mesma e uma maior harmonia emocional.

Ah, o tipo de autocuidado que você encontrará aqui, é totalmente diferente de tudo que você vê por aí! Vem comigo.

Autocompaixão: A prática da gentileza interna

A autocompaixão envolve tratar-se com a mesma compaixão, gentileza e apoio que normalmente ofereceríamos a um amigo querido diante de dificuldades ou falhas pessoais. É reconhecer que, como seres humanos, estamos suscetíveis a erros, desafios e imperfeições. Cultivar a autocompaixão não significa indulgência, mas sim nutrir uma relação saudável consigo mesma, independentemente das circunstâncias.

Cuidado Pessoal: priorizando a própria saúde emocional e mental

O cuidado pessoal é um compromisso ativo de atender às suas necessidades físicas, emocionais e psicológicas. Isso pode incluir práticas que promovem a saúde mental, como momentos de relaxamento, psicoterapia, meditação, atividades prazerosas, tempo reservado para o autocuidado, estabelecimento de limites saudáveis e atenção às próprias emoções.

Ao adotar uma postura mais compassiva consigo mesma e priorizar o seu bem-estar, você fortalece a sua resiliência emocional,

promovendo uma autoimagem mais positiva e nutre um ambiente interno propício ao crescimento e satisfação pessoal.

Ao enfatizar a importância da autocompaixão e do cuidado pessoal, pretendo não apenas despertar sua consciência para esses elementos essenciais, mas também oferecer orientações práticas para integrá-los à sua vida cotidiana. O objetivo final é capacitá-la a nutrir uma relação mais gentil, amorosa e positiva consigo mesma, promovendo, assim, um maior bem-estar emocional e uma jornada de autodescoberta mais enriquecedora.

Compreendendo a autocompaixão

A autocompaixão não se trata de indulgência ou egoísmo, mas sim de nutrir um relacionamento saudável consigo mesma. Reconheça a importância de tratar-se com a mesma bondade e compaixão que você ofereceria a um ente querido em momentos de dificuldade. Imagine você se tratando com a mesma compaixão com que trata pessoas que você ama. Como seria?

Praticando a autocompaixão

Aprenda a reconhecer, aceitar e acolher suas próprias falhas e imperfeições. Em vez de se julgar de forma severa, pratique a gentileza consigo mesma, cultivando uma voz interna mais compassiva e encorajadora.

Incorporando o autocuidado na rotina diária

Identifique suas necessidades

Faça uma reflexão sobre suas necessidades físicas, emocionais e mentais. Reconheça quais atividades ou práticas trazem conforto, relaxamento e nutrição para sua vida. Isso pode incluir momentos de descanso, atividades prazerosas, exercícios físicos, meditação, psicoterapia ou qualquer outra prática que promova seu bem-estar.

Comprometa-se com o autocuidado

Estabeleça um compromisso consigo mesma para priorizar o autocuidado em sua rotina diária. Reserve tempo regularmente para se dedicar a atividades que promovam seu bem-estar. Isso não é um luxo, mas sim uma necessidade para manter sua saúde mental e emocional em equilíbrio.

A prática da autocompaixão e do autocuidado são atos de amor próprio que fortalecem sua resiliência emocional e contribuem para sua saúde mental e emocional.

Considerações finais

Abrace um ano novo de oportunidades e crescimento

Querida leitora,

Ao chegar ao final deste guia inspirador, espero que você tenha encontrado valiosas reflexões e orientações para abraçar este novo ano com entusiasmo, determinação e um novo olhar para a construção de uma vida com mais sentido e significado para você!

Ao longo destas páginas, mergulhamos juntas em uma jornada de autodescoberta, reflexão e definição de metas significativas. Celebramos suas conquistas, reconhecemos os desafios que fortaleceram sua resiliência e definimos metas alinhadas com seus valores e aspirações mais profundas.

Estou aqui para reafirmar meu compromisso em caminhar ao seu lado, oferecendo suporte, orientação e disponibilidade para acompanhá-la nessa jornada de crescimento pessoal e transformação. Meu propósito é auxiliá-la a viver cada dia com mais sentido, cultivando hábitos saudáveis, nutrindo relacionamentos significativos e fortalecendo sua resiliência emocional.

Quero incentivá-la a abraçar este novo ano como uma tela em branco repleta de possibilidades para escrever uma história de sucesso, crescimento e realização. Estou disponível para oferecer orientações, suporte emocional e auxílio para que você transforme seus objetivos em realidade.

Se deseja aprofundar estas reflexões, definir estratégias personalizadas para alcançar suas metas ou apenas deseja compartilhar suas experiências, estou aqui para ajudar.

Que este novo ano seja marcado por momentos de alegria, crescimento pessoal e conexões significativas. Estou ansiosa para fazer parte deste seu caminho de transformação.

Com carinho,

Giulianna Ruiz

Psicoterapeuta e sua companheira nesta jornada!

Vamos juntas



Sobre a autora

Giulianna é graduada em psicologia pela UniFMU, especialista em psicoterapia psicanalítica pela USP, com formação em Coaching Psychology pela Academia do Psicólogo, Pessoal e Professional Coaching pelo IBDEM, PNL também pelo IBDEM, certificada em Psicologia Positiva pelo Centro Sofia Bauer e está sempre se aprimorando para trazer o melhor da psicologia para a vida de cada uma de suas clientes.

Seu objetivo profissional está pautado em alternativas para o desenvolvimento e liberdade emocional para mulheres, com suporte e apoio para que todas possam criar e viver uma vida com mais sentido para si mesmas, independente dos relacionamentos amorosos, família, trabalho ou outros fatores externos.

Acredita que, quando as mulheres passam a acreditar em si mesmas, tornam-se "Donna(s)Delas", ou seja, donas de suas próprias vontades, desejos e realizações!

Todo o seu trabalho é desenvolvido online, auxiliando brasileiras em todo o mundo.

Contatos



*donna*DELA

