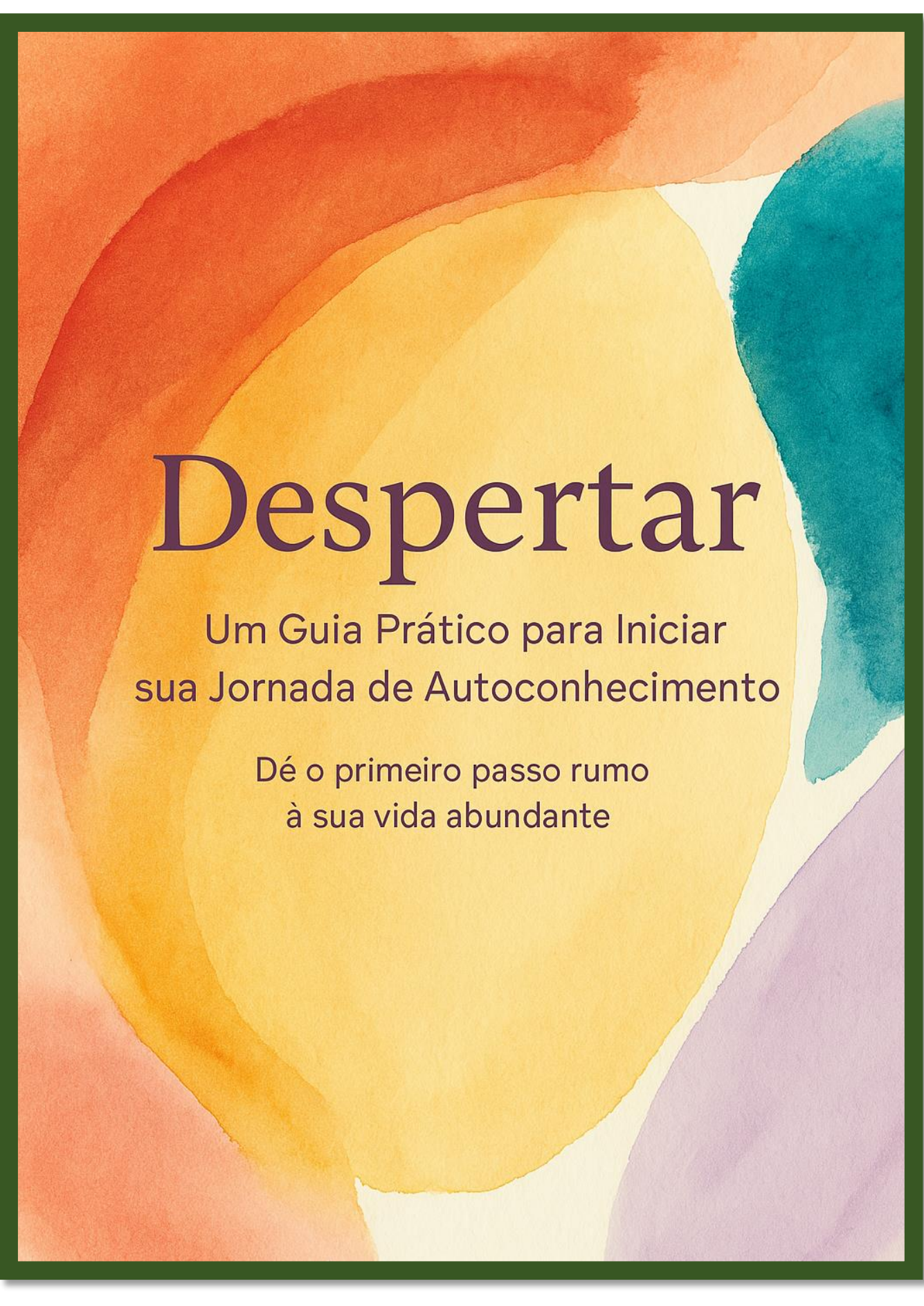




Despertar

Um Guia Prático para Iniciar
sua Jornada de Autoconhecimento

Dé o primeiro passo rumo
à sua vida abundante

**Despertar,
Um Guia Prático para Iniciar sua
Jornada de Autoconhecimento**

*Dê o primeiro passo rumo à sua vida
abundante*

Maria de Lourdes Batista



Psicóloga Clínica

Introdução

Só atingimos uma vida abundante quando temos uma relação profunda conosco mesmos. O autoconhecimento é o ponto de partida para uma transformação verdadeira. Não se trata apenas de entender nossos gostos ou preferências, mas de mergulhar nas nossas emoções, histórias, feridas e potências.

Este e-book foi criado para te guiar nesse primeiro passo. Se você sente que é hora de olhar para dentro e se reconectar com quem você realmente é, você está no lugar certo.

Jornada para o Autoconhecimento

***Só atingimos uma vida abundante,
quando temos uma relação profunda
conosco mesmo.***



Consultório de Psicologia
Atendimento individualizado.

Por que nos desconectamos de nós mesmos?

Vivemos em um mundo acelerado, onde somos constantemente cobrados a produzir, agradar e corresponder às expectativas externas. Essa pressão pode nos afastar da nossa essência. Somamos a isso experiências traumáticas, relações que nos marcaram e crenças que fomos absorvendo sem perceber.

Desconectar-se de si mesmo pode se manifestar como ansiedade constante, uma sensação de vazio, dificuldade em tomar decisões ou até mesmo uma tristeza sem nome. É um sinal de que algo dentro de nós está pedindo atenção.

Sinais de que você precisa se reconectar

- Você vive no piloto automático;
- Não sabe mais o que realmente quer;
- Se sente perdido ou sem propósito;
- Repete padrões que te fazem mal;
- Sente que falta algo, mesmo quando "está tudo bem".

5 Passos Práticos para Começar o Autoconhecimento

1. **Escreva um diário emocional.** Separe 10 minutos do seu dia para escrever como você está se sentindo. Não censure. Apenas escreva.
 2. **Observe seus pensamentos.** Preste atenção nos pensamentos que mais se repetem. Eles dizem muito sobre suas crenças e medos.
 3. **Pratique a respiração consciente.** Respire profundamente por 1 minuto, com foco total no ar entrando e saindo. Isso ajuda a silenciar a mente.
 4. **Questione-se com profundidade.** Pergunte-se: "O que eu estou sentindo agora?" Ou "O que isso está querendo me mostrar?"
 5. **Busque apoio** Terapias, grupos de autoconhecimento ou cursos podem acelerar esse processo.
-

Mini Exercício de Reflexão

Reserve um tempo para refletir e escrever sobre estas perguntas:

- Quem sou eu além dos meus papéis (mãe, pai, profissional, amiga (o)?
- Quais são os momentos em que me sinto mais eu?
- O que me impede de viver minha verdade?

Convite para a Jornada

Este e-Book é apenas o primeiro passo. Se você deseja se aprofundar e transformar sua relação consigo mesmo, eu te convido a conhecer o curso "**Jornada para o Autoconhecimento**".

Um caminho estruturado, com acompanhamento, atividades práticas e conteúdo exclusivo para que você viva de forma mais consciente, leve e verdadeira.

A sua vida abundante começa com o primeiro passo: olhar para dentro.

Saiba mais sobre a Jornada para o Autoconhecimento ao final desse e-book,

Sobre mim

Por muito tempo, vivi no automático. Estava presente, mas desconectada de mim. As decisões eram guiadas mais pelos outros do que por mim mesma e eu nem percebia.

Foi quando minha saúde mental começou a dar sinais. Não era o corpo, mas algo mais interno, silencioso. Nesse momento, iniciei um processo de reencontro: busquei formações através de cursos, mergulhei em estudos e dei início à psicoterapia. Foi assim que minha jornada de autodescoberta começou.

Aprender sempre foi um desafio — minha mente era inquieta, impulsiva. Mas, aos poucos, encontrei sentido no silêncio e no aprofundamento. Estudar deixou de ser uma obrigação e passou a ser caminho de cura e reconexão.

Hoje, ajudo outras pessoas a se reconectarem também. O que me move é a possibilidade de ver alguém florescer. Minha fé também guia meu trabalho ser quem Deus me criou para ser dá sentido ao que faço todos os dias.

O caminho do autoconhecimento não é fácil, mas quando a gente se compromete com ele, cada passo, mesmo difícil, vira parte de uma transformação que vale a pena.

Grande abraço,

Maria de Lourdes Batista

Rede social e contato:

Site: www.lurdinhabatista.com.br

Instagram: [@lurdinhabatistapsi](https://www.instagram.com/lurdinhabatistapsi)

WhatsApp: (37) 9 9826 5019

Jornada para o Autoconhecimento:

Esse curso tem a seguinte META:

***Desenvolver o seu crescimento pessoal, e o que
te impede de se dar bem nos seus
relacionamentos e nas escolhas diárias.***

Jornada para o Autoconhecimento



**Autoconhecimento
É necessário!**

1. Objetivo Geral:

Proporcionar condições para administrar o seu desenvolvimento emocional.

2. Método:

Através das terapias expressivas no uso de imagens, poemas e desenhos. E através dos Relatos Pessoais de Análise - R.P.A.

3. Duração:

De acordo com o tempo de cada um, ou em 04 semanas.

4.O curso, uma Jornada para o Autoconhecimento

O curso vai oferecer 04 lições.

Lição 01 - Compreensão do que é amar.

Lição 02 - Pensamentos, Sentimentos e Atitudes.

Lição 03 - Minha Afetividade.

Lição 04 - Minha necessidade de ser Amado (a).

Você já deu o primeiro passo. Agora é hora de mergulhar mais fundo.

O curso **Jornada para o Autoconhecimento** vai te guiar com clareza, ferramentas e apoio emocional para transformar sua relação com você mesma.

☞ Inscreva-se agora e comece sua jornada com propósito:

Quero fazer parte – Acesse esse link:

<https://lurdinhabatista.com.br/produto/curso-eu-em-dialogo-uma-jornada-do-autoconhecimento/>



A Necessidade do Autoconhecimento.

O autoconhecimento é fundamental para uma vida plena e equilibrada. Compreender quem somos, nossos valores, emoções e motivações, nos permite tomar decisões mais conscientes e assertivas.

Quando nos conhecemos profundamente, estamos mais preparados para enfrentar desafios, construir relacionamentos saudáveis e alcançar nossos objetivos. Investir no autoconhecimento é, portanto, um passo essencial para viver de forma mais autêntica e satisfatória.