

AUTOUIDADO NA MISSÃO

Gestão de emoções

Psi. Bianka Franklin



Por que estamos estudando esse assunto?



**E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.
João 8:32**

**O meu povo foi destruído, porque lhe faltou o conhecimento; porque tu rejeitaste o conhecimento, também eu te rejeitarei...
Oséias 4:6**



A Metáfora do Trauma: Mulher de Ló



1 **Compreendendo**

você

The background features abstract, organic shapes in shades of brown and beige. A dark green branch with several leaves is positioned on the right side, extending from the bottom towards the top. The overall aesthetic is clean and modern.



Como se conhecer?

01

Entre em contato com seu passado

02

Entre em contato com seu presente

03

Entre em contato com seu futuro



Perguntas para elevar o autoconhecimento

FORÇAS

- O que eu faço bem?
- Pelo que já fui reconhecido em minha carreira ou em minha vida?

PAIXÕES

- Que atividade que eu já fiz ou imagino fazer que me deixa energizado?
- Se eu pudesse criar um trabalho sem restrições, o que eu faria?



OBJETIVOS

- O que eu estou aprendendo que vai me ajudar no meu futuro?
- Como o que eu estou fazendo hoje me aproxima daquilo que eu almejo?

RELACIONAMENTOS

- Que competências preciso desenvolver para melhorar ainda mais as minhas conexões pessoais?
- O que as pessoas dizem das qualidades e defeitos das minhas relações sociais?



Áreas de Autocuidado

Mental

Cuide da sua mente praticando a atenção plena e aprendendo continuamente

Emocional

Mantenha contato ou entregue-se totalmente às suas emoções

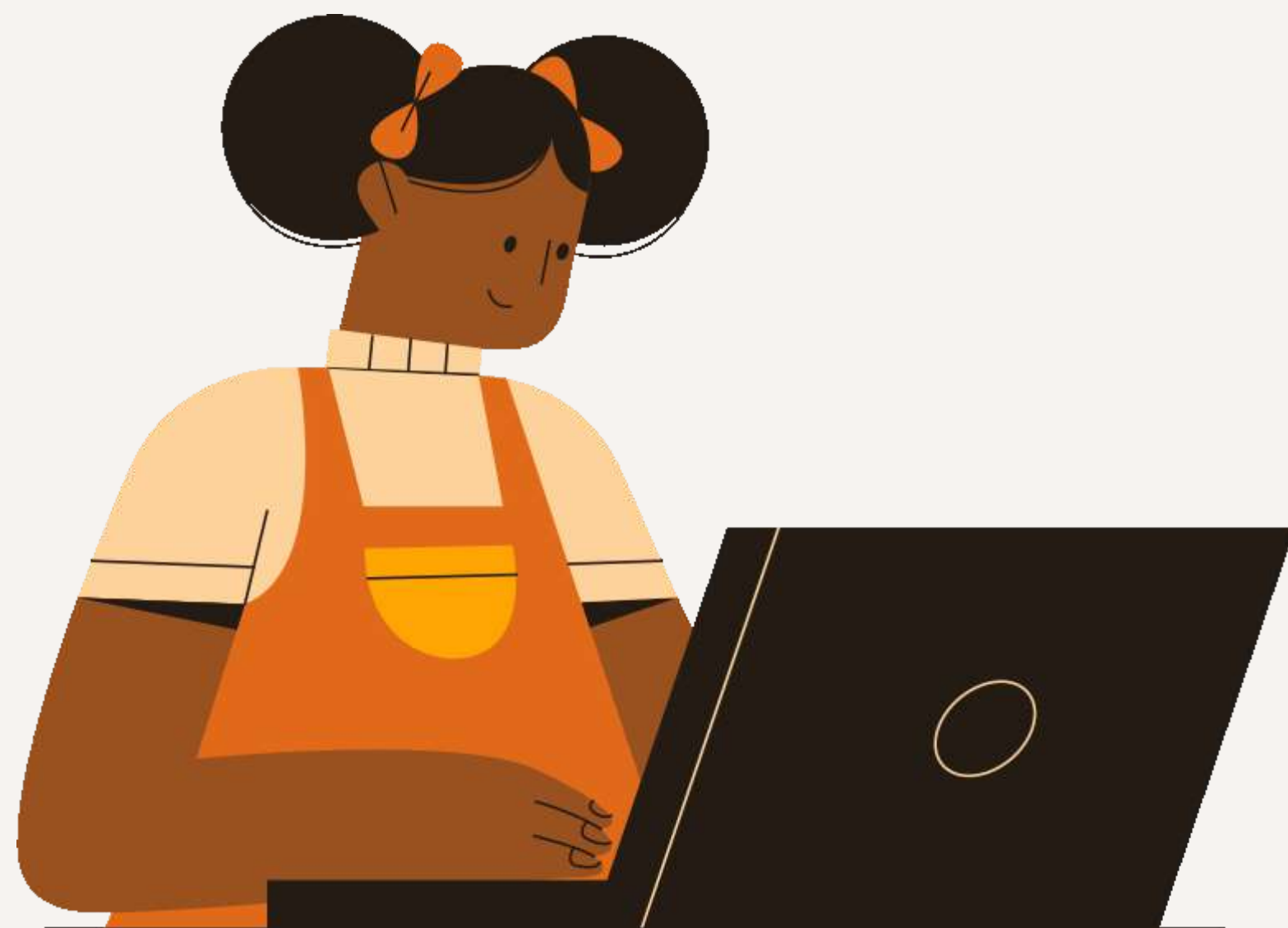
Física

Cuide do seu corpo, mantendo-o saudável

Social

Mantenha os laços com a família e os amigos

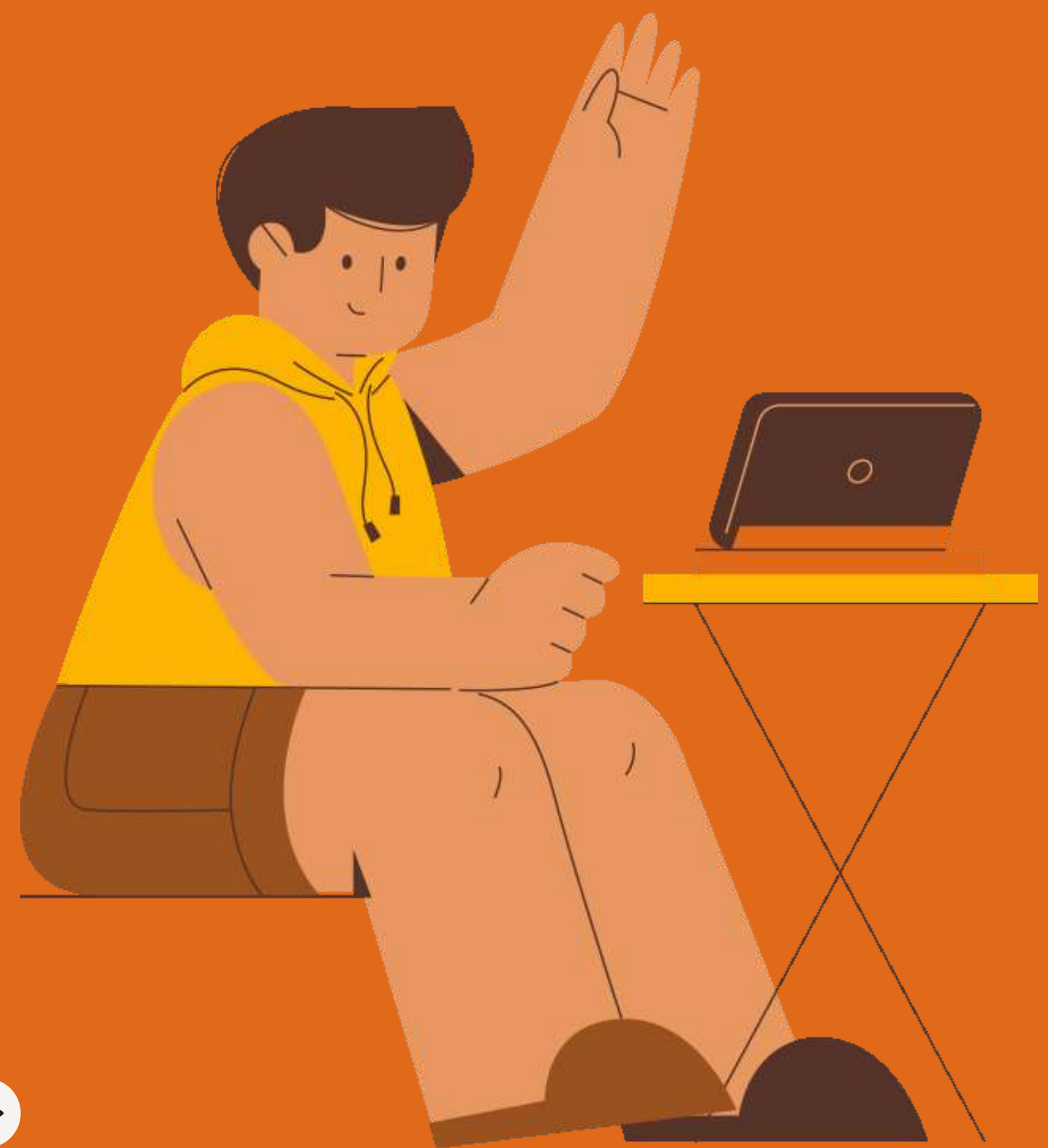




As práticas de autocuidado podem ser diferentes para cada um.

Para alguns pode significar ficar parado, enquanto que para outros pode significar estar ativo. A ideia principal é se engajar em uma atividade que o recarregue ou energize.





Autocuidado Emocional

01

Reconheça seus sentimentos e saiba que eles são válidos. Escreva-os em um diário ou compartilhe-os com alguém.

02

Pratique a gratidão. Pense em pelo menos três coisas pelas quais você é grato.



**A forma como
compreendemos
nossos problemas tem
efeito sobre como
lidamos
com eles....**





MODELO DE CINCO PARTE

- Mudanças ambientais/situações de vida:
- Reações físicas;
- Humor:
- Pensamentos;
- Comportamentos



Gestão do Físico



Durma bem

Durma no mesmo horário para dar ao seu corpo o descanso de que ele precisa para se recuperar.



Coma bem e saudável

Alimente seu corpo com alimentos saudáveis e mantenha-se hidratado.



Pratique exercícios

Reserve pelo menos 30 minutos por dia para treinar ou apenas mova o seu corpo.

Autocuidado Social

01 Faça amizade com outras pessoas

02 Entre em contato com alguém todos os dias. Ligue ou envie uma mensagem a um parente ou amigo apenas para saber como estão.





O AUTOCUIDADO TAMBÉM É UMA
FORMA DE CUIDAR DE SI MESMO PARA
PODER CUIDAR DOS OUTROS.

