



MUDE¹ HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

O CORAÇÃO

Palestrante: Carolina Junqueira

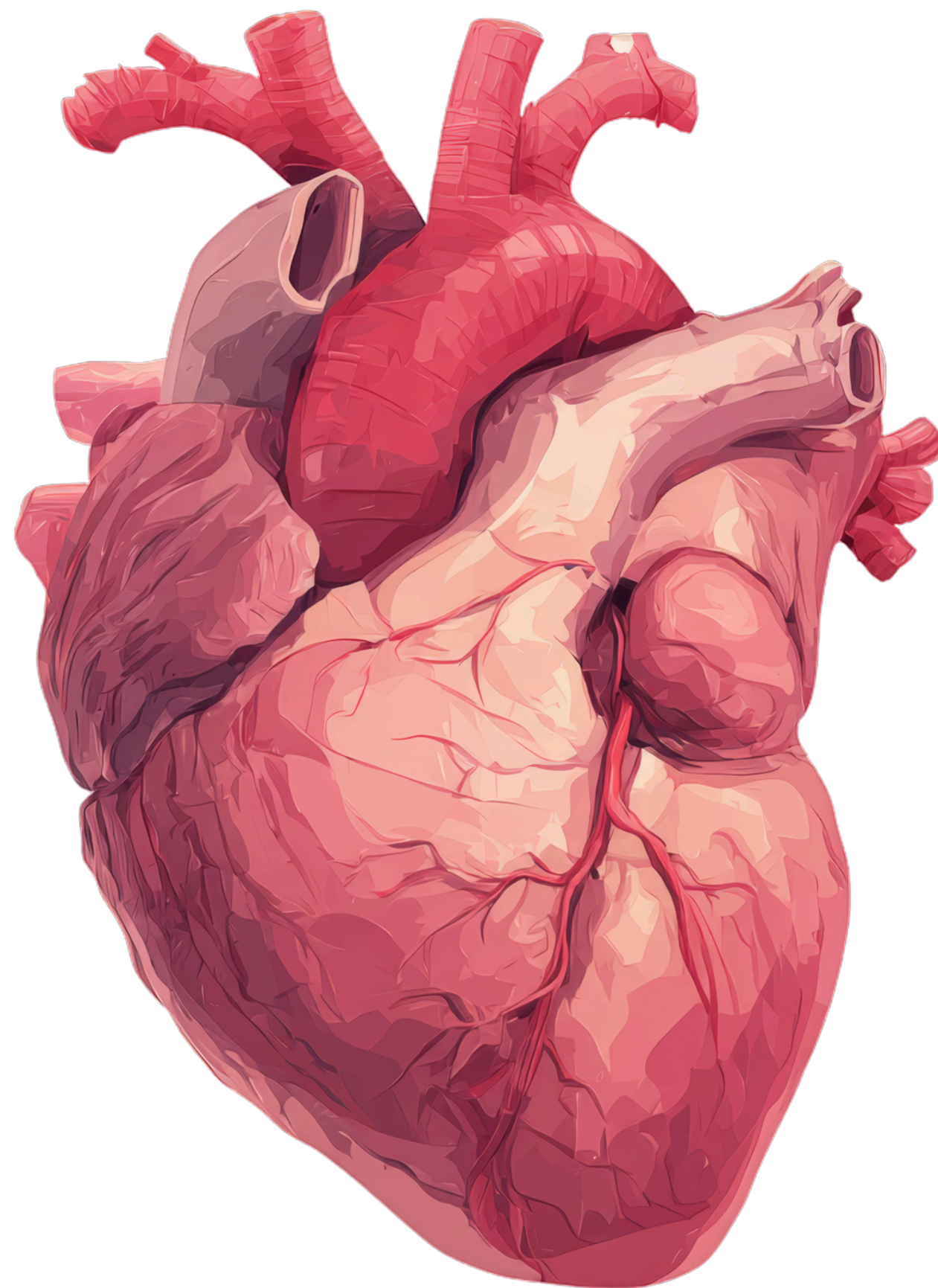
2.500.000.000 ~ 3.500.000.000





O coração tem razões que a
própria razão desconhece

Blaise Pascal



HONRAR NOSSO CORPO
HONRAR NOSSOS PENSAMENTOS
HONRAR NOSSO FUNCIONAMENTO

TRIPÉ DA SAÚDE

PROCESSO DECISÓRIO

Caminho através do qual
tomamos decisões

MAPEAMENTO

Cenário

Pessoas envolvidas

Possibilidades de escolha

Possibilidades de desistência

Pontos de inflexão

Consequências

Quando eu aprendo a **decidir**, eu aprendo a **valorizar** aquilo que é importante para mim

Trabalhar em seu processo decisório é uma ferramenta imprescindível para trabalhar seu **autoconhecimento**. E o autoconhecimento é uma condição para a **manutenção da sua saúde emocional**, para a regulação da sua qualidade de vida.



Qual a função de engolir esse sapo?
Quais as consequências positivas e
negativas de engolir esse sapo?
Você precisa fazer isso agora? Você
dá conta?
Você prefere engolir o sapo ou
arcar com as consequências de não
engolir o sapo? Quais são elas, já
estão mapeadas?



AUTONOMIA

AUTOESTIMA

SENSO DE VALOR

Trata-se de assumir a
responsabilidade pela
própria vida

O PARQUE DOS RATOS



**PESSOAS DOENTES
ADOECEM PESSOAS**





Unimed
Belo Horizonte

Dificuldade de reunir as
habilidades de atravessar as
intempéries

A gente tem a sensação de que tem de se **provar** o tempo inteiro e a gente exige a prova cruzada do **outro** ou tempo inteiro.

VOCÊ SABE QUAL É A SUA
VERDADEIRA FACE?

ABANDONO DA AUTO ESTIMA

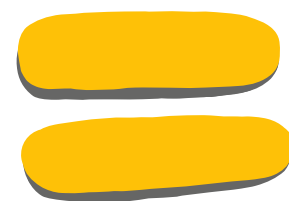
ESTRESSE CRÔNICO

VIVER PRECISA SER
PRAZEROSO

Saber o que a gente é, saber como a gente funciona é o único passo sustentável para a **Valorização da Vida**



enxergar as dores do outro



RESPONSABILIDADE AFETIVA

**“A GENTE ARRUMA OS CABELOS
TODOS OS DIAS. POR QUE NÃO, O
CORAÇÃO?”**

Provérbio Chinês

Obrigada!

Carolina Junqueira
(027) 997 553 175

 @psicologia.intencional



@PSICOLOGIA.INTENCIONAL

Unimed
Belo Horizonte



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte