

O EMPODERAMENTO FEMININO E SEUS DESAFIOS

Como você cuida das suas dores ?

- Membro da Associação Brasileira de psiquiatria
- Membro do ISMA -International stress management association
- Qualificada pelo programa MBTI I e II
- Certificada como orientadora parental pela PDA
- Encouragement Consultant
- Coach pela Brain based coach Neuroleadership group
- Idealizadora do Método PARE e do Programa EPR
- Formada em psiquiatria geral pela Santa casa de Misericórdia de SP
- Formada em Psiquiatria da infância e adolescência pela HCFMU-USP
- Título de especialista em Psiquiatria pela ABP





WE ARE ALL WONDERWOMEN!



*Paul K
Cory Soren*



AFINAL O QUE É EMPODERAMENTO ?



EMPODERAMENTO

É a capacidade do indivíduo realizar, por si mesmo, as mudanças necessárias para evoluir e se fortalecer. Para levar a vida da forma que escolher.



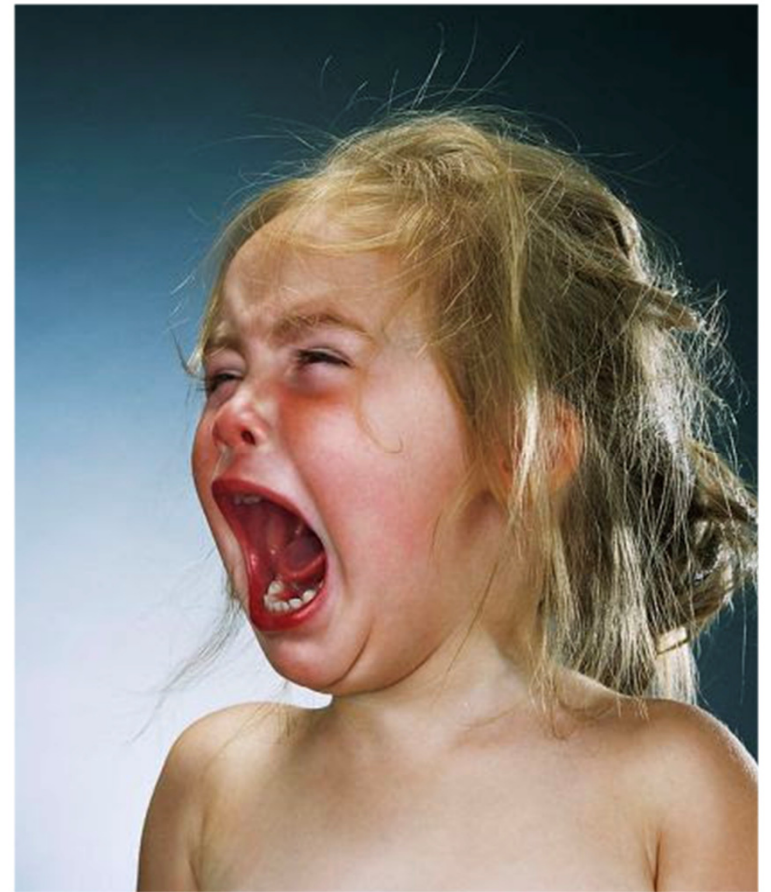
QUERO APRESENTAR ALGO PARA VOCÊS !

QUERO QUE REFLITA SOBRE 3 PONTOS :

- O que pensa sobre
- O que sente sobre
- O que faz sobre



o outro lado - O DOLORIDO - das mulheres
empoderadas que precisamos aprender a cuidar!





VOCÊ SABIA QUE...

Dentro de você existe uma criança que tenta corresponder
Ao seu desejo de ser mulher maravilha .
O que você faz com ela ?

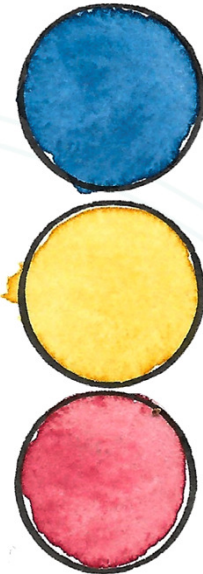


VOCÊ PRECISA ...

1. Buscar autoconhecimento
2. Usar a ferramenta PSA
3. Equilibrar os 4 quadrantes de qualidade de vida
4. Reconhecer e cuidar de suas dores



1. BUSCANDO AUTOCONHECIMENTO

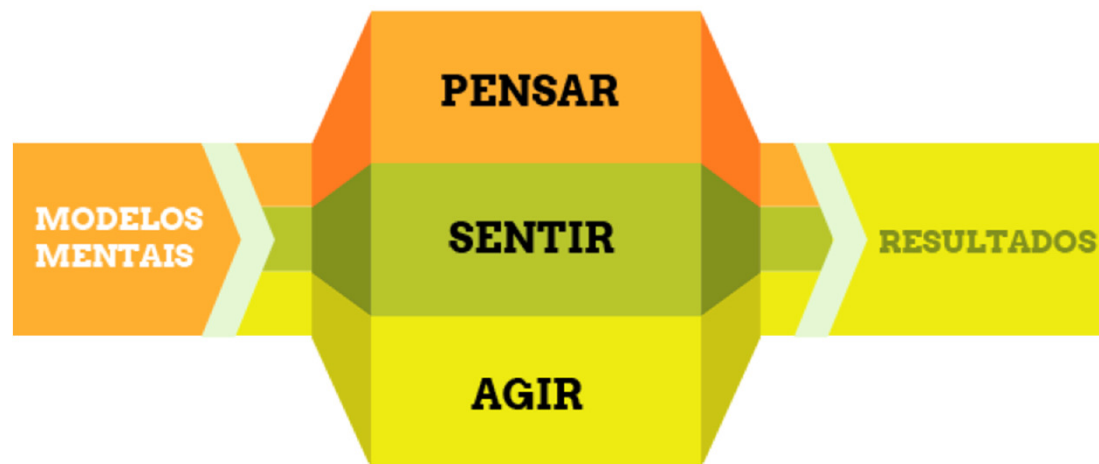


QUANTAS FORAM AS VEZES QUE :

- Precisava de ajuda e disse , deixa que eu resolvo?
- Engoliu o choro ?
- Se fez de forte e depois ... embaixo do chuveiro ...quando sozinha
- Sorriu quando queria chorar ou gritar de raiva?
- Queria um abraço apenas ... mas
- Foi além das suas forças físicas e emocionais ?

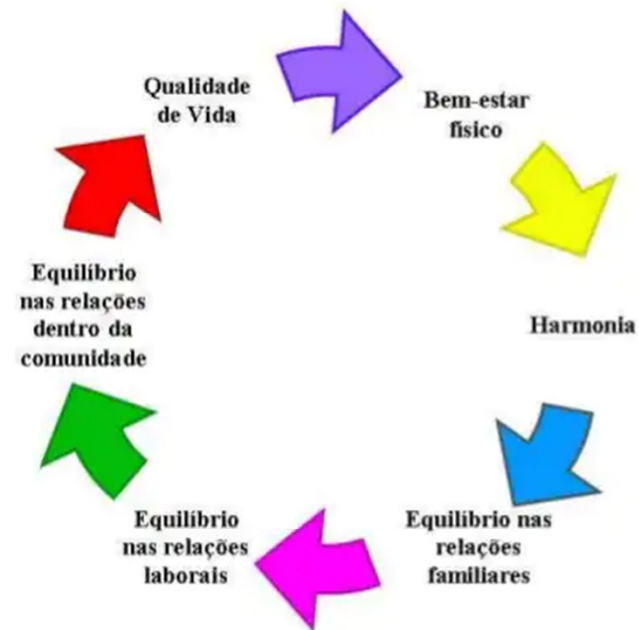


2. FERRAMENTA PSA



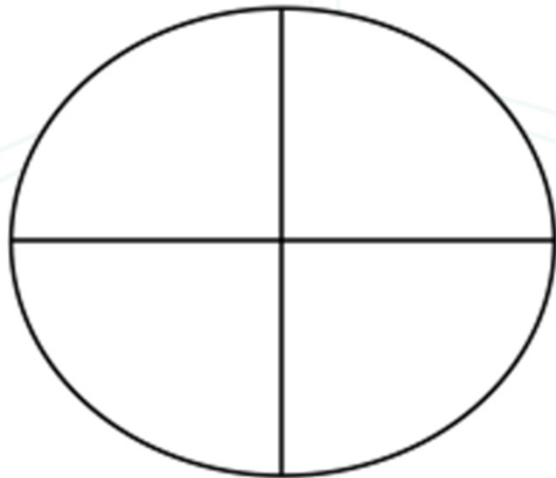
4. EQUILIBRIO DOS 4 QUADRADES

O QUE É QUALIDADE DE VIDA?



Avalie : Como anda os seus 4 quadrantes de qualidade de vida.

Pense em sua vida social, profissional, afetiva e em sua saúde. Escreva em cada parte do círculo a porcentagem que você está dando a cada uma dessas áreas:



Se as fatias estiverem desproporcionais é hora de você parar e repensar.

para ajudá-lo faça o exercício abaixo:

Escreva para cada uma destas áreas:

- O que você faz e gosta
- O que você faz e não gosta
- O que você gostaria de fazer e não faz



ATENÇÃO : O QUE É QUALIDADE DE VIDA PARA UM NÃO NECESSARIAMENTE É PARA O OUTRO, EXISTE UMA SUBJETIVIDADE NESTE CONCEITO !

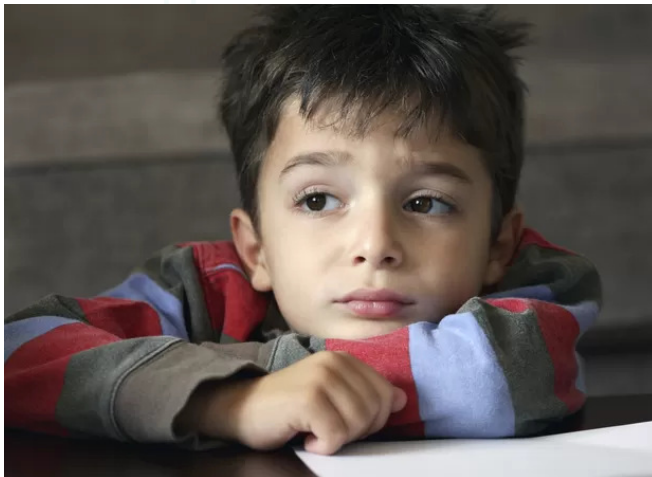


Saber das suas dores vai lhe ajudar a criar ações de proteção e cuidado .

Avalie suas ações no dia a dia e me responda, você vive mais do TENHO QUE ou do QUERO ?

Quais emoções você mais sente no seu dia a dia ? O que faz com elas ?

- Raiva
- Medo
- Tristeza
- Alegria
- Amor



ATENÇÃO : não tem como se empoderar de fato sem que :

- Tire os pesos que não lhe pertencem ,
- Resignifique os conceitos que aprendeu como verdades,
- Aprenda a dizer não
- Conheça sua criança interior
- Pare para pensar , saindo do automático
- Conheça a sua verdadeira essência , como sua mente funciona
- Saia do mimimi
- Pare de jogar





Você tem 2 escolhas :



Ou acolhe sua criança interior



Ou vai continuar sendo a mulher maravilha e deixando sua criança interior gritar dentro de você !

O que voce escolherá ?



SÉRIE • ESPECIALMENTE PARA MÃES • 2024

Torne-se uma verdadeira **SUPERMÃE**

Apresentada por:
Dra. Mônica Cereser - Educadora Parental



**Aponte
a câmera
para o
QR Code**

serie.dramonicacereser.com.br



Mônica Cereser

EDUCADORA PARENTAL



@dramonicacereser
em todas as redes sociais.