

Jrenildes Rios

PSICÓLOGA

PORTFÓLIO

ORÇAMENTO

CONTATO

EMAIL

4 DICAS
para melhorar sua SAÚDE MENTAL

01 cuide da alimentação

02 tenha momentos de lazer

03 pratique atividades físicas

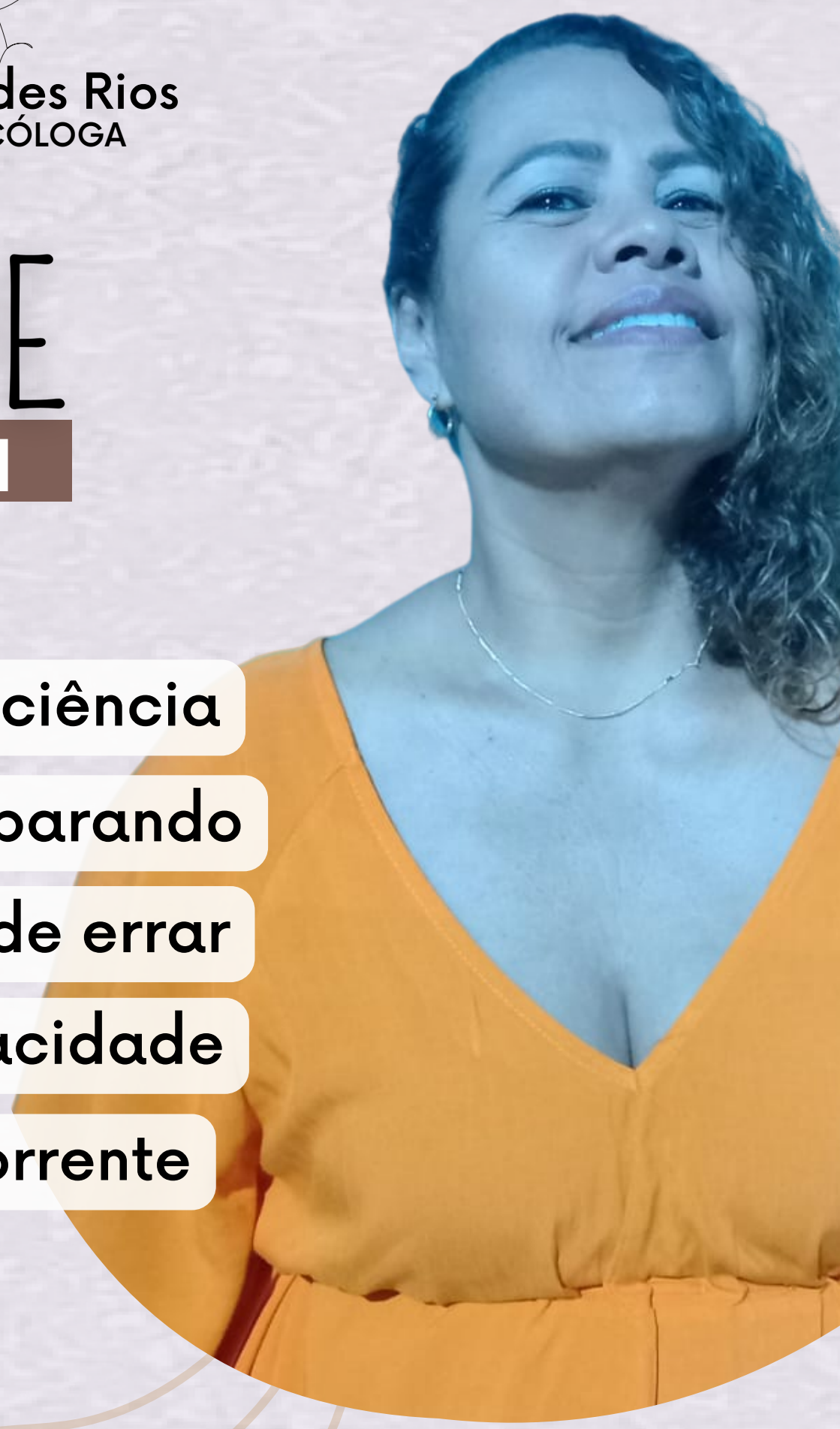
04 priorize uma boa noite de sono



@irenildespsicologa

Irenildes Rios
PSICÓLOGA

5 SINAIS DE
AUTOSSABOTAGEM



1. Sentimento de insuficiência
2. Está sempre se comparando
3. Medo inconsciente de errar
4. Sensação de incapacidade
5. Procrastinação recorrente

@irenildespsicologa



Irenildes Rios

@irenildespsicologa

A melhor forma de resolver um problema é conversar sobre ele. Não fuja da conversa! Respire fundo, coloque as ideias no lugar e se prepare.

Conversas difíceis podem ser desafiadoras, mas garanto que você sairá dela se sentindo bem melhor.

ESGOTAMENTO EMOCIONAL, como identificar?

Dores de cabeça

Indisposição

Impaciência

Negatividade

Falha de memória

falta de concentração

Excesso de sono

@irenildespsicologa

autoperdão



se perdoe pelo que você não teve culpa

se perdoe pelas vezes que você se cobrou demais

se perdoe pelos seus erros e acertos

se perdoe por não se achar suficiente

se perdoe pelas vezes que você não acreditou em si mesma

se perdoe por ter priorizado outras pessoas antes de si mesmo

@irenildespsicologa

@irenildespsicologa

5 motivos para fazer Terapia



Autoconhecimento

Escuta sem julgamento

Melhorar os relacionamentos

Superar medos e Dificuldades

Aprender a lidar com sentimentos e emoções