

# **GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES**

**3 Passos**  
**para melhorares tua saúde**  
**Emocional**

**Por Fátima Ferreira**



## GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

*Este é o teu espaço seguro para refletir,  
planear e te conectar com o teu poder interior.*

*Aqui, encontrarás perguntas e exercícios que  
te ajudarão a reencontrar tua força,  
diariamente.*

*Utiliza este planner como uma ferramenta para  
cultivar a tua autonomia emocional e  
fortalecer tua autoestima.*

**Vamos juntas nessa jornada!**



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

## GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

***Lembra-te:***

***Todo dia pode ser uma  
aventura incrível.  
Vive de corpo e alma.***

**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**



## GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

*“ Observe seus pensamentos,  
eles se transformaram em  
palavras*

*Observe suas palavras,  
elas se transformaram em ações*

*Observe suas ações,  
elas se transformaram em hábitos*

*Observe seus hábitos,  
pois eles se transformaram em  
caráter*

*Observe seu caráter  
pois ele se torna o seu destino”*

*- Lao Tzu -*



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

## **OS 3 PILARES DO AMOR-PRÓPRIO**

*Vamos abordar os três pilares fundamentais que sustentam o amor-próprio:*

### ***Autoconsciência (Autoconhecimento)***

### ***Autoaceitação***

### ***Auto cuidado***

*O Amor Próprio é um sentimento de estima, dignidade e respeito que cada um de nós nutre por si mesmo. É olhar para dentro de nós e amar-nos incondicionalmente.*

*Através destes três pilares podemos conhecer-nos melhor e fortalecer esses sentimentos de autoestima.*

*Pequenas atitudes e ações diárias podem ser implementadas, criando hábitos que melhoram a nossa forma de ser e de estar, formas essas que trazem uma melhoria significativa no nosso Bem Estar, reforçando a nossa Autoestima e Amor Próprio, melhorando de igual forma o nosso ambiente e nossos relacionamentos.*



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

**Vamos aprofundar um pouco nestes três pilares:**

## **Autoconsciência (Autoconhecimento)**

- **Definição:** Autoconsciência é o primeiro pilar, pois envolve o processo de entender quem você realmente é, sem as influências externas ou máscaras que pode ter desenvolvido. Isso inclui identificar seus valores, crenças, forças e fraquezas, além de compreender suas emoções e padrões de pensamento.
- **Impacto na Autoestima:** Quando você se conhece profundamente, tem clareza sobre o que é importante para você e reconhece suas qualidades e limitações. Isso cria uma base sólida para desenvolver a autoestima, pois você começa a se aceitar como é, sem a necessidade de aprovação externa.
- **Colocar em Prática:** Realizar autoavaliações regulares, como a roda da vida ou testes de personalidade, e refletir sobre suas emoções e reações, ajudando a aumentar a autoconsciência.



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

## Autoaceitação

- **Definição:** A autoaceitação é um pilar do amor-próprio. Autoaceitar-se é ter plena consciência de quem você é, perceber suas qualidades e seus limites. Se você não consegue se aceitar como é, dificilmente consegue se amar. A falta de aceitação e amor por si mesmo conduz as pessoas a viverem vidas pouco saudáveis e felizes, sentindo frustração constante.
- **Impacto na autoestima:** aceitar-se a si própria é um passo crucial para melhorar a autoestima e o Amor Próprio, contribuindo positivamente para a autorrealização, seja na vida social, profissional, nos relacionamentos e todas as áreas da vida.
- **Colocar em prática:** ser mais autocompassiva consigo mesma, da mesma forma que consegue ser para com os outros, praticando as atitudes das pessoas que se aceitam:
  - Ser capaz de reconhecer as suas competências e fragilidades
  - Abraçar todas as suas características, incluindo positivas e negativas
  - Saber usar as suas habilidades ao seu favor
  - Aprender com seus erros
  - Ter uma atitude positiva e mentalidade otimista
  - Ser capaz de respeitar a si mesmo
  - Defender os seus valores, mas saber a hora de revisitá-los diante de críticas
  - Reconhecer a importância de ajudar os outros e receber ajuda
  - Ser autoconfiante
  - Não julgar a si mesma e aos outros

3 Passos para melhorares tua saúde Emocional



# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

## Autocuidado

- **Definição:** Autocuidado é o terceiro pilar e refere-se às ações conscientes que você toma para nutrir e cuidar de si mesma fisicamente, emocionalmente e mentalmente. Isso inclui cuidar do corpo através de alimentação saudável, sono adequado e exercícios, além de manter a saúde emocional, mental e espiritual.
- **Impacto na Autoestima:** O autocuidado é um ato de amor-próprio em ação. Quando você prioriza seu bem-estar e saúde, reforça a mensagem interna de que você é digna de cuidado e atenção. Isso fortalece a autoestima, pois cria uma base sólida de confiança e segurança pessoal. Se cuidamos de quem amamos, porquê não havemos de cuidar de nós próprios? Afinal, somos a pessoa mais importante da nossa vida. A pessoa com quem ficaremos para o resto da nossa vida. Já tinhas pensado nisso?
- **Colocar em Prática:** Estabelecer uma rotina de autocuidado, como reservar momentos para relaxar, praticar mindfulness e meditação, definir limites saudáveis e cuidar das suas necessidades físicas.



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

## GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

# Daily Journal

De seguida, tens um DAILY JOURNAL para te ajudar a criar uma rotina diária de bem estar e equilíbrio, ajudando-te a reconhecer as tuas emoções, planear o teu dia e identificar pontos fortes assim como pontos de melhoria. Com um espaço para a prática diária da Gratidão, que é um exercício fundamental para melhorar o teu estado emocional, diminuindo o stress e contribuindo para melhores níveis de felicidade.

Podes imprimir-lo se te parecer bem, criando uma página para cada dia da semana.

Tens ainda, uma página semanal para te ajudar a avaliar como foi a tua semana, identificar pontos de melhoria e criar metas para as próximas semanas, o que será uma mais valia para a tua evolução pessoal, autoconhecimento e aumento da autoestima.

Tens ainda mantras para colocares e trabalhares no teu dia-a-dia e links de meditações que poderás colocar em prática no início do teu dia (para te ajudar a ter um dia mais positivo) e no final do mesmo (para te ajudar a relaxar e ter um sono mais descansado)



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

Folha Diária

Data:

*Como te sentes hoje?*

				
NERVOSA	CANSADA	TRISTE	FELIZ	EXCITADA

*Que posso fazer por mim mesma hoje?*

*Desafios para o dia de hoje:*

*Afirmação positiva para hoje:*

**Espaço de Gratidão**

*Hoje, sou grata por ... (Identifica 3 motivos para se sentires grata)*

Espaço de Gratidão

*Uma pequena conquista de hoje:*



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

Folha Semanal 1

Data:

Revisão e Planeamento

*De forma geral, como te sentiste esta semana?*

*Quais foram os maiores desafios desta semana?*

*Que metas superaste durante esta semana?*

**Espaço de Gratidão**

*Hoje, sou grata por ... (Identifica 3 motivos para se sentires grata)*

**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**



# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

Folha Semanal 2

Data:

Revisão e Planeamento

Que aprendizagens retiraste desta semana?

Quais os desafios e metas que te propões conquistar na próxima semana?

Faz aqui uma avaliação da tua semana:  
(Postos fortes e pontos fracos)



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

## Exercícios de Autoestima e Autonomia

### *Mude sua narrativa*

Reescreva uma crença limitante em uma afirmação fortalecedora. Exemplo: 'Não sou capaz de ser independente' POR: 'Eu tenho tudo o que preciso para ser uma pessoa autónoma e independente'

### *Durante a semana:*

*liste três situações em que você disse 'sim' às suas necessidades e se priorizou a si mesma*



# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

## Anotações Livres

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

# GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

## MANTRAS DIÁRIOS

SEGUNDA

*Reconheço as bênçãos  
da minha vida e sou  
grata por cada  
momento*

TERÇA

*Sou capaz de  
transformar meus  
desafios em  
oportunidades*

QUARTA

*As minhas  
fraquezas, são  
também as minhas  
maiores forças*

QUINTA

*Eu aceito a  
prosperidade e a  
saúde na minha  
vida*

SEXTA

*Eu sou grata por  
cada bênção na  
minha vida*

SABADO

*Eu confio no fluxo  
perfeito do  
Universo*

DOMINGO

*Tudo o que Eu  
faço, prospera e  
floresce*



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**

## GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

### MEDITAÇÃO DA MANHÃ:

LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xuwlxbn2oqc&list=PLr7CWML1PvtjSP10mHNqGbp-AFcerbB4j&index=8>

### MEDITAÇÃO DA NOITE:

LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=dxoSaZhUmGE&list=PLr7CWML1Pvtj145sxs9MnlvG2X0cODEYK&index=45>

**BOM TRABALHO !!**

**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**



## GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES

QUEM SOU EU:

Meu nome é Fátima Ferreira

Sou Coach de Relacionamentos, Inteligência Emocional e Eneagrama.

Meus Contatos:

Email: [geral@fatimacoach.pt](mailto:geral@fatimacoach.pt)



<https://www.facebook.com/fatimaferreira.coach/>



<https://www.instagram.com/fatimaferreira.coach/>



<https://www.linkedin.com/in/fatimaferreira-coach/>



**3 Passos para melhorares tua saúde Emocional**