



AUTOCUIDADO

OU

AUTOPRESERVAÇÃO

@globalblissacademy
www.globalbliss.com

5 GLOBAL
BLISS
ACADEMY

CONTEÚDO

O que é
Autocuidado?

Tipos de
Autocuidado

Mitos do
Autocuidado

Benefícios ao
praticar o
Autocuidado

Praticando
Autocuidado



COMO VOCÊ SE **SENTE** NO MOMENTO?





As pessoas mais

BELAS

são as que se
arrumam por

DENTRO.





Você já se sentiu
sem **tempo** para
nada?



Vida apressada, sintomas de **ansiedade e estresse**,
tem permeado o dia a dia de muitas pessoas. O
cuidado com a **saúde física, emocional e mental**
tem ficado em segundo plano, e muitas vezes
deixado totalmente de lado.

Você tem tido tempo para você?

É preciso lembrar que ter tempo para si mesmo é
um **autocuidado**.



VOCÊ

SABE O QUE É

AUTOCUIDADO?

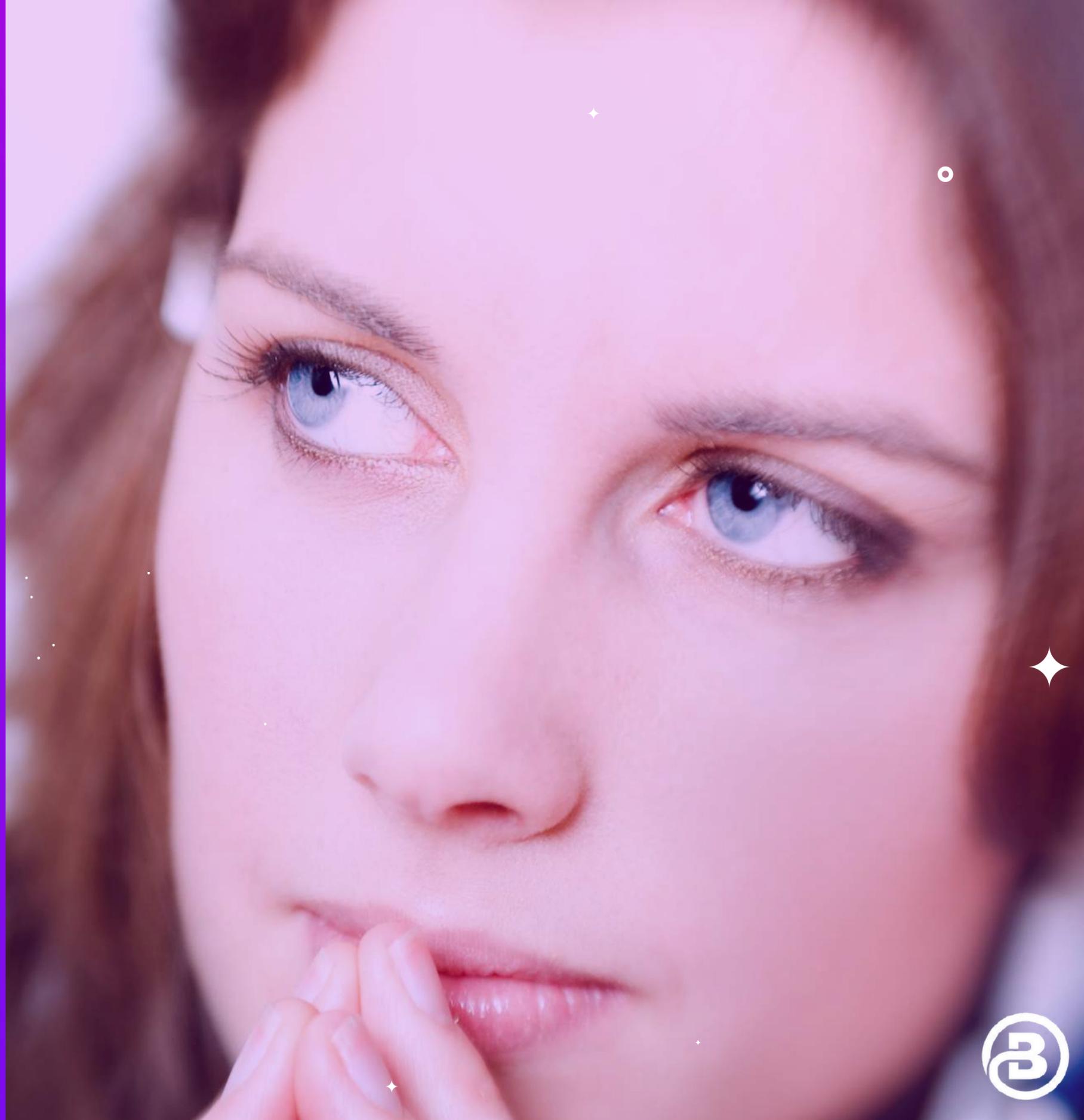




Autocuidado está
relacionado ao
fato de **dar**
atenção a si
mesmo.



Envolve a busca
pelo
entendimento de
suas **próprias**
necessidades.





O autocuidado
interfere
diretamente no
Bem-Estar, na
produtividade e
na Alta
Performance.



TIPOS DE AUTOCUIDADO



EMOCIONAL



ESPIRITUAL



SOCIAL



INTELECTUAL



FÍSICO



AUTOCUIDADO INTELLECTUAL+



AUTOCUIDADO INTELLECTUAL+

MENTALIDADE DE FIXA

Crê que a inteligência e Habilidade são natos.

Tem dificuldade em ver as próprias limitações

Evita desafios por medo de revelar fraquezas

Não acredita que esforços possam produzir mudanças

Encara os problemas sem esperança em resolver

A INTELIGÊNCIA É ESTÁTICA

MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

Crê no desenvolvimento da Inteligência e Habilidade

Busca aprendizado para superar as limitações

Abraça desafios e encara falhas como aprendizado

Vê o esforço como caminho da Excelência

Enfrenta os problemas com entusiasmo.

A INTELIGÊNCIA PODE SER DESENVOLVIDA



AUTOCUIDADO INTELLECTUAL+

NEW
MINDSET



NEW
RESULTS



AUTOUIDADO SOCIAL

Envolve **cultivar boas relações** com amigos, família, companheiros, colegas de trabalho e outras pessoas.



AUTOUIDADO **ESPIRITUAL**

Envolve o cultivo de
sentimento de
paz, amor e propósito



AUTOCUIDADO **FÍSICO**

Envolve o cuidado com a saúde interna e também externa. Visa manter o **corpo saudável**, a **higiene** e também a **aparência**.



VOCÊ
SABE QUAIS SÃO
OS MITOS SOBRE
AUTOCUIDADO?



MITOS DO AUTOUIDADO



DEMANDA MUITO TEMPO

Precisa dedicar muito tempo para o autocuidado

É para quem não trabalha

É para quem não tem filhos



Tenha **tempo** para **você**.
Não deixe que a vida
corrida te impeça de se
cuidar.



MITOS DO AUTOUIDADO

É UM LUXO, É FÚTIL

É supérfluo e para quem tem dinheiro sobrando ou muito dinheiro

É uma futilidade

É uma vaidade



MITOS DO AUTOUIDADO

TEMPO DE TELA, MESA E NOITADAS



Séries e
filmes

Redes
sociais

Satisfação com,
gluttonaria e
bebidas.

MITOS DO AUTOCUIDADO



É APENAS PARA
PESSOAS QUE
PRECISAM CUIDAR
DA SAÚDE MENTAL.



MITOS DO AUTOCUIDADO

EGOÍSMO

Autocuidado
faz de você
uma pessoa
egoísta

É abandonar as
necessidades
alheias



NÃO SINTA **CULPA** AO
DESTINAR TEMPO PARA
SI MESMO.

AUTO CUIDADO **EXIGE** A
DEFINIÇÃO DE **LIMITES**





BENEFÍCIOS AO PRATICAR O AUTOCUIDADO?



1

**Aumenta o
Bem-Estar e a
Autoestima**



2

**Mantêm a
mente e o
corpo
saudáveis.**



3

Ajuda a
controlar a
ansiedade,
estresse e
outras questões
emocionais.



4

**Melhorar as
relações
sociais.**



5

Auxilia a
manter
equilíbrio na
vida pessoal e
profissional.



PRÁCTICAS DE
AUTOCUIDADO
INTELECTUAL



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO INTELLECTUAL

Elenque alguns livros para ler durante o ano, busque escolher literaturas diferentes das quais esta habituado a ler.



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO INTELLECTUAL

Defina momentos que irá passar sem o uso de tecnologia. Pode ser um dia completo ou uma manhã ou uma tarde.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO INTELLECTUAL



Defina um
objetivo por
mês sobre
algo novo que
gostaria de
aprender.



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO

◆ INTELLECTUAL

Elenque três habilidades que você possui e escolha pessoas para ensinar sobre elas.



TALENT



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO INTELLECTUAL

Pesquise e
pratique
exercícios de
criatividade.



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO

◆ INTELECTUAL

Games são uma
ótima estratégia
para fortalecer o
◆ intelecto



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO INTELECTUAL

Faça aulas
experimentais, e
aprenda algo
novo (arte,
esporte, música.)



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO INTELLECTUAL

Escolha podcasts
com assuntos
que te despertem
interesse e te
façam aprender.





PRÁCTICAS DE AUTOUIDADO

SOCIAL



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO SOCIAL

Entre em
contato com
um amigo e
converse sobre
amenidades.



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO SOCIAL

Ligue para um
ente querido
apenas para
saber como ele
esta.



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO

SOCIAL

**Faça constante
atos de bondade
para ajudar as
pessoas.**



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO SOCIAL

Escolha
semanalmente
duas pessoas para
enviar mensagens.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

Crie uma vida social
prazerosa com
momentos relaxantes



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL



Pratique
Voluntariado



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

**Faça novos
amigos - A rede
social é um ótimo
local para fazer
novos amigos.**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

Socialize com pessoas que moram perto de sua casa.



PRÁCTICAS DE AUTOUIDADO

EMOCIONAL



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

EMOCIONAL

Sorria com
frequência e
abraçe mais.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **EMOCIONAL**



**Tire um tempo
para meditar.**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

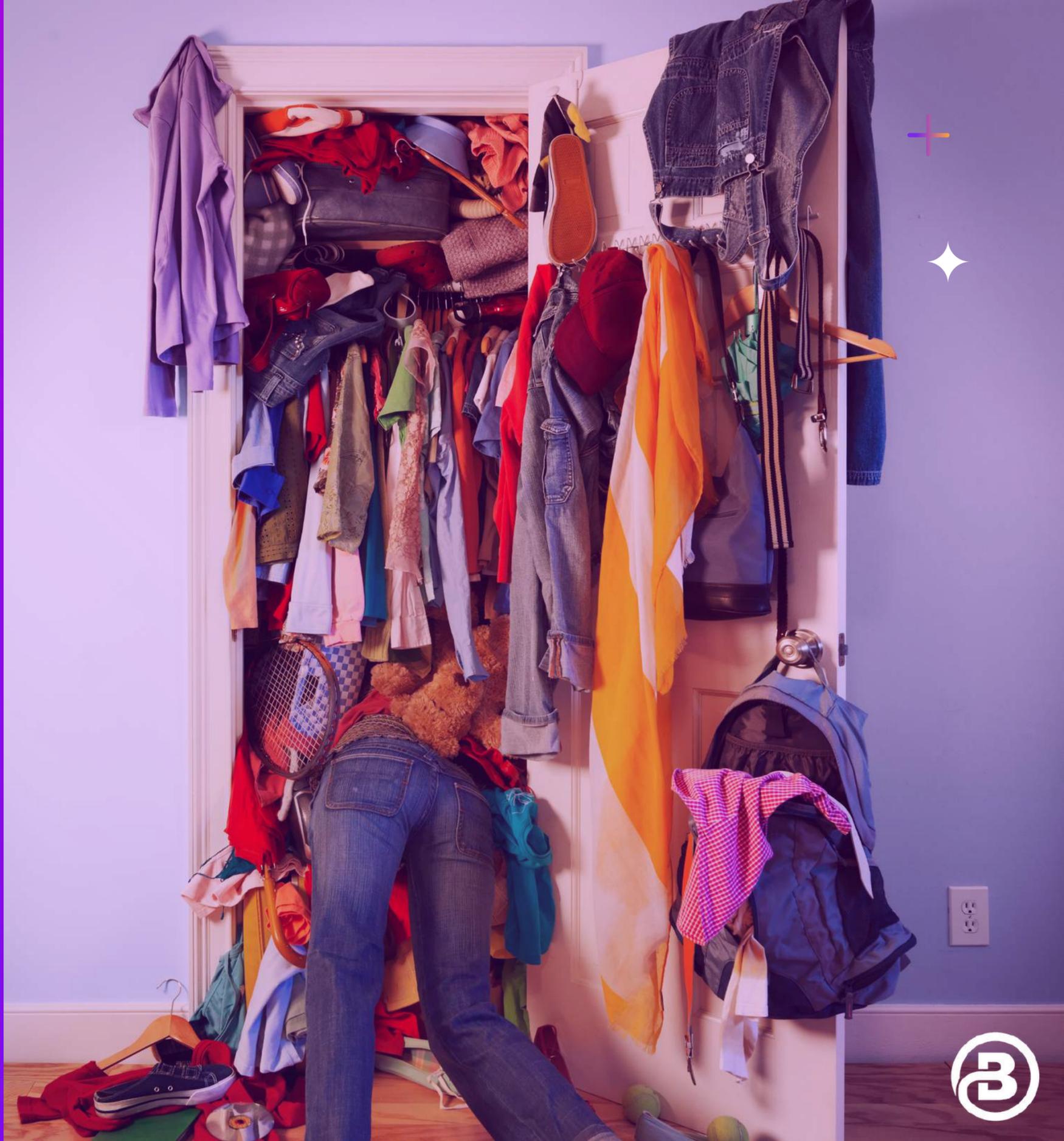
Afaste as
pessoas
tóxicas



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO

EMOCIONAL

Organize os
ambientes que
você frequenta.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Aprenda a
dizer não e
estabeleça
limites.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **EMOCIONAL**

Redescubra a suas
músicas favoritas,
aquelas que
aumentam o seu
ânimo.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Separe um tempo
para refletir de
onde vem suas
emoções e qual o
melhor jeito de
encará-las.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **EMOCIONAL**

**Encontre meios
para expressar
seus sentimentos.**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **EMOCIONAL**

Busque equilibrar
a vida pessoal com
a profissional.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **EMOCIONAL**

**Permita-se ser
imperfeito.**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL



Fortaleça suas emoções
positivas





**PRÁTICAS DE
AUTOUIDADO
ESPIRITUAL**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **ESPIRITUAL**

Descubra quais são
seus valores e crenças.
Tire tempo para
fortaleçá-los.



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO **ESPIRITUAL**

**Demonstre gratidão.
Escolha três pessoas
que você é grato(a) e
diga o porquê a elas**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **ESPIRITUAL**

Tenha um
diário de
gratidão.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **ESPIRITUAL**



**Aprenda a
técnica de
atenção plena.**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **ESPIRITUAL**

**Faça um
serviço
social.**



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO **ESPIRITUAL**

**Se conecte com a
natureza. Respire e
perceba a vida ao
seu redor.**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **ESPIRITUAL**

Escolhas músicas
que te permitam
refletir.

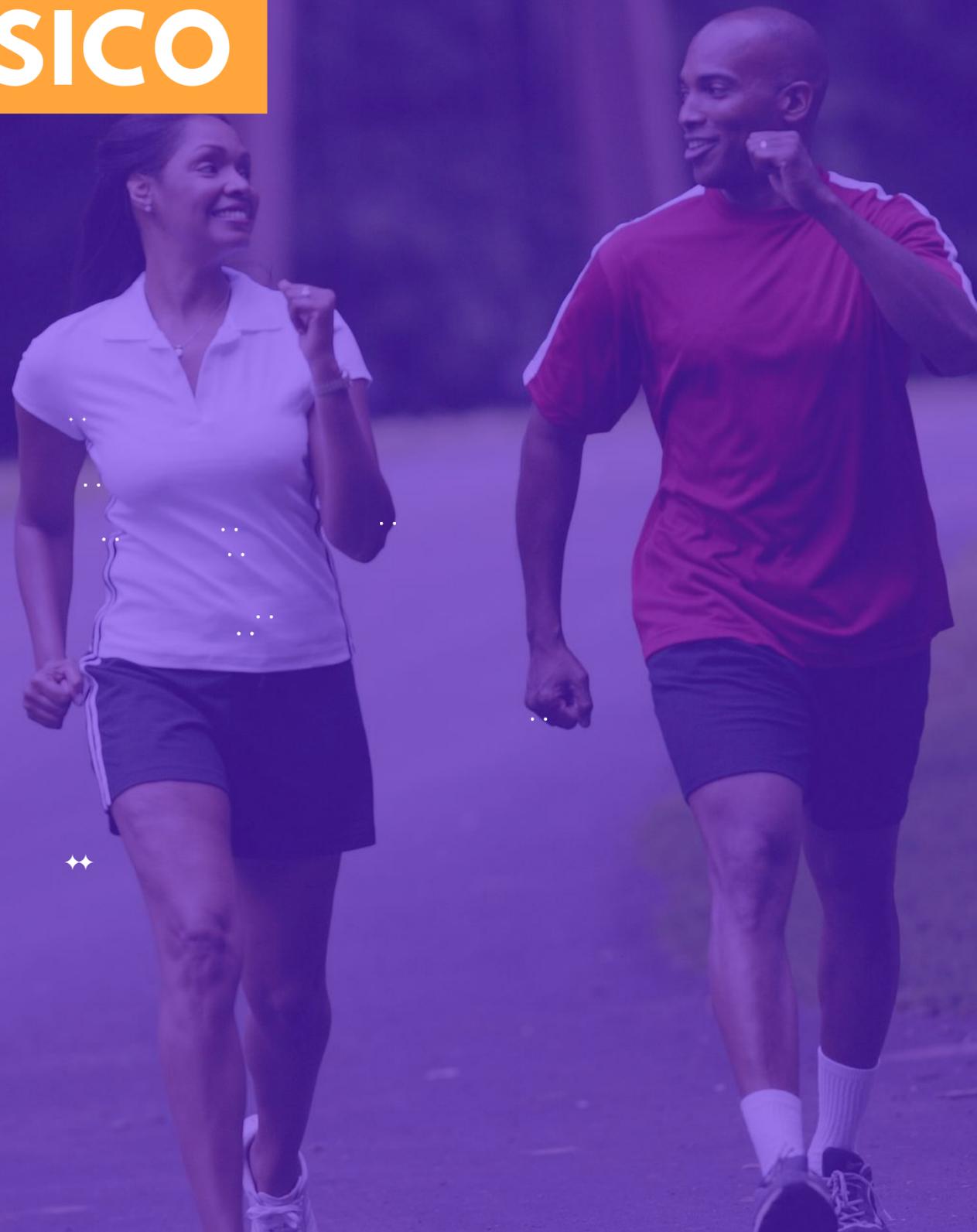


PRÁTICAS DE AUTOUIDADO FÍSICO



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **FÍSICO**

**Caminhe
ao ar livre.**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **FÍSICO**



**Mantenha-se
hidratado(a), e
alimente-se
saudavelmente**



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO FÍSICO



**Cuide do seu sono.
Evite telas de TV e celular
antes de dormir e ao acordar**



PRÁTICAS DE AUTOUIDADO FÍSICO

Dê atenção ao
cuidado com
sua pele.



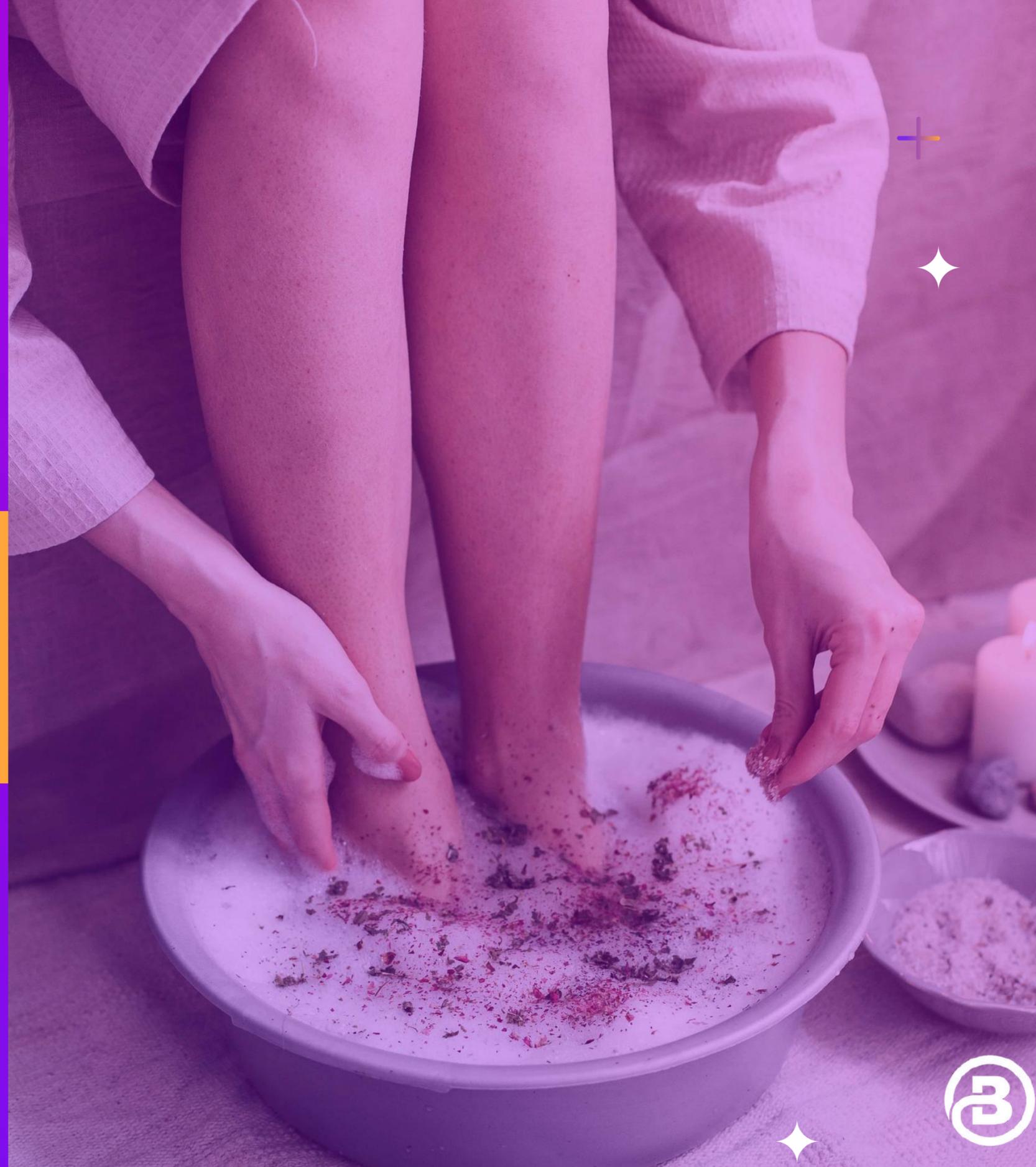
PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO FÍSICO

Faça exames de
rotina



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO FÍSICO

Faça um
SPA caseiro



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **FÍSICO**

Tenha bons hábitos de
higiene com o corpo



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **FÍSICO**

Pratique atividade
física regularmente.



PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **FÍSICO**

Dedique diariamente
cinco minutos para
sentar e respirar.

