



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?



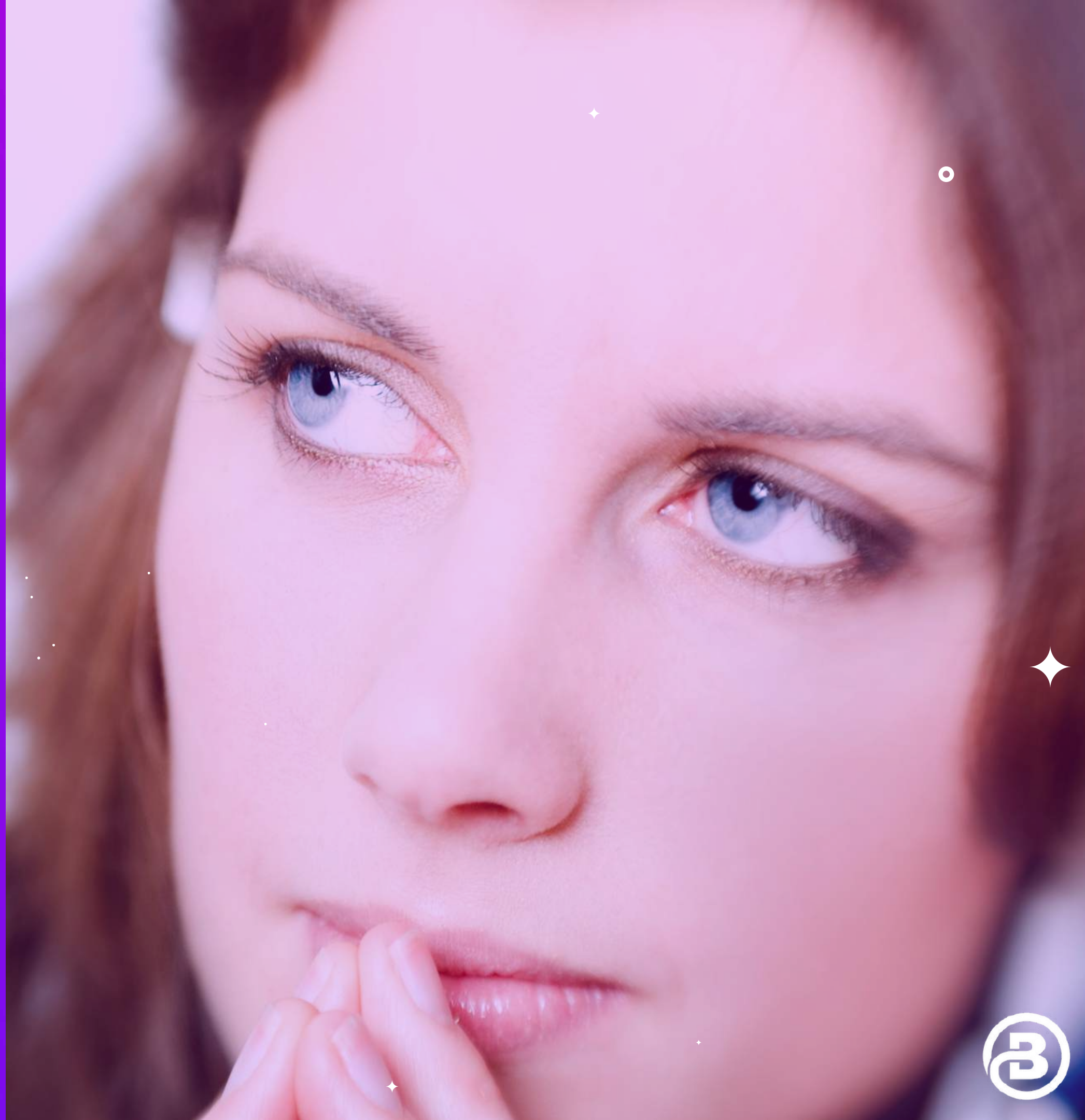


Autocuidado está  
relacionado ao  
fato de **dar**  
**atenção a si**  
**mesmo.**





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 INTELECTUAL ✨



## MENTALIDADE FIXA

"Se é difícil eu desisto"

"Se eu não sei fazer, eu não quero tentar"

"Eu não sou bom nisso"

"Se eu erro não quero tentar novamente"

"Não nasci com este dom"

"Não tenho tempo"

"Eu não gosto de ser desafiado"

"Se eu falho é porque não tenho talento, não sou bom nisso"

"Vejo Feedback como críticas, e pessoal"

"Adoro novos desafios, eles me ajudam a crescer"

"Arrumo tempo e dou um jeito"

"Errei, vou tentar novamente"

"Eu posso aprender a fazer o que ainda não sei"

"Meus esforços determinam minhas habilidades e conhecimentos"

"Eu gosto de experimentar coisas novas"

"O sucesso dos outros me inspira"

"Feedback são construtivos e me ajudam a evoluir"



## MENTALIDADE DE CRESCIMENTO ✨



# AUTOCUIDADO INTELLECTUAL+

NEW  
MINDSET



NEW  
RESULTS





# AUTOUIDADO SOCIAL

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



# AUTOUIDADO EMOCIONAL +

✦ Envolve cuidar das **Emoções**. Temos emoções positivas e negativas. Compreender como lidar com cada uma delas é importante para que elas não se tornem destrutivas.



# 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  
INTELLECTUAL



# PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO INTELLECTUAL

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



# PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO INTELLECTUAL

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



# PRÁTICAS DE AUTOUIDADO 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

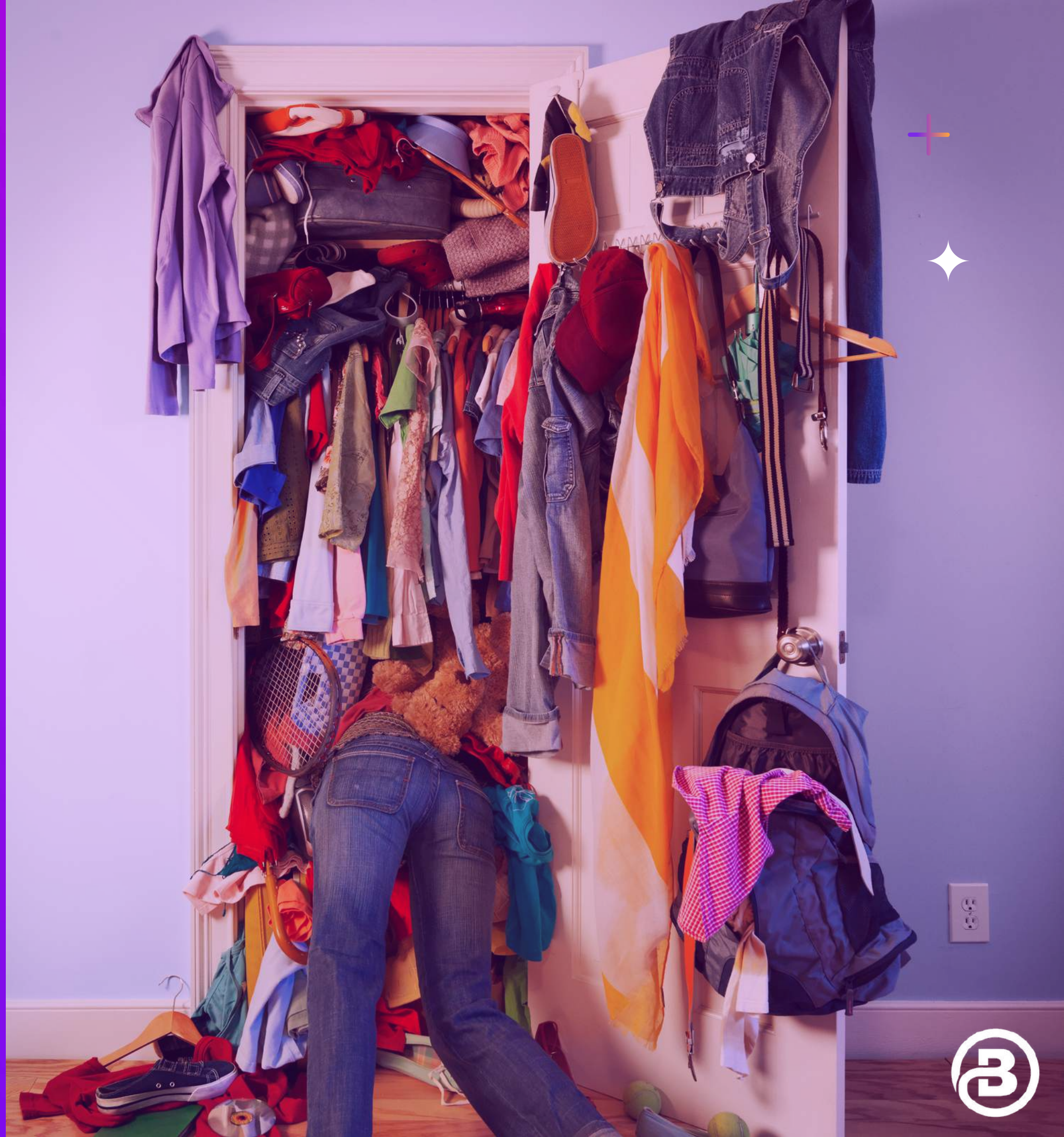




# PRÁTICAS DE AUTOUIDADO

## 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.



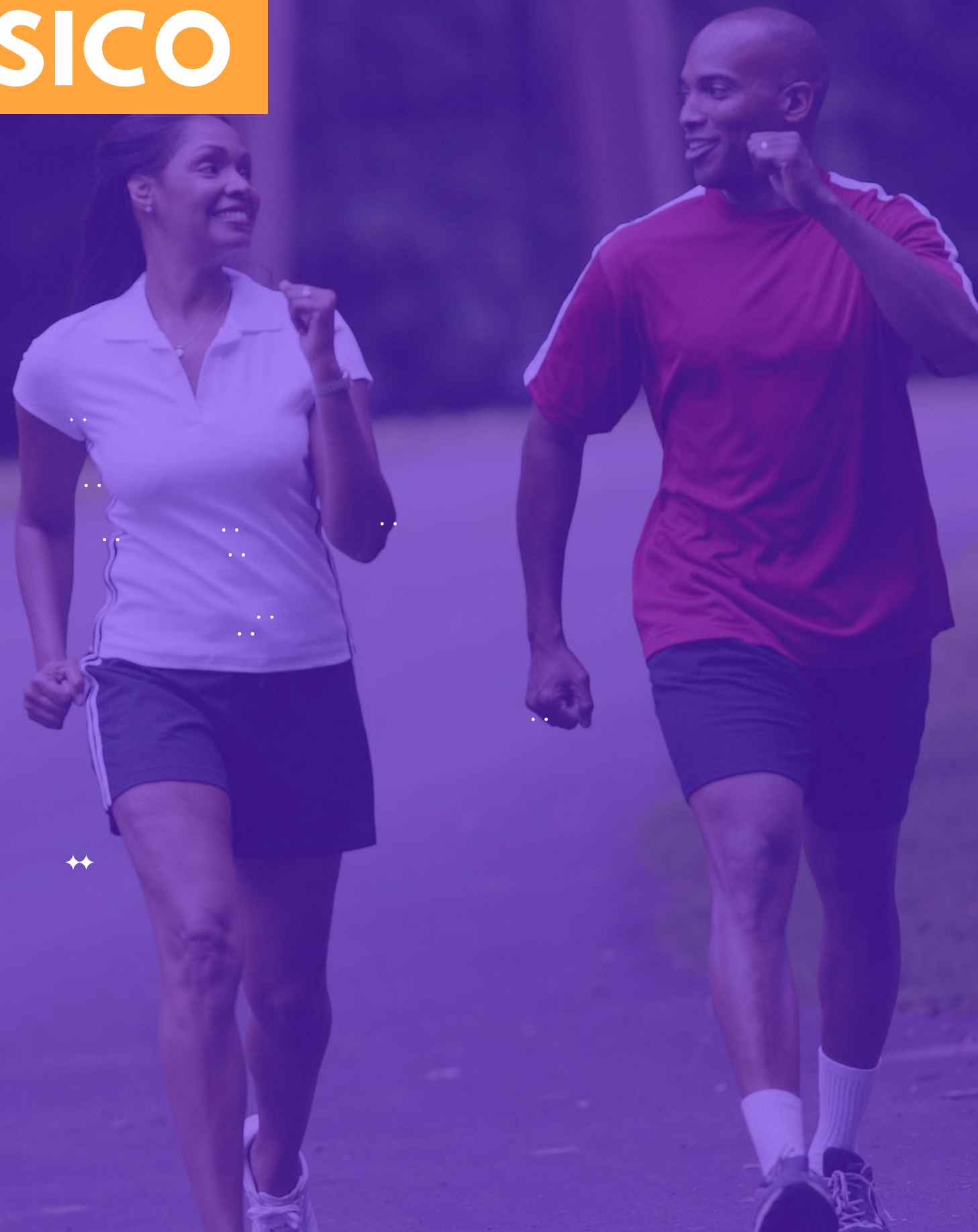


# PRÁCTICAS DE AUTOUIDADO FÍSICO



# PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO FÍSICO

Caminhe  
ao ar livre.



# PRÁTICAS DE AUTOUIDADO 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 AUTOUIDADO **FÍSICO**

Pratique atividade  
física regularmente.



# PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO **FÍSICO**

Dedique diariamente  
cinco minutos para  
sentar e respirar.

