



ENTRE O AGORA E O AMANHÃ:
ENCONTROS COM VOCÊ MESMO



EDGARD FERNANDO S. DOS SANTOS

CRP: 05/72532

UMA MENSAGEM ESPECIAL PARA VOCÊ

Querido(a),
Este guia é um presente para você que, ao longo do ano, confiou no processo terapêutico e na busca pelo autoconhecimento. Ele é um convite para momentos de pausa, cuidado e reflexão. Espero que você encontre aqui ferramentas úteis para cultivar tranquilidade e bem-estar. Que seu fim de ano seja leve, e que 2025 comece com propósito e confiança.

Com carinho,
Edgard F. S. dos Santos
Psicólogo CRP: 05/72532

Sumário

INTRODUÇÃO

1. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

2. REFLEXÕES E GRATIDÃO

3. PLANEJANDO O NOVO ANO

4. ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

5. RECURSOS EXTRAS

CONCLUSÃO

INTRODUÇÃO

O fim do ano é um momento especial para refletir sobre nossas conquistas, desafios e aprendizados. Contudo, ele também pode ser uma época de estresse, cobranças e emoções intensas. Este guia foi criado para ajudá-lo a cuidar da sua saúde emocional e a encerrar o ano com equilíbrio e bem-estar. Aproveite as ferramentas e reflexões para cultivar momentos de tranquilidade, autocuidado e recomeços significativos.



1. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Mindfulness em 5 Minutos

1. Encontre um local tranquilo e sente-se confortavelmente.
2. Feche os olhos e concentre-se na sua respiração.
3. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca.
4. Observe os pensamentos que surgirem, mas tente focar novamente na respiração.
5. Repita por 5 minutos.

Experiência: Como você se sentiu após este exercício?



5

Respiração para Alívio do Estresse

1. Inspire contando até 4.
2. Segure o ar por 4 segundos.
3. Expire lentamente contando até 6.
4. Repita 5 vezes.

Nota: Use este exercício sempre que se sentir sobrecarregado.



2. REFLEXÕES E GRATIDÃO

O que este ano trouxe para você?

Liste três momentos que trouxeram alegria:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Quais foram os maiores aprendizados? (Exemplo: "Aprendi a valorizar pequenas conquistas no dia a dia.")

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Praticando Gratidão

Pense em três coisas pelas quais
você é grato neste momento:

1

2

3



3. PLANEJANDO O NOVO ANO

Metas para o Ano Novo

Liste suas intenções para o próximo ano:

Emocional

Profissional

Relacional

Outros

4. ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO

Sugestões de Atividades

- Fazer caminhadas ao ar livre.
- Ler um livro inspirador.
- Praticar hobbies criativos.
- Ter momentos de silêncio e introspecção.

Sua Rotina de Autocuidado

Preencha a tabela abaixo com atividades que você deseja realizar:

Horário	Atividade
Manhã	_____
Tarde	_____
Noite	_____

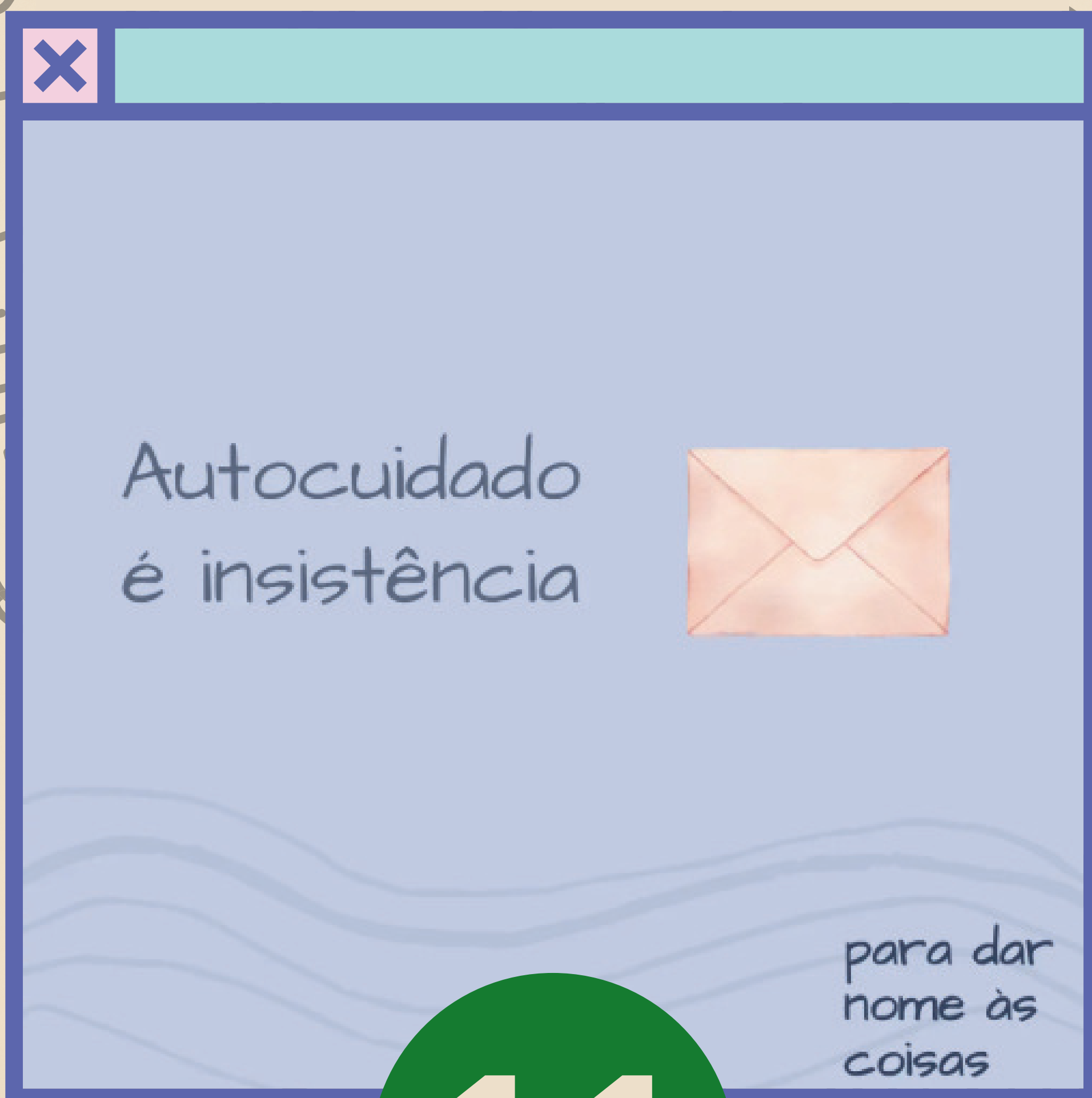


5. RECURSOS EXTRAS



Podcast

Para dar nome as coisas





Playlist

Terapia e Musica



12

CONCLUSÃO

AO LONGO DESTE GUIA, VOCÊ ENCONTROU FERRAMENTAS PARA RELAXAR, REFLETIR E PLANEJAR. LEMBRE-SE DE QUE CUIDAR DE VOCÊ MESMO É O PRIMEIRO PASSO PARA UMA VIDA PLENA. QUE SEU FIM DE ANO SEJA LEVE, E QUE 2025 COMECE COM PROPÓSITO E CONFIANÇA. VOCÊ MERECE!



A verdadeira mudança ocorre não quando tentamos ser algo que não somos, mas quando nos permitimos sentir, aceitar e integrar todas as partes de nós mesmos — até aquelas que costumamos rejeitar. É no encontro com o presente, na experiência do aqui e agora, que encontramos o potencial para transformar nossos conflitos em aprendizado e nosso sofrimento em crescimento.

(Inspirada nos conceitos de consciência plena, integração e autorregulação da Gestalt-terapia, conforme descrito por Fritz Perls e Laura Perls.)

