

E-BOOK 2025 | EDIÇÃO REVISADA

Despertar da Consciência

Sua dose diária de autocuidado emocional

Ferramentas complementares de autocuidado e desenvolvimento emocional

Renata Finotti

Psicóloga e Mentora de Vida e Carreira

Reconhecer o que você sente é um começo.
Aprender a cuidar de como responde é uma prática para a vida.

Um encontro com você

Talvez você cuide de muitas coisas ao longo do dia: trabalho, casa, família, compromissos e expectativas. No meio de tudo isso, pode ficar difícil perceber como você está e do que precisa.

Este e-book é um convite para abrir esse espaço. Um momento para observar seus pensamentos, reconhecer suas emoções e construir escolhas mais alinhadas com o que importa para você.

Sou Renata Finotti, psicóloga e mentora de vida e carreira. Meu propósito é apoiar pessoas a reconhecer seus valores, suas possibilidades e seus recursos pessoais por meio do autoconhecimento. Nas próximas páginas, quero acompanhar você em uma semana de presença, escrita e reflexão.

O que significa cultivar uma mente positiva?

Não significa estar bem o tempo inteiro, esconder a tristeza ou deixar de sentir medo e raiva. Também não significa que seus pensamentos determinam tudo o que acontece na sua vida.

Aqui, uma mente positiva é uma mente que procura olhar para a experiência com mais gentileza e realismo. Que reconhece dificuldades, considera possibilidades e pergunta: “Diante do que está acontecendo, qual é o próximo cuidado possível?”.

As afirmações propostas são lembretes para a reflexão, não fórmulas mágicas. Você pode adaptá-las para que façam sentido na sua história. A intenção é aproximar pensamento, emoção e ação, sem cobrar de você uma transformação imediata.

Um primeiro passo que pode continuar

Este material pode ser usado por si só e retomado sempre que você desejar. Se, ao longo da leitura, surgir vontade de aprofundar seu autoconhecimento, meu curso online **Entre Sentir e Agir** é uma possibilidade de continuidade. A proposta reúne conteúdos práticos sobre inteligência emocional, relacionamentos e decisões na vida pessoal e profissional.

Conheça o curso Entre Sentir e Agir.

Escolha o que faz sentido para o seu momento. Comecemos pelo que está ao seu alcance hoje.

Como usar este e-book

Você encontrará uma jornada de domingo a sábado. Cada dia reúne uma afirmação para refletir e atividades de escrita ou ação. A prática de presença da próxima página pode acompanhar todos os encontros.

1. Escolha um horário possível. A primeira hora do dia pode ser uma boa opção, mas o melhor horário é aquele que cabe na sua rotina.
2. Encontre um lugar em que você se sinta seguro e confortável, com o mínimo de interrupções possível.
3. Comece com alguns instantes de presença. Não é necessário atingir um estado especial de relaxamento para participar.
4. Leia a afirmação devagar. Se desejar, repita-a três vezes e observe o significado das palavras para você.
5. Faça o exercício sem buscar respostas perfeitas. A proposta é conhecer sua experiência, não produzir um desempenho.
6. Ao terminar, escolha uma pequena ação que você pode levar para o seu dia.

Você pode imprimir este material, escrever em um caderno ou preencher a versão editável. Os espaços de resposta são pontos de partida: use mais páginas se precisar.

Comece de onde você está

A sequência começa no domingo, mas você não precisa esperar por ele. Se decidir começar hoje, siga a ordem das atividades e adapte os dias à sua realidade. Se interromper a prática, retome sem transformar a pausa em motivo de culpa.

Ao longo da semana, procure diferenciar três coisas: o que aconteceu, o que você sentiu e o que fez diante disso. Essa observação ajuda a tornar suas reflexões mais concretas.

Um cuidado importante

Este e-book e o curso citado têm finalidade educativa. Não substituem avaliação, psicoterapia ou outros cuidados individualizados em saúde mental. Se alguma atividade despertar sofrimento intenso, interrompa e considere buscar apoio profissional.

Você não precisa reviver situações dolorosas para aproveitar o material. Respeitar seus limites também faz parte do autocuidado.

Antes de começar, faça uma pausa

Presença e intencionalidade

A atenção plena, também chamada de mindfulness, é uma prática de voltar a atenção para a experiência do momento presente com curiosidade e sem julgamento. Aqui, vamos experimentá-la de forma simples, sem a obrigação de esvaziar a mente.

Você pode praticar antes das atividades do e-book ou quando perceber que precisa de uma pausa antes de estudar, trabalhar ou responder a uma situação desafiadora.

Uma prática breve de atenção



1. Sente-se de uma forma confortável. Perceba os pontos de apoio do seu corpo e, se fizer sentido, mantenha os pés no chão.
2. Deixe os olhos abertos ou fechados, conforme for mais confortável para você.
3. Observe sua respiração como ela está. Não é necessário encher completamente os pulmões nem prender o ar.
4. Se for agradável, inspire suavemente pelo nariz e solte o ar devagar. Repita por três ciclos, sem esforço.
5. Note uma sensação do corpo, um som ao redor ou o contato dos pés com o chão.
6. Quando pensamentos aparecerem, reconheça que eles estão ali e retorne sua atenção ao ponto escolhido.

Se focar na respiração causar desconforto, mantenha a respiração natural e observe um objeto ou os sons do ambiente. Se sentir tontura ou mal-estar, interrompa a prática.

Escolha uma intenção

Antes de seguir, pergunte a si mesmo: “Como eu gostaria de me tratar durante esta atividade?”. Talvez sua resposta seja com paciência, honestidade, curiosidade ou respeito.

Complete:

Hoje, quero me oferecer mais...

Uma coisa que percebo em mim neste momento é...

Você não precisa deixar de sentir para se cuidar. Pode começar reconhecendo o que já está presente.

Domingo | Reconhecer o que importa

Comece com a prática breve de presença. Depois, leia a afirmação sem pressa e perceba quais palavras combinam com seu momento.

> *Posso participar das escolhas da minha vida, mesmo sem controlar tudo o que acontece. Reconheço meus valores e escolho um pequeno passo em direção ao que é importante para mim.*

Por que refletir sobre isso?

Quando tudo parece urgente, podemos perder de vista o que consideramos essencial. Nomear seus valores e prioridades oferece uma referência para decidir, estabelecer limites e reconhecer quando uma escolha precisa ser revista.

Você não precisa organizar toda a sua vida hoje. Vamos começar identificando o que merece sua atenção.

Exercício 1 • Sua lista de prioridades

Escreva dez coisas que considera importantes para sua vida. Podem ser pessoas, valores, necessidades, experiências ou objetivos. Depois, organize-as em uma ordem que faça sentido hoje, sendo 1 a maior prioridade.

Nº	O que é importante para mim
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Olhe para sua lista com curiosidade. Ela não é uma sentença definitiva: você pode descobrir novas necessidades e rever prioridades ao longo do tempo.

Domingo | Das prioridades às escolhas

Exercício 2 • Um valor em ação



Escolha um item da lista anterior e responda:

O que essa prioridade significa para mim, na prática?

Que atitude recente esteve alinhada com ela?

Que pequena mudança pode aproximar minha rotina do que considero importante?

Perguntas para levar para a semana

Antes de assumir um compromisso ou tomar uma decisão, experimente perguntar: isso importa para mim? Está alinhado com meus objetivos e com as condições que tenho hoje? Que efeito essa escolha pode ter sobre mim e sobre outras pessoas?

Nem toda obrigação será agradável. O objetivo não é fazer apenas o que você deseja, mas reconhecer o sentido das escolhas e os limites que precisam ser respeitados.

Observe também suas emoções

Quando você imagina dar esse primeiro passo, o que aparece: entusiasmo, medo, insegurança, alívio, resistência? Mais de uma emoção pode estar presente ao mesmo tempo.

A emoção que reconheço agora é...

Uma atitude possível para hoje é...

Suas prioridades podem orientar suas escolhas sem se transformar em uma nova cobrança.

Segunda-feira | Abrir espaço na rotina

Retome a prática de presença e observe como você chega ao início da semana. Não é preciso se sentir disposto para começar a se organizar.

> *Posso organizar minha rotina com clareza e respeito aos meus limites. Meu valor não depende da quantidade de tarefas que realizo. Há espaço para responsabilidade e cuidado comigo.*

Por que refletir sobre isso?

Registrar compromissos permite consultar o que precisa ser feito e perceber conflitos de horário, necessidades de apoio e expectativas pouco realistas. A agenda deve servir à sua vida, não se tornar uma medida do seu valor.

Exercício 1 • O que precisa de atenção?

Liste até dez tarefas ou compromissos da semana. Inclua trabalho, família, estudos, saúde e cuidados pessoais. Ao lado de cada item, indique o prazo, se houver.

Nº	Tarefa ou compromisso	Prazo
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Agora, observe sua lista. O que é urgente? O que é importante, mas pode ser programado? O que pode ser dividido, delegado ou renegociado?

Nem tudo precisa receber a mesma prioridade. Faça escolhas considerando suas condições reais de tempo e energia.

Segunda-feira | Sua agenda possível

Exercício 2 • Distribua os compromissos

Transfira os compromissos para a agenda. Reserve espaço para descanso, alimentação e deslocamentos. Sempre que possível, deixe uma margem para imprevistos.

Dia	Horário	Compromisso ou cuidado
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		
Sem data definida		

Ao olhar para a sua semana

Qual compromisso exige preparação ou apoio de outra pessoa?

Qual cuidado comigo quero preservar nesta semana?

Conforme concluir as tarefas, marque o que foi feito. Se algo mudar, atualize a agenda. Registrar uma mudança de plano é mais útil do que manter um compromisso impossível apenas para evitar a sensação de falha.

Antes de seguir, perceba: olhar para a semana trouxe tranquilidade, preocupação ou alguma outra emoção? Apenas observe. Essa informação pode ajudar você a reconhecer como reage às próprias demandas.

Terça-feira | Olhar para sua história com gentileza

Faça sua pausa de presença. Hoje, o convite é olhar para uma lembrança sem exigir de você, no passado, os recursos que tem agora.

> *Minha história faz parte de mim, mas não precisa definir todas as minhas escolhas. Posso reconhecer o que vivi, acolher o que sinto e aprender novas formas de responder ao presente.*

Por que refletir sobre isso?

Experiências anteriores podem influenciar a maneira como interpretamos situações e reagimos a elas. Observar uma lembrança com a perspectiva de hoje pode abrir espaço para uma leitura mais cuidadosa de si.

Escolha uma lembrança que seja confortável revisitar. Se preferir, use uma situação recente e simples. Você não precisa abordar experiências traumáticas ou dolorosas.

Exercício 1 • Uma conversa com você

Se pudesse conversar com você em um momento da infância, adolescência ou de outra fase da vida, qual momento escolheria?

Com o que sabe hoje, o que gostaria de dizer a você naquela situação?

Talvez a mensagem seja de acolhimento, incentivo ou reconhecimento de um limite. Você não precisa justificar tudo o que aconteceu nem encontrar um lado positivo em toda experiência.

Terça-feira | Reconhecer antes de reagir

Exercício 2 • O que acontece dentro de mim?

Escolha uma situação cotidiana recente. Pode ser uma conversa difícil, um atraso ou uma mudança de planos. Separe os fatos da interpretação que fez sobre eles.

O que aconteceu, de forma concreta?

O que pensei sobre a situação?

Que emoção percebi e como ela apareceu no meu corpo?

Como respondi? O que essa resposta produziu?

Se algo semelhante acontecer, que resposta eu gostaria de experimentar?

Quando a curiosidade sobre você aumenta

Talvez este exercício desperte uma pergunta: “Por que eu costumo reagir assim?”. Você não precisa responder tudo hoje. Se quiser continuar explorando a relação entre emoções, comportamentos e escolhas, conheça meu curso online **Entre Sentir e Agir**.

É uma possibilidade de estudo no conforto da sua casa ou em outro lugar em que você se sinta seguro e confortável. Veja a proposta e avalie se combina com o que procura neste momento.

Quero conhecer o curso e continuar esse aprendizado.

Quarta-feira | Ajustar a rota sem se diminuir

Comece com alguns instantes de presença. Estamos no meio da semana: um bom momento para rever o planejamento sem transformar a revisão em julgamento pessoal.

> *Posso reconhecer o que funcionou e ajustar o que precisa mudar. Rever um plano não apaga meu esforço. Escolho aprender com a experiência e dar o próximo passo possível.*

Por que refletir sobre isso?

Planos são feitos com as informações disponíveis em determinado momento. Quando as circunstâncias mudam, o planejamento pode precisar mudar também.

Uma tarefa não realizada pode envolver cansaço, falta de tempo, recursos insuficientes, dificuldade de começar ou outras condições. Antes de concluir que faltou capacidade, procure entender o que aconteceu.

Exercício 1 • Uma revisão honesta

Volte à agenda de segunda-feira. O que você conseguiu realizar até aqui?

O que ainda precisa de atenção? Algo deixou de ser necessário?

Qual dificuldade pode ser enfrentada com uma mudança no plano ou com um pedido de ajuda?

> *Flexibilidade é ajustar o caminho sem abandonar, automaticamente, o que é importante para você.*

Quarta-feira | Reorganizar com intenção

Exercício 2 • Refaça o que for necessário

Use a agenda para redistribuir os compromissos. Renegocie prazos quando possível e considere dividir uma tarefa grande em etapas menores.

Dia	Horário	Compromisso ou cuidado
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		
Sem data definida		

Um próximo passo concreto

Qual tarefa merece minha atenção agora?

Qual é a menor etapa que posso realizar? Quando vou tentar fazê-la?

Que emoção aparece quando penso em começar? Como posso acolhê-la sem deixar de avaliar o que precisa ser feito?

Ao terminar, compare o novo plano com o anterior. Ele parece mais possível? Se ainda houver compromissos demais, talvez o cuidado necessário seja escolher o que não será feito agora.

Quinta-feira | Conhecer suas preferências e limites

Retome sua pausa de presença. Hoje, vamos observar a distância entre o que você gosta, o que faz e o que acaba deixando de lado.

> *Posso reconhecer meus desejos, minhas responsabilidades e meus limites. Não preciso gostar de tudo o que faço, mas posso buscar mais consciência nas escolhas que organizam minha vida.*

Por que refletir sobre isso?

Na vida adulta, existem tarefas necessárias que nem sempre são agradáveis. Isso não significa que suas preferências devam desaparecer da rotina. Conhecê-las ajuda a perceber onde há sentido, excesso, negociação possível ou necessidade de mudança.

Exercício 1 • Quatro formas de olhar para sua rotina

Preencha os quatro espaços. Use exemplos concretos, sem julgar suas respostas.

O que gosto de fazer e faço	**O que gosto de fazer e NÃO faço**
O que NÃO gosto de fazer e faço	**O que NÃO gosto de fazer e NÃO faço**

Volte à lista de prioridades de domingo. O que você escreveu hoje está próximo do que considera importante? Onde percebe alguma distância?

Quinta-feira | Transformar percepção em escolha

Exercício 2 • Um ajuste que respeita você

Escolha uma resposta do quadro anterior. Pode ser algo que gosta e não faz, ou uma atividade necessária que tem ocupado espaço demais.

Qual situação escolhi observar?

O que sinto diante dela? Que necessidade ou limite merece atenção?

O que está ao meu alcance mudar? O que depende de uma conversa, de apoio ou de condições externas?

Qual pequeno ajuste quero experimentar nos próximos dias?

Autoconhecimento que acompanha a vida

Perceber o que você sente é importante. Aprender a responder a essas emoções e conversar sobre seus limites também faz parte do desenvolvimento emocional.

Se essa reflexão despertou vontade de se aprofundar, o curso **Entre Sentir e Agir** pode ser uma próxima etapa de estudo. Ele apresenta conteúdos práticos sobre inteligência emocional, relacionamentos e escolhas na vida pessoal e profissional.

Conheça o curso e veja se ele faz sentido para você.

A decisão pode ser tomada com tranquilidade. O exercício de hoje já tem valor, independentemente de qualquer próximo passo.

Sexta-feira | Aprender com o que aconteceu

Você chegou ao momento de olhar para a semana com mais informação sobre si. Reconheça o esforço de reservar algum tempo para essa observação, mesmo que não tenha feito todas as atividades.

> *Posso reconhecer minhas conquistas sem ignorar minhas dificuldades. Minhas ações têm efeitos, e nem tudo depende de mim. Escolho aprender, assumir o que me cabe e buscar apoio quando preciso.*

Exercício 1 • Reconheça seus recursos

Volte à agenda e escolha algo que conseguiu realizar. O que ajudou? Considere organização, ambiente, apoio, clareza sobre a tarefa e condições disponíveis.

Agora, observe uma tarefa não realizada. O que aconteceu, sem usar rótulos como “sou incapaz” ou “sou um fracasso”?

A proposta não é encontrar culpados. É reconhecer obstáculos e identificar ações que tenham alguma chance de ajudar.

Quando um padrão chama sua atenção

Se você percebe reações que se repetem nas tarefas, nas relações ou nas decisões, isso pode se tornar um tema de aprendizado. No curso **Entre Sentir e Agir**, proponho conteúdos práticos para continuar desenvolvendo a inteligência emocional.

Veja a proposta do curso para dar continuidade à reflexão.

Na próxima página, vamos organizar o que você já observou em possibilidades de ação.

Sexta-feira | Dos obstáculos às ações

Exercício 2 • Mapeie até três situações

Preencha apenas as colunas de que precisar. Considere obstáculos internos e externos: emoções, tempo, recursos, comunicação, saúde e condições de trabalho, por exemplo.

Seu mapeamento	Situação 1	Situação 2	Situação 3
Situação Qual tarefa não foi realizada?			
Obstáculos O que dificultou ou impediu?			
Avaliação e apoio O que pode ajudar? De quem preciso?			
Prazo Há uma data a cumprir ou renegociar?			
Ação de curto prazo Qual é o primeiro passo possível?			
Ação de médio prazo Qual é a etapa seguinte?			
Ação de longo prazo O que precisa mudar para lidar melhor com situações semelhantes?			
Realização Como reconhecerei o avanço?			

Escolha uma ação que esteja ao seu alcance. Se a situação exigir apoio ou uma mudança de condições, registre isso como parte do plano, não como uma falha pessoal.

Sexta-feira | Um planejamento que pode continuar

Use os próximos dias para distribuir as ações escolhidas. Se uma tarefa exigir mais de uma semana, registre etapas em vez de acumular tudo em um único dia.

Agenda das próximas duas semanas

Semana 1	Hora	Tarefa / cuidado	Semana 2	Hora	Tarefa / cuidado
Segunda			Segunda		
Terça			Terça		
Quarta			Quarta		
Quinta			Quinta		
Sexta			Sexta		
Sábado			Sábado		
Domingo			Domingo		
Sem data definida			Sem data definida		

Antes de encerrar

Qual é a prioridade da primeira semana?

Qual ação pode ficar para a segunda semana sem comprometer o que é essencial?

Quem pode me ajudar e qual pedido preciso fazer?

Um planejamento útil considera objetivos, limites e condições reais. Ele pode ser revisto conforme a vida acontece.

Sábado | Reconhecer sua caminhada

Chegar até aqui não significa ter resolvido tudo. Significa que você reservou espaço, do jeito que foi possível, para observar sua experiência.

Hoje, faça a prática de presença com suavidade. Perceba o apoio do seu corpo, a respiração natural e o ambiente ao redor.

> *Posso agir e também descansar. Posso oferecer cuidado e também recebê-lo. Reconheço o que aprendi nesta semana e sigo construindo uma relação mais respeitosa comigo.*

Exercício 1 • Gratidão sem obrigação

Gratidão não exige negar o que foi difícil. Se fizer sentido para você, reconheça algo que trouxe apoio, conforto ou significado à sua semana. Pode ser uma conversa, uma pausa, um gesto ou uma escolha sua.



Algo que agradeço ou valorizo nesta semana é...

Uma qualidade minha que consegui perceber foi...

Um cuidado que recebi, ofereci ou gostaria de pedir é...

Se a gratidão não aparecer hoje, tudo bem. Você pode apenas reconhecer: “Esta foi a minha experiência, e estou tentando cuidar de mim dentro dela”.

Sábado | O que você leva desta semana?

Exercício 2 • Sua síntese pessoal

Responda com as palavras que encontrar. Não há necessidade de demonstrar uma grande mudança para que a semana tenha valido a pena.

O que aprendi sobre minhas emoções?

Que comportamento meu passei a observar melhor?

O que quero manter na minha rotina? O que preciso rever?

Qual limite ou necessidade quero comunicar com mais clareza?

Um compromisso possível

Escolha uma prática pequena para os próximos dias: observar uma emoção antes de responder, consultar a agenda, fazer uma pausa, pedir ajuda ou retomar uma atividade importante para você.

Meu compromisso possível é...

Você pode voltar a este material quantas vezes desejar. Novas respostas não significam que as anteriores estavam erradas: podem mostrar que sua percepção está mudando.

Para continuar depois da primeira semana

Se os exercícios fizeram sentido para você, experimente retomar a sequência por mais duas semanas. Isso forma um período de 21 dias de observação e prática, não uma promessa de mudança automática nem um prazo universal para criar hábitos.

A continuidade pode ajudar você a comparar experiências e perceber o que funciona melhor na sua rotina. Se precisar adaptar a frequência, faça isso. Consistência não precisa significar rigidez.

Três momentos de observação

Ao iniciar cada semana, refaça sua lista de prioridades. Ao chegar à quarta-feira, reveja o planejamento. No sábado, registre o que aprendeu sobre emoções, escolhas e limites.

Semana	O que percebi em mim	Um cuidado para continuar
1		
2		
3		

Quando você perceber uma repetição

Em vez de perguntar apenas “por que sou assim?”, experimente: em que situações isso acontece? O que costumo sentir? Como respondo? Que consequência observo? Que alternativa gostaria de testar?

Se a dificuldade for persistente, intensa ou estiver comprometendo sua vida, considere buscar apoio profissional. Continuar se desenvolvendo também pode envolver reconhecer quando não é preciso caminhar sem ajuda.

> *Você pode reconhecer seus recursos e, ao mesmo tempo, precisar de apoio. Uma coisa não anula a outra.*

Renata Finotti



Seu próximo passo pode ser aprender mais sobre você

Talvez você termine esta leitura com respostas. Talvez termine com novas perguntas: “Como posso reconhecer melhor o que sinto?”, “Por que repito algumas reações?” ou “Como quero me posicionar diante das situações que vivo?”.

Essas perguntas não precisam ser resolvidas de uma vez. Elas podem orientar uma continuidade de aprendizado, com espaço para observar, refletir e experimentar escolhas diferentes.

Um convite para continuar

Se você deseja aprofundar esse caminho, convido você a conhecer meu curso online **Entre Sentir e Agir**, pelo link indicado.

A proposta apresenta conteúdos práticos voltados ao desenvolvimento da inteligência emocional, aos relacionamentos e à tomada de decisões com mais clareza na vida pessoal e profissional. É uma possibilidade de continuar estudando sobre si e sobre suas formas de lidar com as experiências do dia a dia.

Você pode acessar o curso de casa ou de outro lugar em que se sinta seguro e confortável para estudar. Antes de decidir, consulte as informações e as condições de acesso apresentadas na página de acesso.

Quero conhecer o curso Entre Sentir e Agir.

O acesso é feito pelo link acima. A participação no curso é opcional e não é necessária para continuar utilizando as práticas deste e-book.

E, por hoje, reconheça seu começo

Escolher se observar com mais atenção já é uma forma de abrir espaço para o próprio desenvolvimento. Continue com o que fez sentido, adapte o que precisar e respeite o seu momento.

Que você possa reconhecer suas emoções sem se reduzir a elas, aprender com seus comportamentos sem se atacar e construir escolhas com mais consciência do que importa para sua vida.

Com carinho,

Renata Finotti

Renata Finotti



Sobre a autora

Renata Finotti

Psicóloga e Mentora de Vida e Carreira

Sou psicóloga, com especialização em Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness pela PUC-PR, e mais de 20 anos de experiência em Psicologia Clínica e Organizacional.

Ao longo da minha trajetória, tenho dedicado meu trabalho a apoiar o bem-estar, o crescimento pessoal e as escolhas de vida e carreira. Meu propósito é ajudar pessoas a reconhecer seus valores, suas possibilidades e seus recursos por meio do autoconhecimento.

Este e-book reúne ferramentas de autocuidado e reflexão relacionadas à minha experiência profissional e aos meus estudos. As referências de inspiração do material incluem Psicologia Positiva, mindfulness, Neurociência e Ciência da Felicidade.

A inspiração filosófica das afirmações dialoga com as sete leis herméticas e com minhas práticas pessoais de mindfulness conduzidas por Raissa Zuccal. Essas referências filosóficas são usadas como inspiração para reflexão, não como explicações científicas ou garantias de resultado.

Minha intenção é oferecer um material acessível para que você possa reconhecer o que sente, observar como reage e dar continuidade ao seu desenvolvimento emocional com mais gentileza e consciência.

Conheça minha trajetória e meu trabalho

www.renatafinottipsicologia.com.br @renatafinottipsi

Sobre o uso deste material

As atividades deste e-book são educativas e complementares. Não constituem diagnóstico ou tratamento e não substituem acompanhamento psicológico ou outros cuidados individualizados. A experiência com cada exercício pode variar de pessoa para pessoa.

Os convites ao curso são opcionais. Antes da compra, consulte a descrição da oferta na página de acesso e as condições vigentes de acesso e pagamento.

Despertar da Consciência

Sua dose diária de autocuidado emocional

E-book 2025 • Edição revisada