

Ação e Reação

Aprendendo a fazer
escolhas **com**
clareza



OLÁ!

Eu sou Patrícia, mãe da Giovanna, Gabriela e Giulia

Life Designer Especialista em Felicidade (Psicologia Positiva)

Mestranda – Psicologia (Inovações em Saúde Mental) - UPE



Minha missão:

Em tudo o que faço, falo e compartilho, tenho a intenção aumentar os níveis Felicidade e bem estar das pessoas que estão ao meu redor, me ouvindo.



Você pratica atenção plena, por um lado, para ser calmo e pacífico.

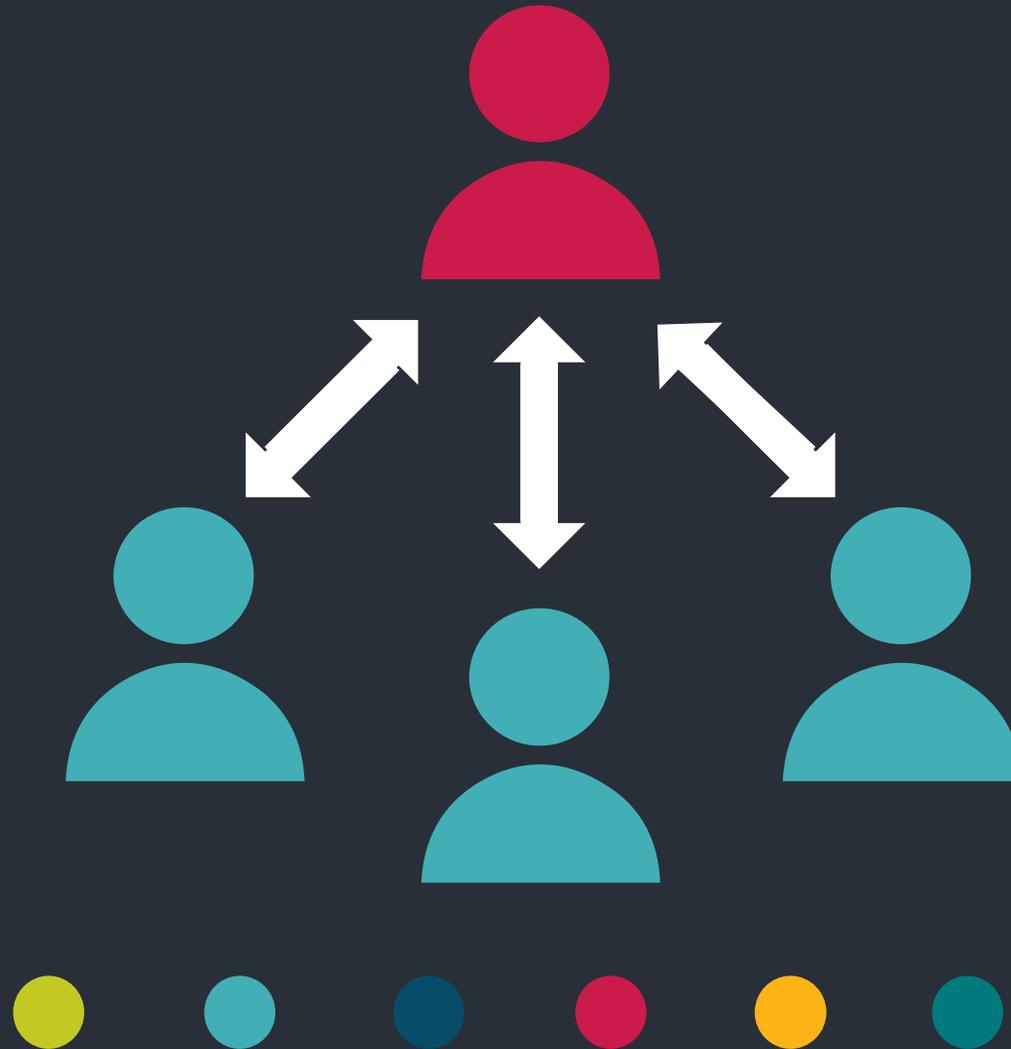
Por outro lado, como você pratica atenção plena e vive pacificamente, você inspira esperança por um futuro de paz.

Thich Nhat Hanh

Teste de Atenção!

<SEO> MARTIN

MOMENTO DE INTERAÇÃO





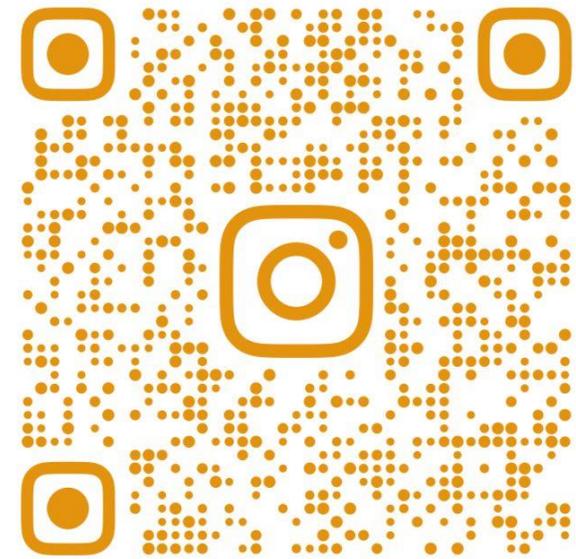
Gostaria de poder voltar atrás e fazer diferente. A vida é um efeito borboleta. Para cada ação tem uma reação e o rumo da vida muda.

É preciso fazer escolhas sensatas. E por vezes, só aprendemos a medida que erramos. Portanto, pare, pense e escolha fazer o que acha certo.





Obrigada!



APATRYCIAALVES