

PSICOTERAPIA

Fazer terapia hoje em dia é um investimento pessoal em você, para seu auto desenvolvimento. Modismo à parte, cuidar do corpo (soma) é bom, mas cuidar da mente também tem sua importância. Nosso sistema hormonal está diretamente subordinado ao nosso sistema emocional de modo que quando ficamos à mercê de nossas emoções, com pouco autoconhecimento e domínio mental ficamos vulneráveis as descargas hormonais que são lançadas em nossa corrente sanguínea e quem sofre as consequências é o corpo físico. Isso significa queda de nossa energia vital, baixa imunidade, estresse... O estresse é o principal fator no "envelhecimento precoce", e ele pode ser controlado quando equilibramos nosso sistema emocional e nossos processos mentais através do autoconhecimento, quando passamos a nos relacionar melhor com nós mesmos e com nosso entorno.

A finalidade da Psicoterapia é promover um autoconhecimento e desenvolver domínio, controle da mente e das emoções para emitirmos respostas mais adequadas e produtivas nas situações cotidianas e especialmente quando estamos sob pressão, isso quer dizer, deixar de ser reativo e passar a ser pró-ativo.

Quando fazemos psicoterapia fazemos uma faxina nas memórias emocionais, pegamos todos aqueles conteúdos mal resolvidos, como mágoas, rancores, sentimentos limitantes e inúteis e damos a eles novos significados, novos rumos.

A psicoterapia é um processo lindo, que traz o melhor de você à tona, à existência, pro aqui e agora.

Proporcionando a tão procurada qualidade de vida, que se manifesta quando encontramos o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Quando alcançamos esse estado, o estado de SER, nos tornamos mais autênticos e nossa vida passa a ter propósitos mais elevados, então, conhecemos a verdadeira felicidade.

O processo Psicoterapêutico é um caminho que leva a auto transformação e aprimoramento.

Venha desvendar sua melhor versão !