



SAULO
LUNA

terapia
integrativa

Feliz Você Novo!

15 DIAS PARA VOCÊ
SE PREPARAR PARA
FLORESCER

Saudações Positivas!

Seja Bem-Vindo!



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

Quero te fazer um convite.

Que tal florescer em você novos sentimentos, emoções, reflexões, ações e resultados? celebrar um novo início?

O florescimento é um estado no qual os indivíduos sentem uma emoção positiva pela vida e apresentam um ótimo funcionamento emocional e social.

É uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos

Os indivíduos considerados em pleno florescimento são aqueles que vivem intensamente mais do que meramente existem.

Você terá acesso a quinze mensagens para refletir e agir positivamente na busca do seu florescimento. Para cada dia recomendo que faça um diário das emoções.

DIÁRIO DAS EMOÇÕES



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

Ao relatar os acontecimentos do nosso dia podemos nomear nossas emoções e analisar, de forma racional, os fatos. Esta atividade tem a finalidade apoiar você a fazer um diário emocional.

Aqui você vai relatar como foi seu dia, quais foram os acontecimentos e quais as emoções, sentimentos e comportamentos você teve.

Instruções: Para cada dia da semana escreva: "HOJE EU ME SENTI".

Benefícios: aumento do autoconhecimento, criatividade, estimular novas ideias e potencializar o crescimento pessoal.

Dia: ___/___/___

Hoje eu me senti....



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

A series of horizontal dashed lines for writing.



SAULO LUNA

terapia integrativa

***Se a felicidade
bater, apanhe!***

DIA 01





SAULO LUNA

terapia integrativa

Atingir a felicidade duradoura
exige que apreciemos a jornada
na nossa viagem para um destino
que consideramos valioso.

SAULO LUNA
terapia integrativa

DIA 02



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

**O OBJETIVO DE UM ANO
NOVO NÃO É QUE NÓS
DEVERÍAMOS TER UM ANO
NOVO. É QUE NÓS
DEVERÍAMOS TER UMA
ALMA NOVA.**

Gilbert Keith Chesterton

DIA 033



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

**Que sua colheita seja
abundante e eterna,
e o sorriso da felicidade
e do sucesso enfeite
os seus lábios.**

DIA 04



SAULO
LUNA

terapia
integrativa

A FELICIDADE É O SENTIDO E O
OBJETIVO DA VIDA, TODO O
PROPÓSITO E A FINALIDADE DA
EXISTÊNCIA HUMANA

ARISTÓTELES

DIA 05



A vida é feita de capítulos.
Um capítulo ruim não quer dizer
que é o final da história (Djavan)



SAULO LUNA

terapia integrativa

DIA 06



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

**O MELHOR
MÉTODO PARA
MAXIMIZAR
NOSSOS NÍVEIS DE
FELICIDADE É
O DA TENTATIVA
E ERRO, DANDO
ATENÇÃO À
QUALIDADE DE
NOSSAS
EXPERIÊNCIAS
INTERIORES.**

DIA 07

Canva



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

**SE A VIDA É PARA
FRENTE, OLHAR O
PASSADO É ANDAR NA
CONTRAMÃO.**

DIA 08

JSLuna



SAULO
LUNA

terapia
integrativa



Mais do que presentes,
dê oportunidades

DIA 09



DIA 10



A simplicidade é a satisfação definitiva

LEONARDO DA VINCI

DIA 10



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

Construí amigos,
enfrentei derrotas,
venci obstáculos,
bati na porta da
vida e disse-lhe:
não tenho medo
de vivê-la.

AUGUSTO CURY

DIA 11



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

Não há atalhos para mudanças importantes

BEN SHARAR

DIA 12



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa



SAULO
LUNA

terapia
integrativa

A vida é muito curta
para que vivamos
com pressa

DIA 13

Canva



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

A verdadeira viagem da
descoberta não consiste na
busca de novos horizontes,
mas em ter novos olhos.

MARCEL PROUST

DIA 14



**SAULO
LUNA**

terapia
integrativa

Enfrente as dificuldades com sorrisos

Ultrapasse os obstáculos com
otimismo

Desfrute das vitórias com gratidão

E seja feliz do primeiro ao último dia
do ano

DIA 15