

PADRÃO  
HARVARD NA  
TERAPIA  
COM PSICOLOGIA POSITIVA

MINHAS  
ANOTAÇÕES





**PADRÃO HARVARD NA TERAPIA**  
COM PSICOLOGIA POSITIVA

Receba as nossas **boas-vindas!**

🕒 **COMEÇAREMOS EM INSTANTES**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Avisos Importantes**

- Não haverá reprise.
- A imersão terá duração de aproximadamente 4 horas
- Hidrate-se sempre
- Assista a partir de um computador ou notebook.
- Envie perguntas e comentários
- Modo avião: evite distrações como Whatsapp e Redes Sociais e outros
- Procure um lugar calmo, silencioso e confortável
- Faça anotações.

---

---

---

---

---

---

---

---



**Programação**

**BLOCO 1**

- Qual é a nova postura do terapeuta de resultados?
- Como se diferenciar nos seus atendimentos?
- Prepare-se para o futuro da Psicologia e Terapia

**BLOCO 2**

- O que aprendemos nos EUA com os melhores do Mundo em Psicologia Positiva.
- As últimas inovações em psicologia - Neurociência, Crenças e Neuroplasticidade.
- Metodologia AAA - Acolher, Aceitar e entrar em Ação com a Psicologia Positiva
- Qual o papel da Psicologia Positiva neste processo?

**BLOCO 3**

- Abertura das inscrições para a Certificação em Psicologia Positiva
- Perguntas e Respostas

---

---

---

---

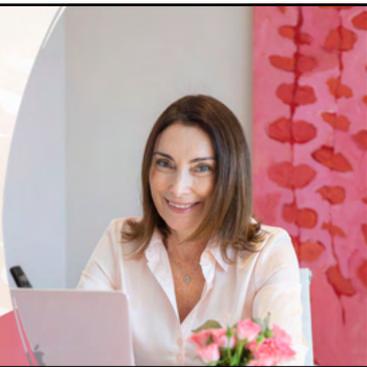
---

---

---

---

Necessidade de uma **NOVA POSTURA** para se **SER UM BOM TERAPEUTA** e trazer bons resultados aos atendimentos



---

---

---

---

---

---

---

---

**PADRÃO HARVARD NA TERAPIA**  
COM PSICOLOGIA POSITIVA

**BLOCO 1**

- Qual é a nova postura do terapeuta de resultados?
- Como se diferenciar nos seus atendimentos?
- Prepare-se para o futuro da Psicologia e Terapia



---

---

---

---

---

---

---

---

Aprender um novo **MODELO** de **SER TERAPEUTA** com mais **AMOR** e **ACOLHIMENTO**



---

---

---

---

---

---

---

---

Mindset –  
mudança de  
crenças e  
neuroplasticidade  
– **somos aquilo  
que pensamos!**



---

---

---

---

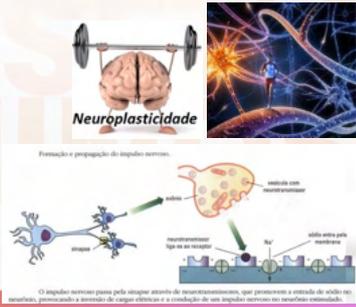
---

---

---

---

**Conexões podem ser  
alimentadas  
positivamente**



---

---

---

---

---

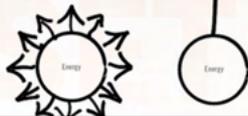
---

---

---

Vamos aprender  
mais profundamente  
**COMO SER MAIS  
MODERNO E  
EFICIENTE?**

Menos que faz mais!



---

---

---

---

---

---

---

---

**O MINDSET DO  
TERAPEUTA  
MODERNO**

## Psicologia **Positiva** x Psicologia Tradicional

- **Psicologia Positiva:** Estudar cientificamente (e com bastante rigor acadêmico) o funcionamento ótimo humano e suas potencialidades, visando estudar os pilares do bem-estar, da felicidade e do "fluir".




---

---

---

---

---

---

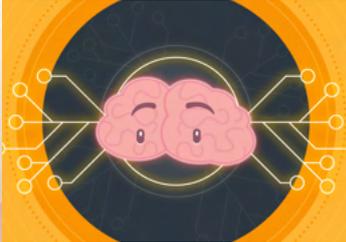
---

---

**O MINDSET DO  
TERAPEUTA  
MODERNO**

## Mindset **Positivo**

- Convide à olhar para o **TUDO**
- A realidade contempla os problemas e **TAMBÉM** o que funciona
- O que podemos aprender com os modelos positivos?
- Aonde colocar a sua "curiosidade terapêutica?"




---

---

---

---

---

---

---

---

**O MINDSET DO  
TERAPEUTA  
MODERNO**

## Positividade **Tóxica**

- Quando não damos lugar para as emoções difíceis com acolhimento e aceitação.
- A permissão para ser humano **PRECEDE** qualquer orientação para a solução.
- **Psicologia Positiva** não é sobre ser feliz o tempo todo!




---

---

---

---

---

---

---

---

# MEDICINA 3.0 PSICOLOGIA 3.0 TERAPIA 3.0

O que vimos até aqui é o mindset do terapeuta do futuro.

---

---

---

---

---

---

---

---

## BLOCO 2

- O que aprendemos nos EUA com os melhores do Mundo em Psicologia Positiva.
- As últimas inovações em psicologia - Neurociência, Crenças e Neuroplasticidade.
- Metodologia AAA - Acolher, Aceitar e entrar em Ação com a Psicologia Positiva
- Qual o papel da Psicologia Positiva neste processo?

### PADRÃO HARVARD NA TERAPIA COM PSICOLOGIA POSITIVA



---

---

---

---

---

---

---

---

## Terapia padrão HARVARD

UMA TERAPIA DE QUALIDADE, MODERNA E PREPARADA PARA O FUTURO.

✓ Aprimore suas técnicas de acolhimento e crie um ambiente terapêutico seguro e acolhedor

✓ Ajude seus pacientes a desenvolverem uma aceitação ativa das suas emoções, pavimentando um caminho de cura

✓ Aprenda a implementar ações eficazes que promovam o bem-estar, a resiliência e o crescimento dos seus pacientes.

---

---

---

---

---

---

---

---



**Psicologia Positiva** não é esconder emoções mas sim não afundar na visão NEGATIVA de si mesmo

---

---

---

---

---

---

---

---



Uma explosão de emoções acontecem diariamente dentro de nós e como lidamos com elas?

**Psicologia Positiva** pode explicar, entender e acolher melhor!

---

---

---

---

---

---

---

---

Os 3 Pilares da **Psicologia Positiva e Terapia 3.0**

- Aceitação das emoções
- Ancoragem – Recurso e Fortalecimento
- Ação

---

---

---

---

---

---

---

---



### 1. Aceitação

Não é **DEPRECIÇÃO** de si mesmo!  
É **ACOLHIMENTO**.

- Acolher cada emoção!
- Entender porque ela está presente!
- Entender o que ela quer fazer por você e assim se libertar na alegria de existir!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pilar 1: Acolhimento

Objetivo: Criar um ambiente seguro e acolhedor onde as emoções dos pacientes sejam recebidas com amor, reconhecidas e validadas.

1. Introdução à Nova Postura Terapêutica

- Necessidade de uma NOVA POSTURA para ser um bom terapeuta

- Aprender um novo modelo de ser terapeuta com mais AMOR e ACOLHIMENTO

2. Tipos de Apego e Modelos Relacionais

- Teoria do apego

- Tipos de apego (seguro, evitativo, ambivalente, desorganizado)

- O apego na relação terapêutica: segurança, acolhimento e conexão

3. Conexão na Terapia

- A importância da conexão emocional na terapia

- O poder de se conectar e criar vínculos seguros

- O acolhimento e segurança como fundamentais na prática terapêutica

4. Prática Aplicada de Psicologia Positiva

- Exemplos de práticas de acolhimento

- Exercícios de conexão e acolhimento emocional

---

---

---

---

---

---

---

---

## PILAR 1 Parte 1: Aceitação com acolhimento

Objetivo: Criar um ambiente seguro e acolhedor onde as emoções dos pacientes sejam recebidas com amor, reconhecidas e validadas.

1. Introdução à Nova Postura Terapêutica

- Necessidade de uma NOVA POSTURA para ser um bom terapeuta

- Aprender um novo modelo de ser terapeuta com mais AMOR e ACOLHIMENTO

---

---

---

---

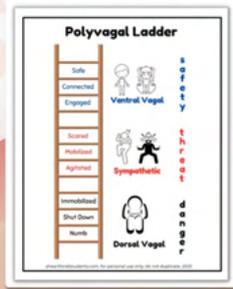
---

---

---

---

Fazer a Ancoragem



---

---

---

---

---

---

---

---

Nervo vago - ramo ventral



---

---

---

---

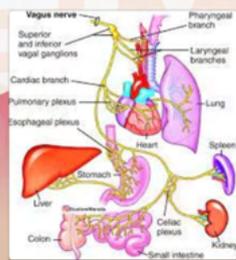
---

---

---

---

Nervo vago - ramo dorsal



---

---

---

---

---

---

---

---

**PILAR 1**  
Parte 2: Apego

Teoria do Apego

Neurobiologia do apego

- Tipos de apego (seguro, evitativo, ambivalente, desorganizado)

- O apego na relação terapêutica: segurança, acolhimento e compaixão

---

---

---

---

---

---

---

---



'A infância é um  
chão que pisamos  
a vida inteira'  
Lia Luft

---

---

---

---

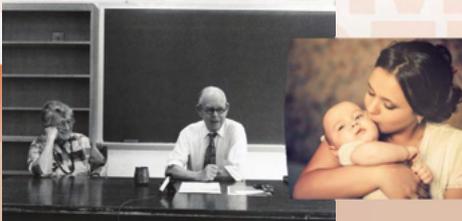
---

---

---

---

- ▶ John Bowlby lança as bases da teoria do apego nos anos 50-60.
- ▶ Na década de 70, Mary Ainsworth desenvolve os padrões de apego.



---

---

---

---

---

---

---

---

NDS

- ▶ A Teoria do Apego, desenvolvida pelos dois, atesta que um **vínculo emocional e físico forte** com um cuidador primário é crítico para o **nosso desenvolvimento** e para o **funcionamento dos processos interpessoais** – inclusive o da ajuda em psicoterapia.



---

---

---

---

---

---

---

---

NDS

- ▶ O ambiente na infância influencia como vemos o mundo e interagimos com as pessoas.
- ▶ Crianças acolhidas e nutridas emocionalmente desenvolvem mais regulação e segurança.



---

---

---

---

---

---

---

---

NDS

- ▶ O ambiente na infância influencia como vemos o mundo e interagimos com as pessoas.
- ▶ Crianças acolhidas e nutridas emocionalmente desenvolvem mais regulação e segurança.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Influência do Ambiente na Infância

- ▶ Presença de cuidadores amorosos e atentos resulta em um cérebro menos defensivo.
- ▶ Menor tendência à hiper vigilância e mais facilidade em acessar partes do cérebro relacionadas ao apego seguro.



---

---

---

---

---

---

---

---

- ▶ Ambientes menos favoráveis criam um "gap" no sistema nervoso.
- ▶ Dificuldade em confiar nas pessoas e pedir ajuda.
- ▶ O cérebro enfatiza estruturas defensivas para se adaptar ao meio.



---

---

---

---

---

---

---

---

- ▶ A lógica é que se você precisa se proteger das pessoas, é apropriado desenvolver um radar mais sensível que detecte os primeiros sinais de perigo. Mas isso se torna disfuncional ao longo da vida, quando você vai se relacionar com o outro.



---

---

---

---

---

---

---

---

"Não importa o que nossa memória declarativa nos diz sobre nossas primeiras interações; se temos um sistema nervoso que foi impresso com uma resposta constante de ameaça, nossa resposta de defesa será facilmente "engatilhada" na vida, e dará mais trabalho para construir um apego seguro porque ele não foi esculpido na infância."

Diane Pole Heller




---

---

---

---

---

---

---

---

Ao interagir com nossos cuidadores, e com seus sistemas nervosos, nós internalizamos como vemos os relacionamentos e formamos nossas estratégias para suprir nossas necessidades emocionais.

- Apego seguro
- Apego Evitativo
- Apego ambivalente
- Apego Desorganizado

---

---

---

---

---

---

---

---

## Apego Seguro

Tipo de Apego Mais Saudável

**Infância:**

- Cresceram com muito amor e suporte de seus cuidadores.

**Características na Vida Adulta:**

- Independentes e se conectam de forma saudável com os outros.
- Confortáveis estando sozinhos ou acompanhados.
- Pensamento flexível e percepção de possibilidades.
- Confortáveis com diferenças e resolutivos em conflitos.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Marcadores importantes

- ▶ Proteção
- ▶ Presença e suporte
- ▶ Autonomia e interdependência
- ▶ Relaxamento
- ▶ Segurança



---

---

---

---

---

---

---

---

## Apego Evitativo

Tipo de Apego Mais Saudável

### Características:

- Tendência a manter distância de intimidade.
- Diminuição da importância dos relacionamentos.

### Infância:

- Pode ter sido deixado muito sozinho.
- Rejeição pelos cuidadores.
- Pais não presentes o suficiente.

### Impacto:

- Desconexão no sistema de apego.
- Reconectar de forma segura e saudável é crucial.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Marcadores importantes

- ▶ Isolamento
- ▶ Falta de presença
- ▶ Presença baseada em tarefas
- ▶ Falta de toque
- ▶ Negligência emocional
- ▶ Dissonância expressiva
- ▶ Rejeição



---

---

---

---

---

---

---

---

## Apego Ambivalente

▶ **Características:**

- Muita ansiedade sobre ter suas necessidades atendidas.
- Insegurança em ser amado ou amável.

▶ **Infância:**

- Cuidado imprevisível e inconsistente.
- Hipervigilância em relação a sinais de abandono.

▶ **Impacto:**

- Antecipam abandono inevitável.
- Sentimentos frequentes de tristeza, frustração ou raiva, mesmo sem eventos concretos nos relacionamentos.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Marcadores importantes

- ▶ Co-regulação insuficiente
- ▶ Cuidado imprevisível e inconsistente.
- ▶ Superstimulação



---

---

---

---

---

---

---

---

## Apego desorganizado

▶ **Características:**

- Medo excessivo e forte instinto de sobrevivência às ameaças.
- Presos em resposta defensiva.

▶ **Comportamentos:**

- Alternam entre evitativos e ambivalentes, sem padrão claro.
- Sofrem muito e são emocionalmente desregulados.

▶ **Impacto:**

- Pendulam entre inundação emocional e dissociação (check out).



---

---

---

---

---

---

---

---

Necessidade de apego

Instinto de sobrevivência e proteção

A circular diagram with two purple circles. The left circle contains the text 'Necessidade de apego' and the right circle contains 'Instinto de sobrevivência e proteção'. Two purple arrows point from the left circle to the right circle and from the right circle back to the left circle. To the right of the circles is a circular photograph of a young child sitting on a wooden deck next to a large brown teddy bear.

---



---



---



---



---



---



---

### Marcadores importantes

- ▶ Pais como fonte de medo
- \*\*\* Pais intensamente traumatizados
- ▶ Abuso físico, moral, sexual
- ▶ Instabilidade familiar
- ▶ Instabilidade emocional
- ▶ Comunicação confusa

A circular photograph of a young child sitting on a wooden deck next to a large brown teddy bear, identical to the one in the first slide.

---



---



---



---



---



---



---

### O Apego na relação terapêutica

- ▶ Reestabelecer senso de segurança na fisiologia e na relação com o outro
- ▶ Co-regulação
- ▶ Vínculo seguro, com acolhimento e compaixão.
- ▶ Pendulação saudável entre fortalecer recursos, acolhimento da dor, renegociação dos traumas, florescer e buscar de novos caminhos.

An illustration of two human figures, one in front of the other, with glowing blue and yellow neural activity patterns overlaid on their bodies, representing brain activity or neural connections.

---



---



---



---



---



---



---

Pilar 1  
Parte 3 – Conexão



3. Conexão na Terapia



- A importância da conexão emocional na terapia



- O poder de se conectar e criar vínculos seguros



- O acolhimento e segurança como fundamentais na prática terapêutica

---

---

---

---

---

---

---

Pilar 1  
Parte 4 – Psicologia Positiva Aplicada



4. Prática Aplicada de Psicologia Positiva



- Exemplos de práticas de acolhimento



- Exercícios de conexão e acolhimento emocional

---

---

---

---

---

---

---

Foco no que funciona – Escolhas



---

---

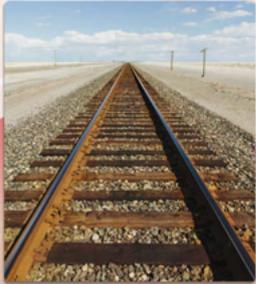
---

---

---

---

---



**Recursando...  
ESCOLHAS**

Precisamos escolher um novo trilho e sair do BITOLADO!

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 2: Aceitação**

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| Objetivo: Promover a aceitação ativa das emoções e experiências dos pacientes, permitindo a integração de todas as suas vivências. | 1. Mindset Positivo e Neuroplasticidade                | Mudança de crenças e neuroplasticidade                           | Somos aquilo que pensamos: influências no comportamento e bem-estar | 2. Permissão para Ser Humano                  |
| Aceitação das emoções difíceis com acolhimento e compaixão   | Psicologia Positiva não é sobre ser feliz o tempo todo | Integração de todas as experiências emocionais                   | 3. Positividade Tóxica vs. Aceitação Saudável                       | Reconhecendo e evitando a positividade tóxica |
| A importância da aceitação ativa das emoções negativas   | 4. Forças e Virtudes                                   | Identificação e aplicação das forças e virtudes do caráter (VIA) | Como aplicar as forças pessoais para lidar com problemas e desafios |   |

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 2  
Parte 1- Mindset Positivo**

- ▶ 1. Mindset Positivo e Neuroplasticidade
- ▶ Mudança de crenças e neuroplasticidade
- ▶ Somos aquilo que pensamos: influências no comportamento e bem-estar

---

---

---

---

---

---

---

---

**Neuroplasticidade**  
- Novo Mindset

Eu sou aquilo que penso!  
Eu atraio mais do que penso!

The image shows two book covers. The left one is 'O Cérebro e a Felicidade' by Rick Hanson, with a blue cover and a brain icon. The right one is 'O Cérebro de Buda' by Rick Hanson with Richard Mendius, with a white cover and a Buddha statue. The background has a wavy orange and pink bottom and faint 'MINDSET' text.

---

---

---

---

---

---

---

---

Ver sob novo  
olhar o mesmo  
caminho e  
descobrir saídas  
antes não vistas

The image shows a row of seven light bulbs on a black background. The second bulb from the left is lit, glowing yellow. The background has faint 'MINDSET' text.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 2**  
**Parte 2- Permissão para Ser Humano**

- ▶ 2. Permissão para Ser Humano
  - ▶ Aceitação das emoções difíceis com acolhimento e compaixão
  - ▶ Psicologia Positiva não é sobre ser feliz o tempo todo
  - ▶ Integração de todas as experiências emocionais

The image has a wavy orange and pink bottom and faint 'MINDSET' text.

---

---

---

---

---

---

---

---



Permissão  
para ser  
humano

---

---

---

---

---

---

---

---



"A ironia é que tentamos rejeitar nossas histórias difíceis para parecermos mais plenos ou mais aceitáveis, mas nossa plenitude depende, na verdade, da integração de todas as nossas experiências."  
Brené Brown

---

---

---

---

---

---

---

---

Abrir espaço para a Vulnerabilidade

- Amor e aceitação são necessidades irredutíveis de todas as pessoas. Fomos concebidos para criar vínculos com os outros. Isso é o que dá sentido e significado à nossa vida. A ausência de amor, de aceitação e de contato sempre leva ao sofrimento.
- Ser dignos de amor e de aceitação
- Vulnerabilidade como catalizador de coragem, compaixão e vínculos.



Brené Brown  
"World-renowned speaker and research professor at the University of Houston"

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pilar 2 Parte 3 – Positividade tóxica?



3. POSITIVIDADE  
TÓXICA VS.  
ACEITAÇÃO SAUDÁVEL



- RECONHECENDO E  
EVITANDO A  
POSITIVIDADE TÓXICA



- A IMPORTÂNCIA DA  
ACEITAÇÃO ATIVA DAS  
EMOÇÕES NEGATIVAS

---

---

---

---

---

---

---

---



**Emoções sejam bem-vindas!**

- As emoções nos ensinam
- As emoções nos protegem
- As emoções tem uma função
- Escutem!

---

---

---

---

---

---

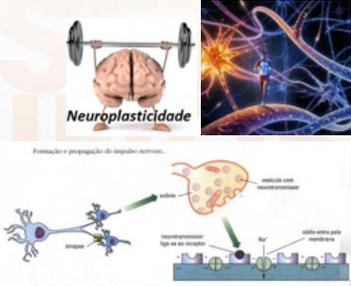
---

---

### Conexões podem ser alimentadas positivamente

**Neuroplasticidade**

Formação e propagação de impulsos nervosos.



O impulso nervoso passa pela sinapse através de neurotransmissores, que promovem a alteração de células ou neurónios, promovendo a alteração de carga elétrica e a condução de um impulso nervoso no neurónio seguinte.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 2**  
**Parte 4 – Forças & Virtudes**

01

Forças e Virtudes

02

Identificação e aplicação das forças e virtudes do caráter (VIA)

03

Como aplicar as forças pessoais para lidar com problemas e desafios

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mindset Forças & Virtudes**

- Há sempre algo a mais que não estamos vendo!
- Assim é o trabalho com as forças... temos tanto potencial, tantos recursos e muitas vezes não os enxergamos.
- Precisamos fazer algo diferente para ver além.




---

---

---

---

---

---

---

---

Forças e virtudes do caráter segundo Peterson e Seligman




---

---

---

---

---

---

---

---

## Virtudes centrais (core virtues)

| Sabedoria   | Coragem  | Temperança  | Transcendên          | Humanidade  | Justiça  |
|---|--|---|----------------------|---|--|
| Amor ao aprendizado   | Bravura  | Perdão  | Apreciação da beleza | Amor  | Trabalho em equipe   |
| Curiosidade   | Perseverança   | Humildade   | Gratidão             | Bondade   | Liderança  |
| Criatividade  | Integridade  | Auto controle                                     | Esperança            | Inteligência Social   | Justiça  |
| Perspectiva   | Vitalidade   | Prudência   | Humor                | <b>Forças interpessoais</b> que envolvem relacionamentos                              | <b>Forças cívicas</b> que garantem uma vida saudável em comunidade |
| Crítério  | <b>Forças emocionais</b> que envolvem a determinação de encarar propósitos e objetivos apesar de oposições | <b>Forças que nos protegem contra os excessos</b> | Espiritualidade      |   |  |
| <b>Forças cognitivas</b> que envolvem a aquisição e uso do conhecimento |  |   |                      | <b>Forças espirituais de significado</b> que nos conectam com a amplitude do universo |  |

---

---

---

---

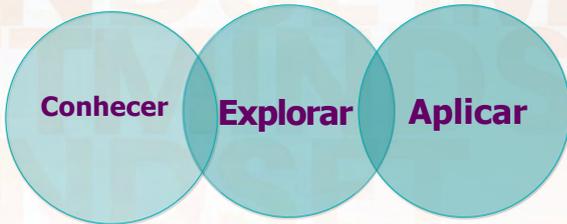
---

---

---

---

## Os três pilares




---

---

---

---

---

---

---

---

## Exemplo de aplicação:

VIA para a solução de problemas

- Identificar sua força de caráter (VIA)
- Identificar o problema que você está tendo que lidar (grande, pequeno, pessoal, profissional)
- Como posso aplicar minhas forças pessoais para resolver este problema?

|              |  |
|--------------|--|
| Gratidão     |  |
| Amor         |  |
| Crítério     |  |
| Generosidade |  |
| Humildade    |  |

---

---

---

---

---

---

---

---

**"O problema da vida não é que nós não temos forças o suficiente, é que nós falhamos em usar aquelas que temos."**

Tal Ben Shahar



---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 3 - Ação**  
**Parte 1: Neurociência da felicidade**

Incentivar ações que promovam o bem-estar, resiliência e crescimento dos pacientes.

- 1. Neurociência da Felicidade**
  - ▶ Bioquímica da felicidade: redução do cortisol, aumento de ocitocina, serotonina e dopamina
  - ▶ Práticas que promovem o bem-estar (ex: yoga, meditação)
- 2. Ação Positiva na Terapia**
  - ▶ Desenvolvimento de práticas terapêuticas baseadas em Psicologia Positiva
  - ▶ Ações concretas para promover a felicidade e bem-estar dos pacientes
- 3. Aplicações Práticas de Psicologia Positiva**
  - ▶ Práticas e exercícios baseados na Psicologia Positiva
  - ▶ Como implementar esses exercícios na terapia
- 4. Construção de um Mindset Saudável**
  - ▶ Desenvolvimento de resiliência e mindset positivo
  - ▶ Técnicas para ajudar os pacientes a mudarem seu foco de visão e melhorarem visivelmente seus atendimentos

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 3**  
**Parte 2- Ação Positiva na Terapia**

Ação Positiva na Terapia

Desenvolvimento de práticas terapêuticas baseadas em Psicologia Positiva

Ações concretas para promover a felicidade e bem-estar dos pacientes

---

---

---

---

---

---

---

---

**THE HOW OF HAPPINESS**  
A New Approach to Getting the Life You Want  
Sonja Lyubomirsky

what defines your happiness:

| Factor        | Percentage |
|---------------|------------|
| circumstances | 10%        |
| what you do   | 40%        |
| genes         | 50%        |

Sonja Lyubomirsky  
The How of happiness

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 3**  
**Parte 3 – Aplicações Práticas**

- 3. APLICAÇÕES PRÁTICAS DE PSICOLOGIA POSITIVA
- PRÁTICAS E EXERCÍCIOS BASEADOS NA PSICOLOGIA POSITIVA
- COMO IMPLEMENTAR ESSES EXERCÍCIOS NA TERAPIA

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 3**  
**Parte 4 – Construção do Mindset Positivo**

- Construção de um Mindset Saudável
- Desenvolvimento de resiliência e mindset positivo
- Técnicas para ajudar os pacientes a mudarem seu foco de visão e melhorarem visivelmente seus atendimentos

---

---

---

---

---

---

---

---

**Pilar 3**  
**Parte 4 – Construção do Mindset Positivo**

- Construção de um Mindset Saudável
- Desenvolvimento de resiliência e mindset positivo
- Técnicas para ajudar os pacientes a mudarem seu foco de visão e melhorarem visivelmente seus atendimentos

---

---

---

---

---

---

---

---

**PILAR 3**  
**AÇÃO**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Premissas Básicas**

- Gratidão
- Focar no Funciona
- Permissão Humana
- Apreciar o belo
- Buscar as Habilidades Pessoais & Forças
- Praticar o bem
- FIB – Felicidade Interna Bruta
- Alimentação, Meditação e Yoga

---

---

---

---

---

---

---

---

The Blue Zones

THE "A must-read if you want to stay young!"  
—DR. MEHMET C. OZ

# Blue Zones

Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest

The New York Times Bestseller

---

---

---

---

---

---

---

---

Mas o que **essa psicologia** acrescenta?

- Fortes laços afetivos com amigos e familiares
- Sensação de Significado de Vida (estar contribuindo para algo importante)

---

---

---

---

---

---

---

---

Vamos aprender mais profundamente **COMO SER MAIS MODERNO E EFICIENTE?**

Menos que faz mais!

---

---

---

---

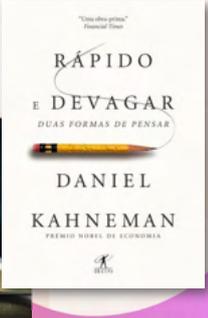
---

---

---

---

**Prêmio Nobel de Economia de 2002**  
 e escritor do Livro "Cérebro rápido e devagar" — Daniel Kanemann - anunciou um novo campo científico — a HEDÔNICA — estudo científico da felicidade





---

---

---

---

---

---

---

---



Seja diferente, olhe o que funciona e aja!

---

---

---

---

---

---

---

---

“Menos faz mais!” – Simplicidade – SER  
 “Mais não é melhor.” – a política do TER

- A riqueza aumenta a felicidade somente quando leva as pessoas da pobreza para a classe média que traz o sustento básico e condições de moradia e segurança.
- TER x SER




---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

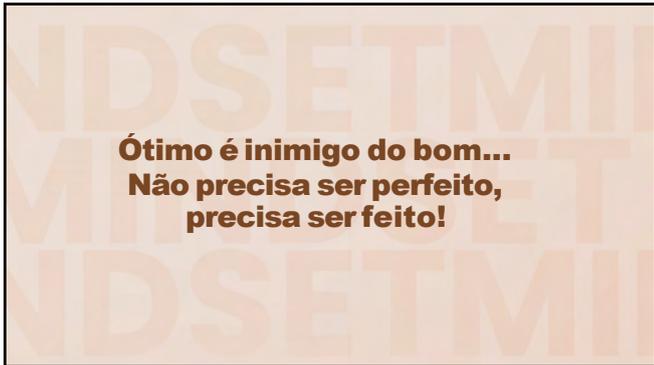
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

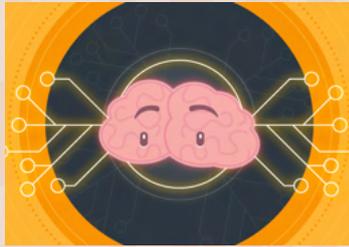
---

---

---

## Mindset **Positivo**

- Convide à olhar para o **TUDO**
- A realidade contempla os problemas e **TAMBÉM** o que funciona
- O que podemos aprender com os modelos positivos?
- Aonde colocar a sua "curiosidade terapêutica?"



---

---

---

---

---

---

---

---

## Ação - como?

- Ação Positiva na Terapia
- Desenvolvimento de práticas terapêuticas baseadas em Psicologia Positiva
  - Ações concretas para promover a felicidade e bem-estar dos pacientes



---

---

---

---

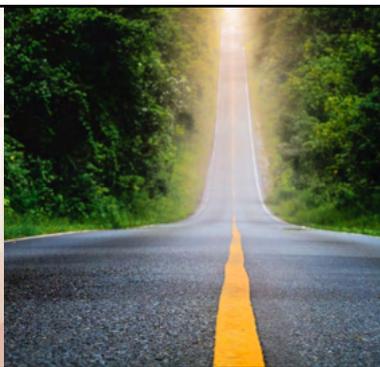
---

---

---

---

**O poder de se conectar - aliar-se!**  
Em grupo cortamos caminhos, aliamos forças e vencemos mais fácil barreiras!



---

---

---

---

---

---

---

---

**Gratidão nos faz FOCAR NO QUE FUNCIONA e aumentar resiliência**



---

---

---

---

---

---

---

---

**Gratidão**

- Dormem melhor;
- Experenciam menos raiva e amargura;
- São mais bem dispostas , otimistas e mais inclinadas a ajudar os outros;
- Tem mais auto confiança e auto estima, lidando melhor com stress e traumas;
- Desfrutam de relacionamentos mais harmoniosos.

---

---

---

---

---

---

---

---

**A bioquímica da felicidade - reduz cortisol**

-  Pessoas felizes secretam em média 32% menos de cortisol - pesquisa da University College, Londres.
-  Aumentam o nível da molécula da emoção positiva - ocotocina.
-  Praticar Yoga aumenta o nível de bem-estar, auto estima e ajuda a tratar traumas
-  massagem diminui em 31% cortisol, aumenta 28% de serotonina (relaxamento) e 31% aumento da dopamina! - pesquisa da Universidade Miami feita pela Dra Tuffy Field

---

---

---

---

---

---

---

---

### Deb Dana: Aceitando e Escolhendo



---

---

---

---

---

---

---

---

### Criando um MINDSET POSITIVO

- ▶ Onde há sombra, há luz...
- ▶ Busque iluminar o caminho
- ▶ Regue uma nova estrada
- ▶ Deixe fluir e florescer ...



---

---

---

---

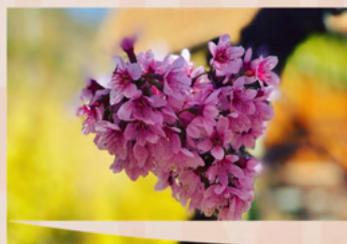
---

---

---

---

**“O amor e a  
humanidade  
começam onde  
começa o toque.”**  
Ashley Montagu, filósofo



---

---

---

---

---

---

---

---

**Um Projeto novo**  
 – modelar o terapeuta positivamente e seguir novas trilhas na Psicoterapia

- Saber mais neurociência
- Entender **TEORIA POLIVAGAL**
- Saber neutralizar pessoas **HIPERATIVADAS** ou **CONGELADAS**



Sistema Vagal Ventral  
 Segurança e conforto

Sistema Nervoso Simpático  
 Mobilização e reação luta ou fuga

Sistema Vagal Dorsal  
 Imobilização e colapso

Stacy W. Porges  
**TEORIA POLIVAGAL**  
 O Sistema Nervoso da Emoção, da Atenção, da Comunicação e da Conexão

MAPA DO VAGUS DORSAL, VENTRAL

---

---

---

---

---

---

---

---

**Terapeuta onde está seu grande Potencial?**

- Inovar
- Fazer mais simples e melhor
- Acolher e dar segurança
- Terapia bottom up – não mais só ficar na cognição
- **CONEXÃO – RELAXAMENTO – FREIO**  
**VAGAL \_SEGURANÇA**




---

---

---

---

---

---

---

---



**MENTALIDADE DE CRESCIMENTO**  
 "Se eu erro, quero tentar de novo"  
 "Ouvir como as outras pessoas fizeram algo me ajuda"  
 "Adoro receber feedback, isso me ajuda"  
 "Meu esforço e minha atitude controlam minha habilidade"

**MENTALIDADE FIXA**  
 "Se não sei fazer, não quero nem tentar"  
 "Eu não sou bom nisso"  
 "Se é difícil eu desisto"  
 "Eu gosto se eu sei que consigo fazer"

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mude agoraaaa!**

- ▶ Aceitação dos sentimentos negativos
- ▶ Permissão para ser humano
- ▶ Gratidão
- ▶ Acolhimento
- ▶ Sentir o corpo e conectar
- ▶ Ouvir as respostas que o corpo deseja terminar
- ▶ Dar espaço e ser o acolhimento desta boa nova

---

---

---

---

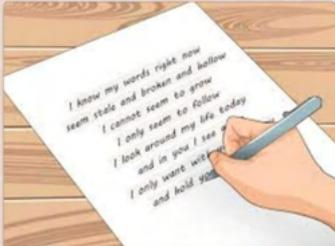
---

---

---

---

**Escrita automática**  
Caderno das emoções



---

---

---

---

---

---

---

---

**GPS na solução**



---

---

---

---

---

---

---

---

**ESTILO DE VIDA**

- ▶ Exercícios
- ▶ Alimentação
- ▶ Relacionamentos
- ▶ Meditação e yoga
- ▶ Propósito de vida



---

---

---

---

---

---

---

---

**Rotina cria NOVOS Hábitos**

O SENSO COMUM NÃO É TÃO COMUM ASSIM...  
ESTÁ NAS SUAS MÃOS TERAPEUTAS.



---

---

---

---

---

---

---

---

**Fio dental...**



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**CENTRO SOFIA BAUER**  
CERTIFICAÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA E AD

**Gratidão!**  
Vemos você na área de alunos.

---

---

---

---

---

---

---

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.**

Este material é para seu uso pessoal. Este material não pode ser copiado, emprestado, licenciado, distribuído ou reproduzido em qualquer forma eletrônica ou manual, colocada em websites, servidores ou qualquer lugar privado sem a permissão expressa do Centro Sofia Bauer.



CNPJ 29.358.879/0001-20

© 2024 Centro Sofia Bauer. Todos os direitos reservados