



Dia Internacional da Mulher IGM



"QUERO VIVER DO LADO
DE GENTE HUMANA,
MUITO HUMANA;
QUE SABE RIR
DOS SEUS TROPEÇOS,
NÃO SE CONSIDERA ELEITA
ANTES DA HORA,
NÃO FOGE DA
SUA MORTALIDADE
E DESEJA TÃO SOMENTE
O QUE É JUSTO."



Rubem Alves

Eu proponho Felicidade!
E Você?

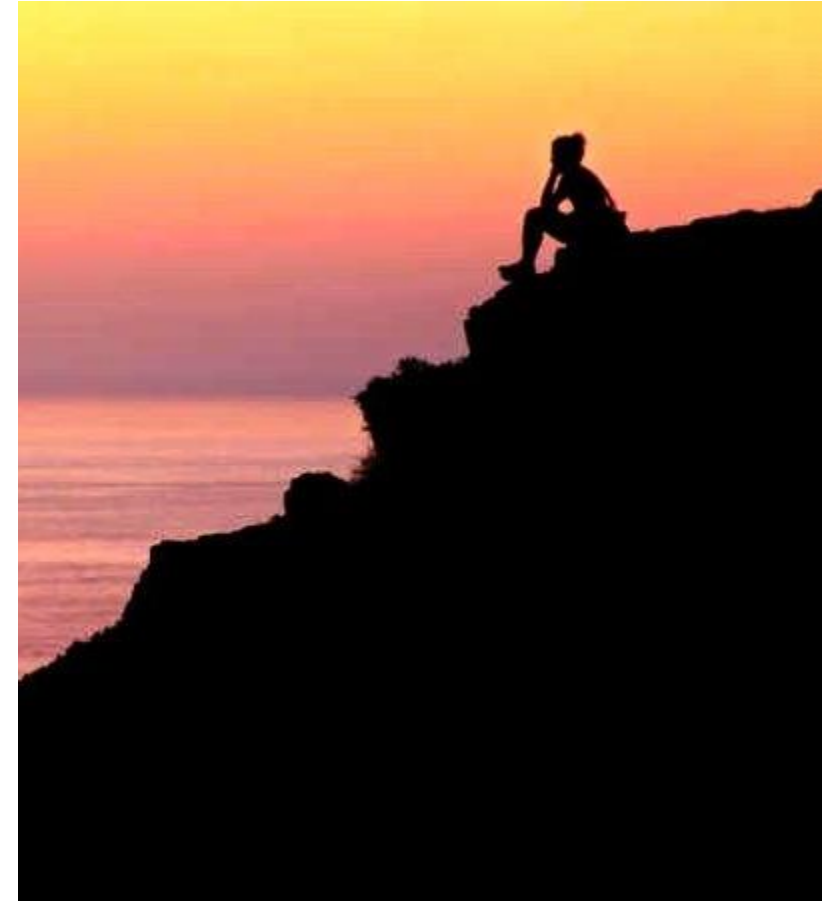
SHIRLEI CRISTINA R. BARBOSA



**Vamos refletir sobre os
aspectos da vida e da auto
realização**

Aonde Encontramos a felicidade ?

- **Na família**
- **No amor**
- **No trabalho**
- **Consigo mesma**



Na família



Avaliando minha família

- **Inteligência emocional**
- **Ansiedade generalizada**
- **Gratidão**
- **Escuta empática**
- **Ética das virtudes**

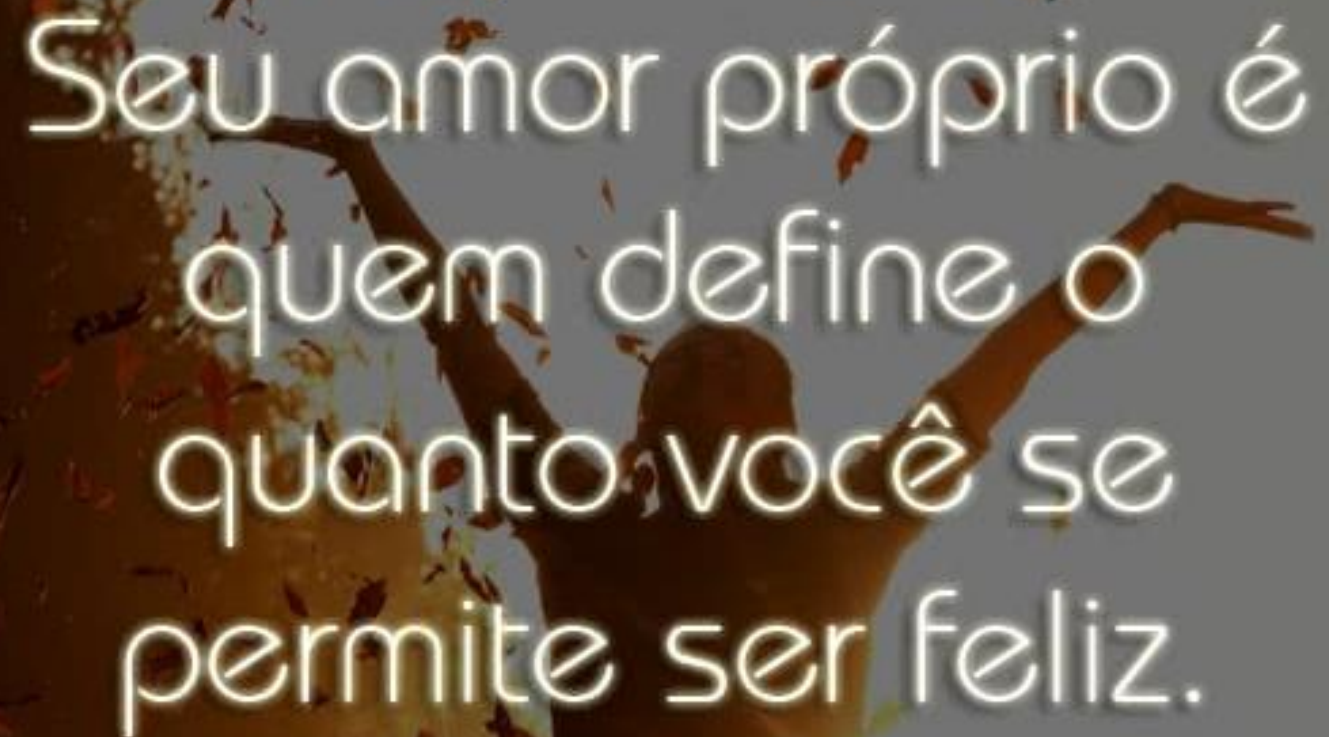
No amor



“ PENSADOR

O amor é o espaço e
o tempo tornados
sensíveis ao coração.

Marcel Proust

A person is shown from behind, with their arms raised in a gesture of joy or freedom. They are standing in a field where many brown leaves are falling or blowing in the air. The background is a soft, hazy sky. The overall mood is one of happiness and liberation.

Seu amor próprio é
quem define o
quanto você se
permite ser feliz.

FB/FRASESPARAFACEOFICIAL



**AMAR A SI MESMO É O COMEÇO DE UM
ROMANCE PARA TODA A VIDA.**

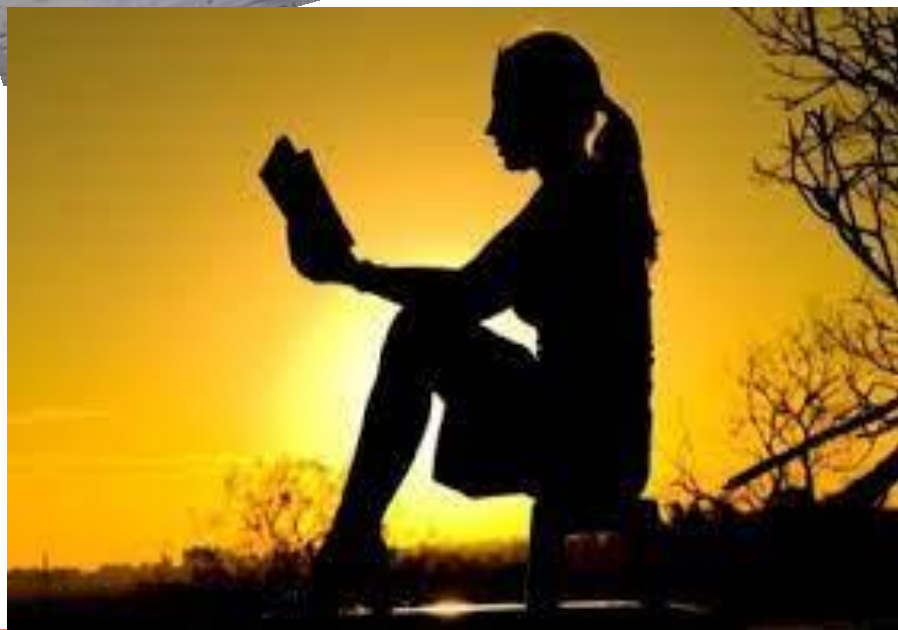


No trabalho

No Esporte



No Lazer



O QUE É FELICIDADE ????



No dicionário:

Felicidade é a qualidade ou estado de feliz; estado de uma consciência plenamente satisfeita; satisfação, contentamento, bem-estar

Na psicologia

Conforme pesquisas, nos últimos 40 anos, as mulheres se tornaram mais infelizes, ansiosas e estressadas se comparadas aos anos 70.

- ❖ Se, por um lado, a luta pela igualdade de direitos trouxe mais oportunidades, influência e renda
- ❖ por outro, o que observamos é um grande **acúmulo de tarefas**, que não trouxe bem-estar para o sexo feminino.
- ❖ O grande dilema da mulher contemporânea é a **multiplicidade** de papéis

Somando a isso **preconceito** inerente da sociedade patriarcal e, principalmente, a **comparação** com os outros e a busca pela **perfeição** são alguns fatores que vem contribuindo para a infelicidade feminina.

De acordo com a pesquisa The Women of Tomorrow, realizada em 21 países, hoje, duas em cada três brasileiras se consideram sob o efeito de estresse.

Existem três fatores determinantes para a felicidade:

- 50% genética,
- 10% circunstâncias de vida e
- 40% relacionados à capacidade da pessoa de alterar seu nível de felicidade realizando ações que estão sob seu controle.

É essencial que toda mulher identifique hábitos nocivos e cuide da própria saúde.

1. Cuide das suas emoções
2. Conheça o próprio corpo
3. Mantenha uma alimentação saudável
4. Pratique atividade física
5. Durma bem
6. Faça check-up

E para você ?

- Ser respeitada
- Ser reconhecida

- Ser bonita
- Sentir prazer
- Estar bem consigo mesma
- Ler um bom livro
- Descansar



**Cada um tem a sua
Felicidade.**

Nos conectar com nós Mesmas



**Precisamos nos desvincular de padrões
de beleza e regras pré-estabelecidas
pela sociedade.**

**Precisamos viver intensamente,
entender quem somos e o que
gostamos**

Precisamos soltar as amarras e os preconceitos



Precisamos aceitar a naturalidade das coisas

Menstruação

Empoderamento

Gravidez

medo

Tristeza

Felicidade

Paz

morte

Amor

Nossas vontades e capacidades



Aprendendo a se conhecer de forma mais profunda



e a aceitar os acontecimentos da vida e a nós mesmas



As feridas começarão a ser curadas e nós passaremos a ser mais felizes e únicas.



Eu proponho

Felicidade !!!



E você ???????

Por hoje, desejo um

FELIZ DIA DAS MULHERES...

**Até que possa desejar apenas um feliz dia
dos ser humano.**