

PLENA MENTE



Junho 2024

Edição Especial
Mês dos Namorados

Aplicativos de Namoro

E o seu prejuízo ao
nosso cérebro

Influência do EX

Como ele influi no seu
relacionamento atual

7 indicadores

Que seu relacionamento
pode durar muito

Machado de Assis

E a psicanálise

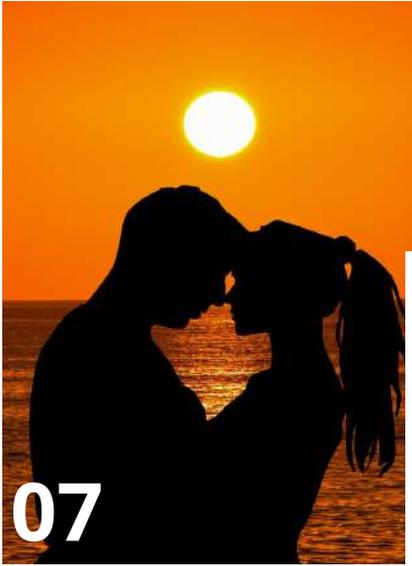
**HORMÔNIO DO AMOR: NAMORAR FAZ BEM A
SAÚDE**



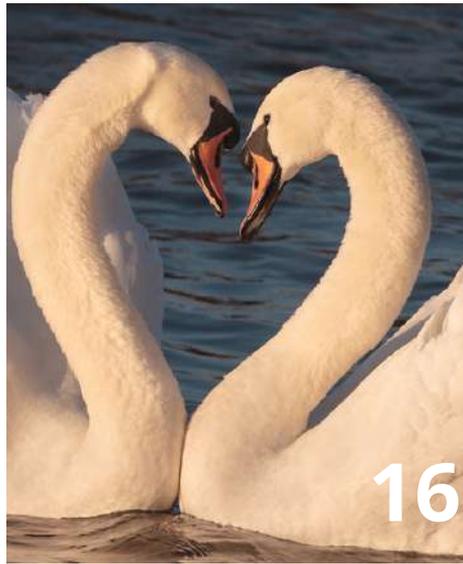


Edição Especial
Mês dos Namorados

MENTE



07



16



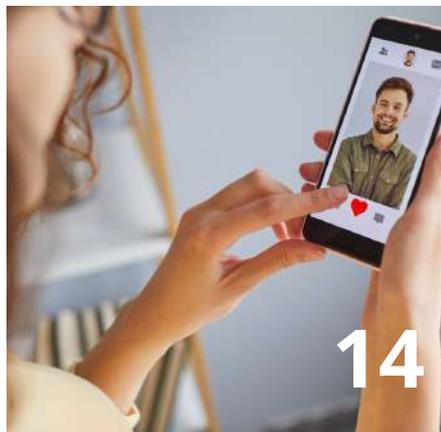
05



23



39



14

04 PALAVRA DA EDITORA

05 PAPO COM COLUNISTA

Diane Oliveira

06 PAPO COM COLUNISTA

Glauco A. Queiroz Filho

09 CAPA: DIA DOS NAMORADOS

Uma série de reportagens para casais apaixonados

10 HORMONIO DO AMOR

E como ele influencia sua saúde

11 OCITOCINA

E os benefícios para a mente

12 PORQUE É TÃO IMPORTANTE AMAR?

14 APLICATIVOS DE NAMORO

E seus efeitos ao cérebro

21 7 INDICADORES

Que fazem sua relação durar muito

24 INFLUÊNCIA DO EX

E os desafios nas relações atuais

29 VOCÊ SABIA?

Benefícios do café

30 DIVULGUE CONOSCO!

Palavra da Editora

"A Revista Plenamente é mais um dos sonhos que realizamos e ficamos extremamente gratos por acontecer!"



Seja bem-vindo à Revista Plenamente, sua nova fonte de conhecimento e inspiração sobre saúde mental e bem-estar. Nossa missão é promover uma vida equilibrada e plena, oferecendo conteúdos ricos e relevantes para todos os que buscam entender e cuidar melhor de sua mente. Em cada edição, você encontrará artigos escritos por especialistas, histórias inspiradoras de superação, dicas práticas de autocuidado e as últimas novidades em tratamentos e terapias.

Na Revista Plenamente, acreditamos que uma mente saudável é a chave para uma vida feliz e realizadora. Nossa equipe de profissionais dedicados trabalha incansavelmente para trazer informações precisas e atualizadas, cobrindo temas como ansiedade, depressão, mindfulness e todo o universo da saúde mental, bem como do comportamento humano. Além disso, proporcionamos espaço para a comunidade compartilhar suas experiências e desafios, fortalecendo o apoio mútuo.

Junte-se a nós nessa jornada rumo ao bem-estar integral e descubra como pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na sua qualidade de vida. A Revista Plenamente é mais do que uma publicação; é um parceiro na sua busca por equilíbrio e felicidade. Aprecie sem qualquer moderação! Abraços fraternos.

**Abraços fraternos,
Priscilla Ribeiro.**

A handwritten signature in white ink, appearing to be 'Priscilla'.

Psicanálise e Literatura



A presença da psicanálise na obra de Machado de Assis.

Diante desse questionamento, podemos afirmar que a psicanálise e a literatura têm uma relação interessante. A literatura muitas vezes resgata os conflitos internos dos personagens, permitindo desse modo, aos leitores explorar as questões psicológicas. Por outro lado, a psicanálise utiliza narrativa e metáforas para ajudar aos pacientes entender seus próprios pensamentos e sentimentos. Além disso, tanto a psicanálise, quanto a literatura, lidam com temas universais, como o amor, medo, desejo e identidade, proporcionando insights sobre a condição humana.

Sob o ponto de vista de Machado de Assis, é possível observar, personagens complexos e narrativas psicologicamente densas. O autor, oferece aos leitores insights sobre a condição humana e as complexidades da psique. Sua escrita muitas vezes espelha os conceitos da psicanálise, como a influência do passado na formação da identidade e a natureza contraditória da mente humana.

Considerando esse pressuposto, um conceito da psicanálise que pode ser relacionado com a obra de Machado, é o conceito de "inconsciente". Em várias de suas obras, o autor explora as profundezas da psique humana, revelando os impulsos, desejos e conflitos que residem abaixo da consciência. Em "Dom Casmurro", por exemplo, o personagem de Bentinho revela suas dúvidas sobre a fidelidade de sua esposa Capitu, refletindo os conflitos internos e os impulsos inconscientes que influenciam suas ações e percepções. Por conseguinte, pode-se observar que a análise dos personagens e de suas motivações em muitas obras de Machado de Assis pode ser enriquecida por uma compreensão dos princípios da psicanálise.

Querido leitor, como pode notar, a psicanálise e literatura podem compartilhar uma conexão intrínseca, que transcendem as fronteiras do tempo e espaço. A psicanálise está presente em diferentes contextos, e oferece uma contribuição inestimável para o paciente, fornecendo um espaço seguro e acolhedor para explorar os recessos mais profundos da mente e da emoção.

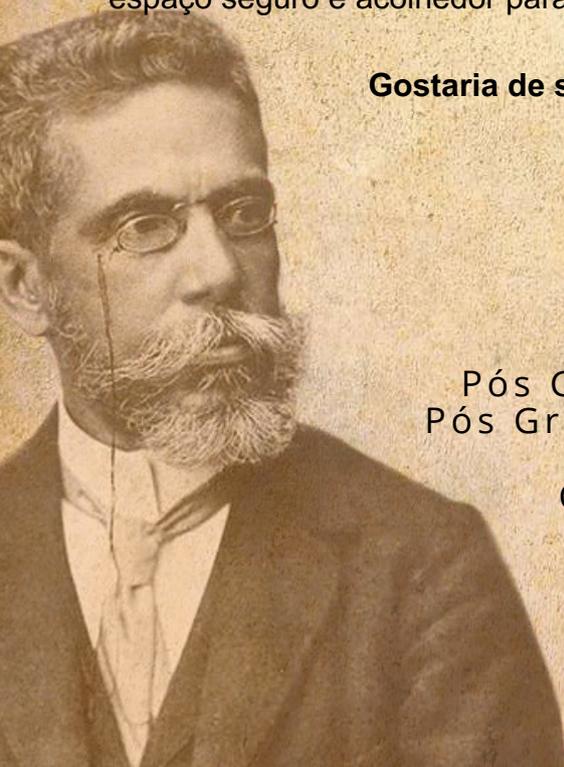
Gostaria de saber mais a respeito da clínica psicanalítica?

ESCRITO POR:
Daiane Oliveira

Graduanda em Psicologia -9/10.
Pós Graduanda em fundamentos Psicanalíticos.
Pós Graduanda em Letras, Português e Literatura.

Com Atendimento- Presencial e online.

[CONHEÇA MAIS SOBRE O COLUNISTA CLICANDO AQUI!](#)



Papo com Colunista: Glauco A. Queiroz Filho

E se, eu não me sentir compreendido durante a Análise?



“A psicanálise é um processo profundo de autoconhecimento”

A psicanálise é um processo profundo de autoconhecimento, onde o paciente tem o privilégio de mergulhar em seus sentimentos, emoções e experiências passadas, e ainda ter a oportunidade de olhar para tudo isso com uma visão diferente daquela que nos lembramos. Chamamos esta ferramenta na clínica psicanalítica de: Resinificação. O lugar onde podemos rever certos episódios de nossas vidas de um outro ângulo daquele que fora registrado por nós. Isto é sensacional, não é mesmo?

No entanto, pode acontecer ao longo deste percurso situações em que nós pacientes (sim, o analista também se torna paciente) se sente incompreendido pelo analista. Este sentimento é desconfortável, e nos leva a pensar sobre a eficácia do tratamento. Mas calma! Vamos analisar:

Se você está no papel de analisando, todas as vezes que se sentir incompreendido em determinado assunto, você precisa dizer, ou pelo menos tentar, afinal, você está fazendo análise para compreender aquilo que não conseguiu sozinho (a) certo? E tudo que for falado dentro da sessão tem de ser passível de análise entre você e seu analista.

Agora se você está revestido do papel de analista, e se sente desconfortável com determinados assuntos, como orientação sexual, raça, cor, etnia etc, precisa trabalhar isso na sua terapia pessoal para não deixar de ser impessoal e menos ainda, não ser uma boa ferramenta para o seu paciente.



Freud costumava dizer que: aquilo que não gostamos em nós, dificilmente aceitaremos no outro (a). Traduzindo: se você não consegue lidar com certo problema em si, como vai ajudar o (a) outro (a) a lidar com dele (a)?

Agora vamos observar como é interessante a psicanálise: O terapeuta também pode se sentir incompreendido nas suas sessões, assim como o analisando também pode, mas ambos precisam de ajuda para encontrar a compreensão, e essa é a dinâmica desta profissão, um tentando ajudar o outro a sentir compreendido e todos crescendo juntos e gerando uma sociedade com a saúde mental equilibrada.

Então meu caro meu leitor, está tudo bem não se sentir compreendido na sessão, ok? O que você precisa é falar sobre isso com o seu analista e juntos encontrarem a melhor ferramenta para lidarem com esta incompreensão.

ESCRITO POR:

Glauco A. Queiroz Filho

Psicanalista, advogado e Mestre em Psicanálise, palestrante e escritor

[CONHEÇA MAIS SOBRE O COLUNISTA CLICANDO AQUI!](#)

SEJA UM PSICANALISTA E AJUDE A CURAR O PAÍS

86% dos brasileiros têm
algum transtorno mental.



O Instituto
Superah já
transformou
mais de
2000 vidas!



CONHEÇA NOSSOS BENEFÍCIOS:

- Formação completa seguindo o tripé psicanalítico
- Análise e estágio supervisionado já inclusos no curso
- 4 cursos de brinde com certificado
- Histórico, certificado, carteira, comprovante de análise e supervisão
- 1 ano de filiação ao Conselho internacional (Conipti)



[CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!](#)

Dia dos Namorados



Harmônios do amor:

Namorar faz bem para saúde

Além de preencher o coração com sentimentos positivos, o amor também está associado a ações hormonais que promovem saúde e bem-estar

Neste mês é comemorado o Dia dos Namorados, uma data para enaltecer o amor. A representação deste dia nos transmite uma mensagem de que é um momento de comemorar e celebrar o afeto, carinho, paixão, e todos os sentimentos relacionados aos laços de amor.

Hoje, o dia vibra com energias românticas devido a atmosfera de paixão criada pelos casais e pelas

mídias em geral, principalmente as redes sociais que exaltam incansavelmente o romance a todo momento.

A data pode ser negativa para os solteiros - ou pelo menos pela parcela de pessoas que sofrem com os incômodos da solidão. Mas é inegável que o amor, um sentimento tão genuíno e muitas vezes incompreendido, mexe com o nosso equilíbrio físico e emocional, afirma a psicanalista Dra. Andrea Ladislau.

Ocitocina

O hormônio do amor

"Quando amamos, podemos nos fazer sentir mais fortes emocionalmente. Até porque estamos em franca produção do hormônio do amor, um dos neurotransmissores da felicidade, que é a ocitocina"

Explica a especialista. Andrea aponta que a ocitocina traz excelentes benefícios para nosso corpo e mente, como:

- ♥ **Aumenta a sensação de bem estar;**
- ♥ **Reduz o estresse;**
- ♥ **Diminui a ansiedade;**
- ♥ **Afasta os medos;**
- ♥ **Eleva a autoestima;**
- ♥ **Melhora os quadros depressivos.**

A psicanalista explica que a produção hormonal adequada vai influenciar o nosso comportamento, a criação de memórias, o reconhecimento, o apego, a generosidade, a empatia, entre outros comportamentos ligados às interações sociais e pessoais. "Além disso, palavras de amor e gestos de carinho afeto nunca são demais e transformam o dia de qualquer pessoa! O importante é termos a consciência e liberdade de poder expressar os nossos sentimentos", destaca.

Porque é tao importante amar?

O amor é, inclusive, uma arma contra doenças, pois melhora a nossa imunidade, aponta Andrea. "E em tempos, como os atuais, onde tudo é para ontem e acabamos atropelando as relações tornando-as mais rasas e automatizadas, esse sentimento também é a maior arma contra o ódio, a indiferença, a intolerância e os conflitos", acrescenta a psicanalista.

De acordo com a profissional, o sentimento também é uma chave para frear o imediatismo da vida. Esse fenômeno faz com que não tenhamos tempo de observar quem está à nossa volta ou dar ênfase aos pequenos detalhes e às situações que envolvem os relacionamentos humanos.

"Portanto, para saudar o amor e vivê-lo em toda sua completude, o ideal é ofertar o que você tem de melhor e estar aberto a receber o amor que o outro também possa te dar. Afinal, o amor é um dos sentimentos mais nobres que possuímos e devemos valorizar sempre. Portanto, aproveite este dia para manifestar seu amor, envie mensagens para pessoas queridas e diga que sente saudade", aconselha Andrea Ladislau.



ADMINISTRAÇÃO
E NEGÓCIOS

ARTES E
ENTRETENIMENTO

COAJUDA E
DESENVOLVIMENTO
HUMANO

CASA E JARDIM

SUPERAHFLIX

SUPERAHFLIX

**ECONOMIZE
TEMPO E DINHEIRO!**

**TENHA ACESSO A CENTENAS DE CURSOS
EM UMA ÚNICA PLATAFORMA.**

**você e sua família com acesso a mais de 350
cursos com certificados ilimitados!**

Acesse agora mesmo:

www.superahflix.com.br

EDUCAÇÃO
E INCLUSÃO

SUPERAHFLIX

SUPERAHFLIX

IDIOMAS
INFORMÁTICA
E INTERNET

MEDICINA

NOVOS
CURSOS



Aplicativos de Namoro

E seus efeitos ao cérebro



"Mesmo quando o relacionamento do casal não é bom, ainda há uma forte conexão - você vê intensa atividade de recompensa em seus cérebros." - Bianca Acevedo

Nós todos (ou quase todos) queremos nos apaixonar, certo? E os aplicativos de namoro estão aí para nos ajudar.

Na nova série da BBC Three, Planet Sex, a modelo Cara Delevingne investigou o que acontece com nossos cérebros quando vemos imagens de pessoas que achamos atraentes. Em um dos episódios, ela mesma foi examinada.

Seu cérebro foi monitorado enquanto ele via imagens de pessoas que reconhecia, de conhecidos que achava atraentes a pessoas com quem teve relacionamentos de longo prazo.

As funções cerebrais de Cara se iluminaram mais quando imagens de seus amores sérios do passado apareceram, e os resultados, disse a Dra. Bianca Acevedo, que conduziu sua varredura cerebral, prova que "o amor é um impulso realmente forte."

"Mesmo quando o relacionamento do casal não é bom, ainda há uma forte conexão - você vê intensa atividade de recompensa em seus cérebros." "O amor é basicamente uma droga", concordou Cara.

Não é nenhuma surpresa que os aplicativos de namoro, uma tecnologia que nos ajuda a encontrar o amor, sejam tão populares.

Em 2022, ano em que o pioneiro Tinder comemorou 10 anos de existência, 323 milhões de pessoas ao redor do mundo estavam usando esse e outros aplicativos semelhantes, segundo um estudo recente.

E é que são "incrivelmente viciantes", segundo a psicóloga e consultora cultural Zoe Mallett.

"Eles dão a você a chance de conhecer pessoas que você não conheceria de outra forma", diz ele, mas acrescenta que nem tudo são coisas positivas.

Embora possam ajudá-lo a encontrar o amor, já que há muito tempo envolvido na tela, "eles podem mudar a maneira como você se comporta quando conhece pessoas na vida real", diz ela.

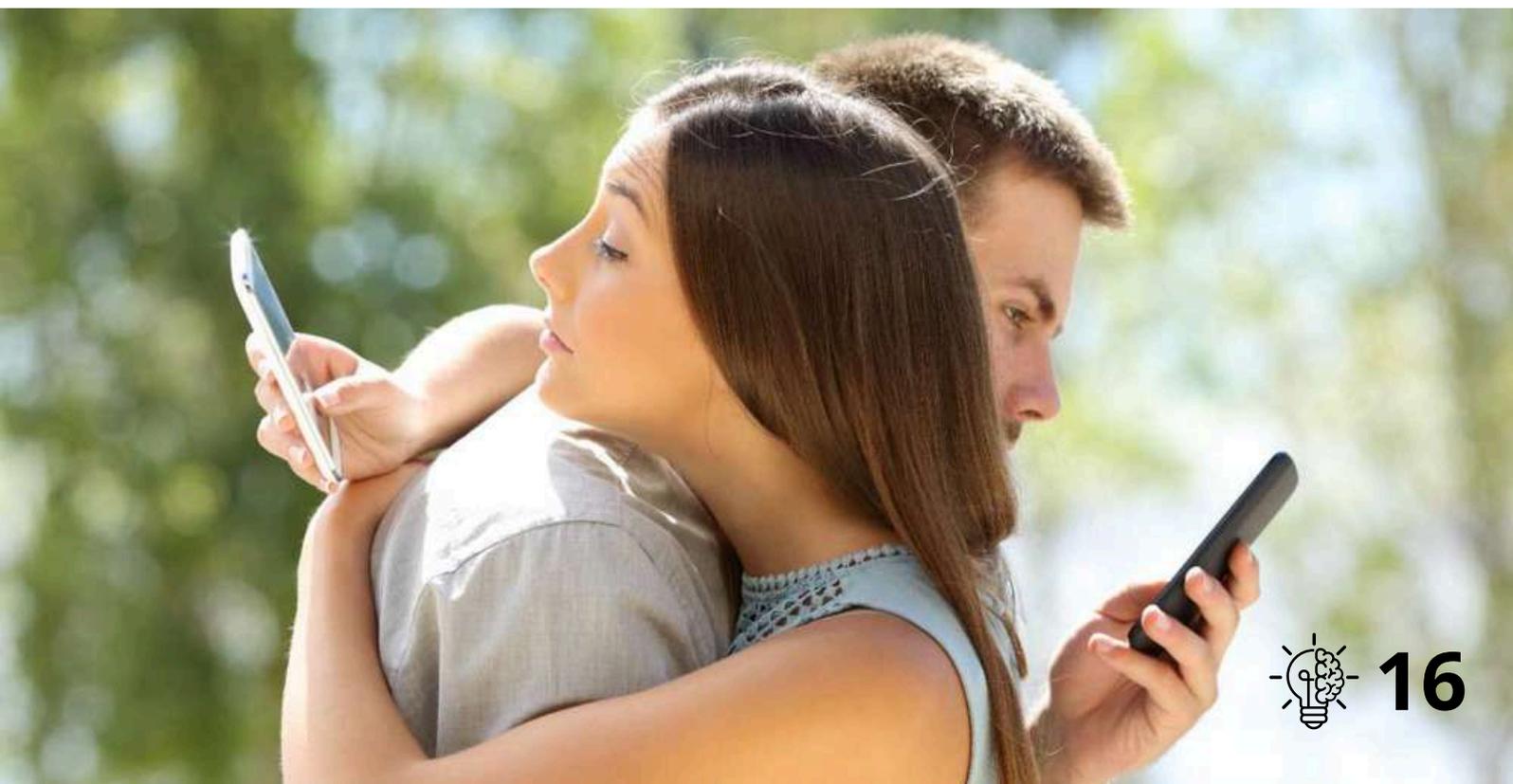
"Os cientistas relacionam isso com jogos de azar. É a sensação viciante de nem sempre ganhar", detalha.

Isso porque se você encontrar alguém por quem se sente atraído e escolher essa pessoa, nada garante que a mesma coisa acontecerá com essa pessoa, então, quando ocorre o match, a recompensa parece maior.

"A incerteza faz com que você invista mais", explica ela, observando que, mesmo que você não consiga nenhuma correspondência, desejará "voltar para ter mais".

Como nós podemos usa-lo?

"Tem a ver com os níveis de dopamina em seu cérebro", diz a psicóloga.





Descrita em um estudo da University College London como um mensageiro químico que nos ajuda a sentir prazer, a dopamina é liberada em seu cérebro quando você "dá um match" em um aplicativo de namoro, ou seja, quando encontra um par que também gostou de você.

"É a mesma substância química liberada quando você faz sexo ou ganha alguma coisa. Pode fazer você se sentir relaxado e animado", diz Mallett.

"Você fica feliz quando usa, mas a onda de dopamina dura pouco, você está constantemente querendo senti-la novamente "

"Para envolver o usuário, os aplicativos de namoro são projetados para serem emocionantes e divertidos", diz ele.

"Quando você vê alguém de quem gosta em um aplicativo, pode começar a imaginar um futuro com essa pessoa. Não se trata apenas da aparência, mas também da narrativa que ela pode criar", acrescenta.

Semelhante à forma como usamos a mídia social, os designers de serviços de namoro querem que você volte sempre.

"Ambos têm como alvo a memória muscular do seu cérebro, então é a primeira coisa que você procura quando pega o telefone. Seu cérebro irá naturalmente para um lugar que sabe que pode fazer você se sentir bem."

E, assim como a mídia social, os aplicativos de namoro são cuidadosamente projetados para "apagar você do resto do mundo".

"Eles querem que você esteja 'de óculos' quando usar o aplicativo", diz ele.

Usando cores, fontes e linguagem cuidadosamente projetadas, eles também se concentram no seu lado emocional.

Amor?

Os humanos estão constantemente procurando por validação, diz Mallett, e é isso que os aplicativos de namoro também atraem. "Quando você encontra um par em um aplicativo de namoro, por um breve segundo, todas as suas dúvidas podem desaparecer." Além disso, a sensação de "desconhecido" mantém os usuários viciados. "Você nunca sabe quem será o próximo e isso é muito emocionante."

Mas essa emoção pode se transformar em amor?

De acordo com um estudo da YouGov, 16% dos consumidores globais entre 25 e 34 anos conheceram seu parceiro por meio de um aplicativo. Para a psicóloga, ganhar aquele prêmio é resultado de uma mistura de "sorte" e "esforço".

"Se você passa muito tempo procurando por amor em um aplicativo de namoro, é mais provável que encontre alguém de quem goste. "Mas também é uma questão de sorte. Você pode não gostar de ninguém na área em que mora."

Cara a cara

A mídia social e os aplicativos de namoro também mudaram a maneira como nos comunicamos na vida real, argumenta Mallett.

"Nossa dependência da tecnologia fez com que algumas pessoas achassem difícil ter uma conversa cara a cara", diz ela.

"Agora as pessoas podem pensar que não precisam se expor ou se aproximar das pessoas que veem por aí se puderem simplesmente ir para casa e usar o aplicativo, o que é muito menos intimidador".



Então é bom usá-los?

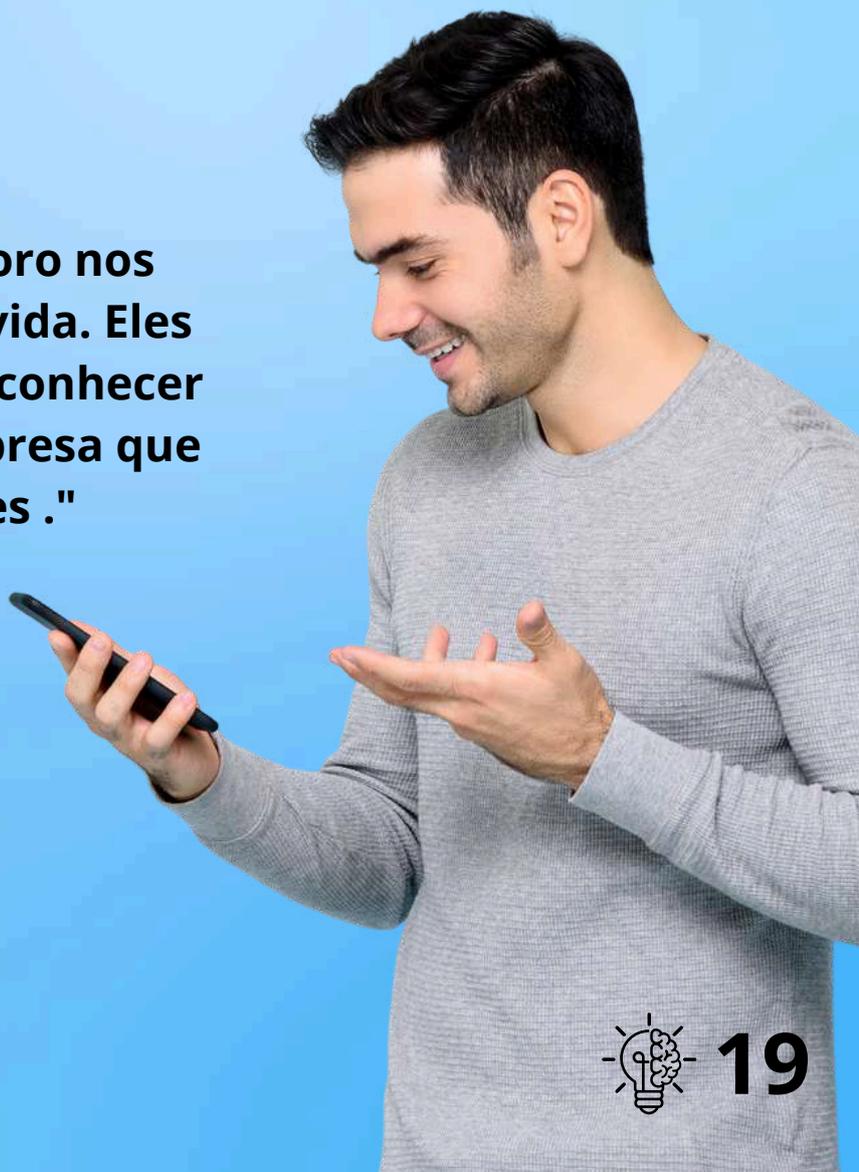
"Tudo tem partes boas e ruins", considera Zoe. "Se você quer conhecer seu parceiro, eles são uma ótima maneira de descobrir o que você pode ou não querer dele."

"Eles também podem aumentar sua confiança, mas eu não recomendaria confiar neles como sua única maneira de conhecer pessoas ."

Além disso, ela diz, a maneira como usamos aplicativos de namoro está começando a mudar. "Aplicativos como Bumble e Thursday começaram a hospedar eventos presenciais, o que é interessante porque leva os usuários para fora do aplicativo e para um ambiente da vida real".

"(Os criadores dos) aplicativos estão percebendo que ainda queremos conhecer pessoas na vida real", diz Zoe. Mas nossa obsessão por eles não deve diminuir. "Os seres humanos gostam naturalmente de coisas que facilitam nossas vidas.

"Os aplicativos de namoro nos ajudam, facilitam nossa vida. Eles são uma solução. É difícil conhecer pessoas, então não é surpresa que gostemos tanto deles ."





MESTRADO EM PSICANÁLISE

CONSELHO INTERNACIONAL DE
PSICANÁLISE E TERAPIAS INTEGRATIVAS

Sigm. Freud

**AUMENTE A AUTORIDADE DO SEU
TRABALHO**

Fazendo nosso mestrado livre!

[CLIQUE AQUI](#)



Thomas Dewar

Relacionamento não é verão o tempo inteiro, mas duas pessoas podem compartilhar um guarda-chuva e sobreviver à tempestade juntas.



Indicadores de que Seu Relacionamento Tem Potencial para Durar Muito

Quando estamos em um relacionamento, é comum se questionar se aquele namoro vai durar ou não. Afinal, muitas pessoas buscam alguém para construir uma relação sólida e duradoura. Há alguns sinais claros que indicam quando um namoro ou casamento tem grandes chances de durar um grande período de tempo e até mesmo a vida inteira. Confira a seguir quais são:

1: Vocês fazem um ao outro rir

Quando vocês têm um senso de humor parecido e gostam de fazer um ao outro rir de maneira leve é um sinal de que vocês se entendem e podem conviver juntos por um longo tempo.

2: Críticas são construtivas

Um bom sinal para um relacionamento duradouro são discussões produtivas. Vocês conseguem discutir sem xingamentos ou manipulação.

Em situações como essa, vocês costumam ser honestos e manter o respeito um com o outro.

3: Vocês se divertem juntos mesmo sem sair de casa

Vocês conseguem se divertir mesmo nos momentos tranquilos em casa, compartilhando a companhia um do outro. O simples ato de estar juntos já é capaz de trazer alegria.

4: Os amigos deles são seus amigos

Quando se está em um relacionamento, é natural ser incluído no círculo de amigos um do outro. É um bom sinal quando os amigos do seu parceiro o acolhem e o incluem em suas atividades. Além disso, também é bom sinal quando seu parceiro demonstra entusiasmo em apresentá-lo(a) aos seus amigos.



Indicadores de que Seu Relacionamento Tem Potencial para Durar Muito

5: A pessoa te faz querer ser alguém melhor

Vocês se complementam e inspiram um ao outro a crescer. Gostam de aprender um com o outro sobre a vida e se permitem incentivar o desenvolvimento e a evolução pessoal. O objetivo é sempre se tornar uma versão aprimorada de si mesmo em conjunto.

6: Compatibilidade de valores e objetivos

Quando as pessoas compartilham valores e têm objetivos de vida semelhantes, as chances de um relacionamento durar são grandes.

O casal não precisa concordar sempre, mas tem compreensão e respeito pelas diferenças.

7: Vocês falam sobre o futuro

Quando você e seu parceiro ou parceira planejam um futuro juntos e se enxergam nele, é um sinal de que o relacionamento pode ser para a vida toda.





SEJA UM

Terapeuta Registrado

E tenha **todos esses benefícios:**

- N° de registro na ordem
- Carteira do conselho
- Perfil profissional no site da ordem
- Plataforma com conteúdos
- 10 palestras com certificados
- 10 cursos grátis com certificado
- Kit com documentos para terapeutas
- Kit Artes úteis para terapeutas

Transmita a **autoridade**
que o seu trabalho **merece!**



[CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!](#)

Entenda a influência do “EX” num relacionamento atual segundo a constelação familiar.

Várias pessoas procuram terapia por conta de problemas no relacionamento. Ou não conseguem arrumar um parceiro adequado, ou não se dão bem com o parceiro atual. Muitos até gostam do namorado ou namorada, marido ou esposa, e até já vivem há anos juntos. Mas falta aquele “tchan”.

“Ele não me olha mais como antigamente” é uma reclamação corriqueira. “Só pensa naquilo e depois não tem diálogo, sem papo...”; “Ela é fria como uma geladeira. Parece que faz até de propósito!”; “Não sei o que acontece. Vivemos juntos, fazemos as coisas juntos, mas parece que não há amor. É só rotina!”; “É incrível! Só arrumo traste para me relacionar! Será que não vou conseguir ninguém que presta?”.

Este é o time dos que têm relacionamento. Também tem o lado dos sem-parceiros. Que é bem grande. Um monte de gente que arruma e desarruma relações, ou caminha pela vida em busca do parceiro idealizado que nunca vem, ou carrega nas costas as mágoas de um grande amor que se desfez em meio a dores e feridas...



No trabalho com Constelação Familiar Sistêmica, não é estabelecida regras de comportamento como é feito em outras terapias. Não afirmamos que o cliente está preso ao relacionamento com o pai ou mãe e por isso não arruma bons parceiros.

Nem afirmamos o contrário. Simplesmente colocamos as pessoas que representam os personagens envolvidos e deixamos que o movimento aconteça. Por exemplo: num problema de relacionamento posso posicionar o cliente e seu atual relacionamento. Subitamente, percebemos que um dos dois estão olhando para um lado vazio do ambiente, não estão presentes neste relacionamento.

Quantas pessoas têm um parceiro ao lado que parece não estar ao lado? Quantas mulheres sentem um vazio dentro de si, como se faltasse algo naquela relação, que o companheiro não preenche? Uma das explicações que a Constelação demonstra é bem clara: a pessoa que está olhando para fora da relação está presa a um relacionamento anterior.

Não no sentido carnal, físico. Não é uma traição como a sociedade gosta de rotular. É uma ligação emocional profunda que faz com que aquele homem ou mulher não consiga se entregar 100% porque, por algum motivo, carrega lembranças, dores, mágoas e talvez alegrias de algum relacionamento anterior.

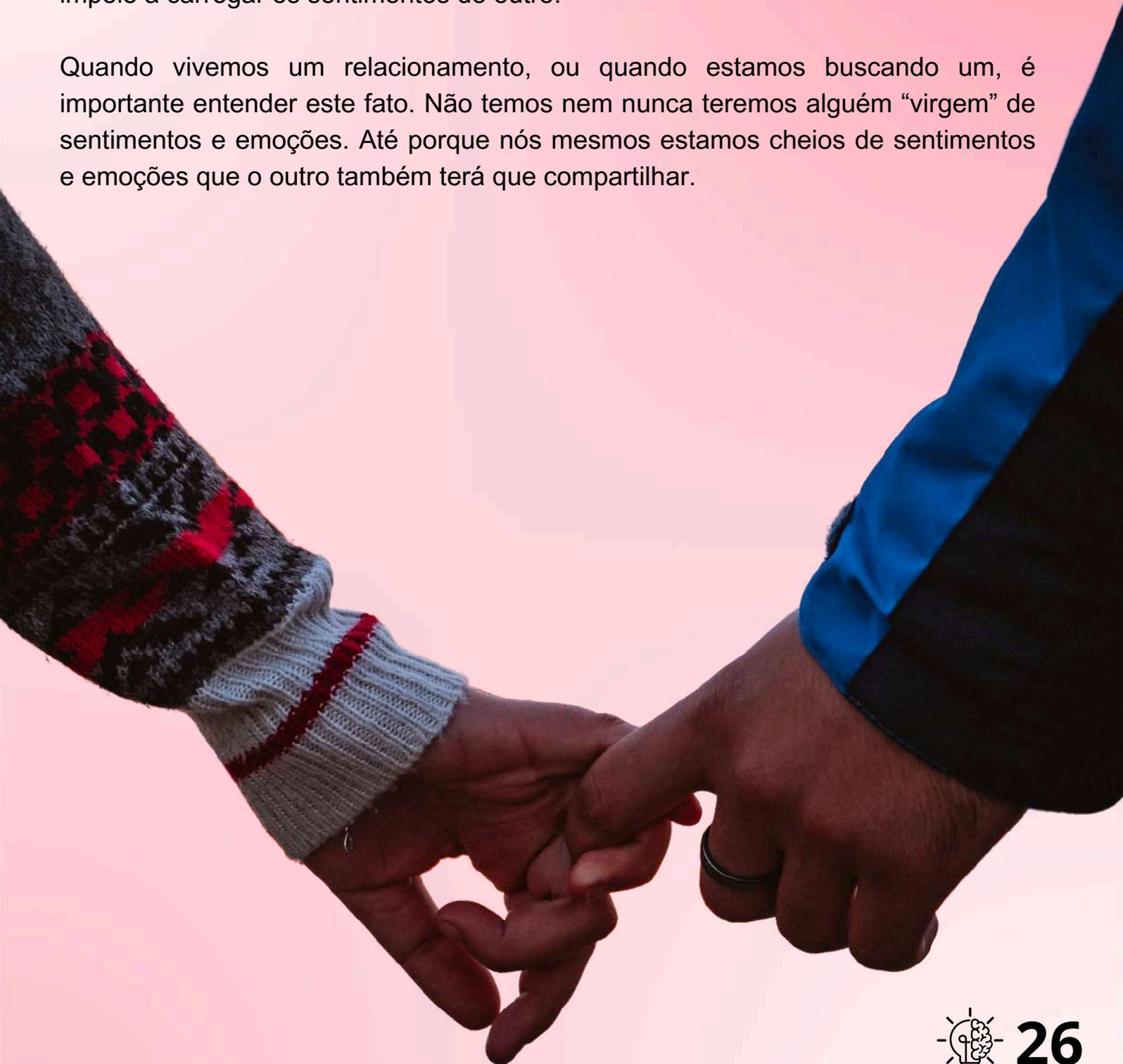
Aprendemos com Bert Hellinger, o criador da atual forma de se realizar Constelações Familiares Sistêmicas, que sempre que alguém é excluído do sistema, alguém assumirá esta dor da exclusão posteriormente. Neste caso, um primeiro amor não foi devidamente aceito, acolhido e esta exclusão causa a tendência da pessoa envolvida a parecer desinteressada na relação atual.



O ser humano confunde amor com posse. Um amante quer ter uma parceira novinha em folha, como se por detrás dela não houvesse um passado, dores, mágoas e emoções que ela carrega consigo. Geralmente ele não percebe isso, porque também está preso às suas próprias dores, vontades, mágoas, desejos.

Esta ligação com outras pessoas é inerente ao ser humano. Carregamos dentro de nós, geneticamente falando, informações que nos impulsionam a nos tornarmos responsáveis, ou pelo menos ligados a outros membros da nossa família. Isto é o que Hellinger chama de Amor. É um amor maior que inconscientemente nos impele a carregar os sentimentos de outro.

Quando vivemos um relacionamento, ou quando estamos buscando um, é importante entender este fato. Não temos nem nunca teremos alguém “virgem” de sentimentos e emoções. Até porque nós mesmos estamos cheios de sentimentos e emoções que o outro também terá que compartilhar.





Isso, quando é percebido e aceito, torna o relacionamento sublime. Acolhemos o nosso amado em nossos braços e sabemos que além dele acolhemos toda uma história, toda uma família e antigos amores que também necessitam ser abraçados e acolhidos.

Olhamos nos olhos do amado e entendemos que muitas vezes ele carrega responsabilidades que não são dele. Se fico consciente disso, e ele também, podemos deixar essas responsabilidades suavemente, porque ao se revelar à luz, a escuridão desaparece. Isso quer dizer: só deixamos que emoções passadas influenciem a nossa vida atual é porque essas emoções estão camufladas e não são aceitas.

No momento em que isso ocorre, a aceitação plena, como num milagre o relacionamento ganha um brilho especial, a pessoa que busca um parceiro encontra alguém digno e os amantes estão prontos a se entregarem um ao outro, sem medos, sem cobranças, sem mágoas, amando um ao outro completamente, como deveria ser desde o princípio.



**Fique pronto para
realizar seus sonhos**





VOCÊ SABIA?



Benefícios do **CAFÉ** no dia a dia

- Ajuda no emagrecimento
- Melhora o desempenho físico
- Alivia o estresse
- Faz bem ao cérebro
- Auxilia na digestão
- Efeito anti-inflamatório
- Previne o câncer
- Melhora o sistema respiratório
- Efeito epigenético
- Reduz chances de problemas cardiovasculares
- Melhora o foco e a memória
- Aumenta longevidade





Já pensou em ser um de nossos colunistas?

Aumente a exposição e o reconhecimento do seu trabalho escrevendo colunas especiais aqui em nossa revista. Dissemine pesquisas e tenha um espaço dedicado para defender suas teorias para um público amplo e influencie pessoas positivamente. Expanda seu conhecimento e estimule seu crescimento pessoal ao se desafiar escrevendo sobre temas que considera complexos, receba opiniões e atraia clientes em um espaço aberto e livre para você desenvolver sua autoridade na área. Tudo isso em uma revista que é referência em psicologia e aconselhamento para pessoas. Sinta-se convidado(a) se juntar a nossa equipe

ENTRE EM CONTATO CONOSCO



Comunidade

JORNADA DA VIDA

Com
Priscilla Ribeiro

*Um lugar de treinamento e
Desenvolvimento Humano.
Temas sensíveis, que
promovem a evolução
emocional.*

LIVES AO VIVO

- **AULA TODA
SEGUNDA
ÀS 19.30H**

[CLIQUE AQUI PARA
ACESSAR A COMUNIDADE](#)



PLENA MENTE

Conheça mais do nosso conteúdo pelo site::



www.revistaplenamente.com