A vida nos apresenta desafios que, mesmo enfrentando-os com coragem, deixam marcas. Pensamos que a passagem do tempo resolve por si só, adiamos cuidar de nossas emoções “empurrando com a barriga”, “quando crescer passa”, “quando me formar se ajeita”, “quando eu casar se resolve”, “quando tiver filho as coisas se acomodam”, “se eu viajar esqueço”...

Outras vezes procuramos soluções mágicas e rápidas que não surtem efeito nas mudanças esperadas.

O tempo não resolve de forma automática aquilo que nos perturba, mas é verdade que se cuidarmos das nossas emoções podemos mudar o rumo para modos de existência mais satisfatórios. Muitos aspectos da nossa vida se repetem de forma automática e mesmo conhecendo-os bem - o que nos deixa numa certa zona de conforto - é fácil reconhecer que não trazem os melhores resultados. A psicoterapia é um tempo - espaço para você refletir sobre suas emoções buscando formas de viver melhor.

Uma escuta atenta e profissional sem julgamentos, com absoluto sigilo e confidencialidade, promove insights e percepções antes ocultas para você mesmo. Poder descobrir nossas verdades e crenças, muitas delas inconscientes, nos permite escolher novos caminhos e promove uma liberdade no agir. Tornar nossas relações mais genuínas e poder construir vínculos mais sólidos e reais é um dos efeitos mais esperados do processo psicoterápico.

A psicoterapia contribui para o autoconhecimento, o desenvolvimento individual, e a superação de limites.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Psicóloga com 26 anos de experiência clínica. Atendimento individual de adolescentes, adultos e terceira idade. ​Especializada em vínculos de casal, família e grupos.   
Mestre em Psicologia Clínica (PUC-CAMPINAS)​Professora na Universidade Mackenzie desde 2002