The background is a light cream color with a repeating pattern of stylized, colorful dinosaurs and plants. The dinosaurs include a pink pterosaur in the top left, a green long-necked dinosaur in the top center, a purple triceratops in the top center-right, an orange T-Rex in the top right, a red Stegosaurus on the left, a blue long-necked dinosaur on the right, and several other dinosaurs in various colors (orange, green, blue, purple) scattered throughout. There are also green leaves and blue eggs scattered around.

Estratégias para reabastecimento de energias

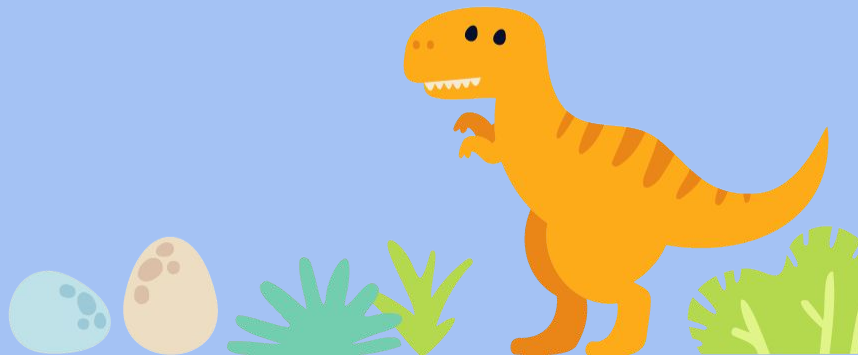
(individuais)



Wololo!

Gabriel aka Cadeado

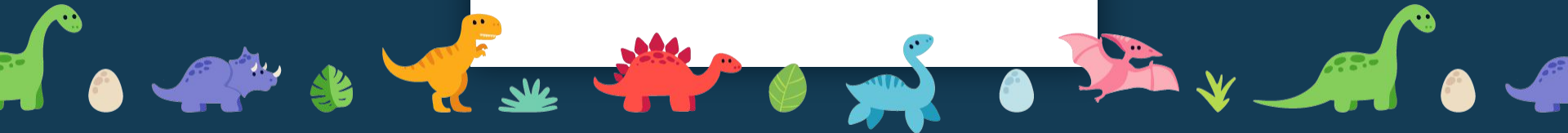
"Vim pelo bolo mas só tem digital"





“Use the force, Luke”

- Dumbledore



The background is a dark blue field filled with various colorful, stylized illustrations of dinosaurs and prehistoric plants. In the top left, there's a pink Pterosaur. To its right is a green long-necked dinosaur. Further right is a purple Triceratops. In the top right corner, there's an orange T-Rex and a small white egg. On the right side, there's a blue long-necked dinosaur. In the bottom right, there's a pink Pterosaur. At the bottom, there's a green long-necked dinosaur, a purple Triceratops, and an orange T-Rex. Various green leaves and small plants are scattered throughout the scene.

1.

Tipos de energia

Fogo, Terra, Água, Ar, Coração

Tipos de energia

FÍSICA

Te mantem de pé.
veículo, energia corporal,
ATP



EMOCIONAL

Carga emocional,
sentimentos, reações,
emoções básicas



Pensamentos e crenças,
decisões, fritas, trampo

MENTAL



Entendimento da vida e
conexão com o
verdadeiro Eu e o
Universo

ESPIRITUAL



Tá tudo interligado!

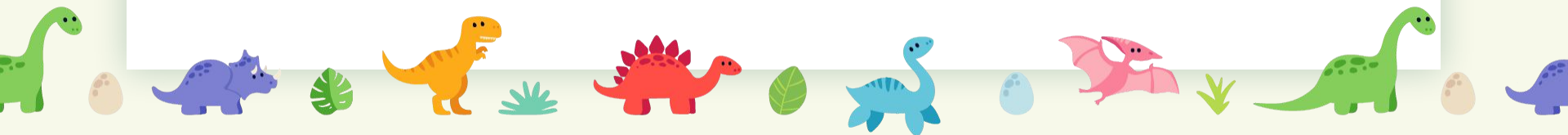




Energia física

- Durma bastante
- Faça exercícios várias vezes por semana
- Se alimente nutritivamente e beba água

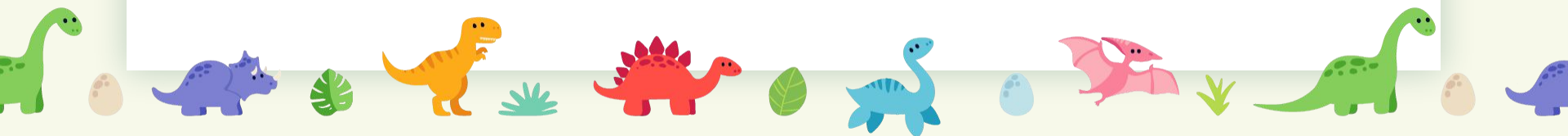
Isso é o básico!





Energia emocional

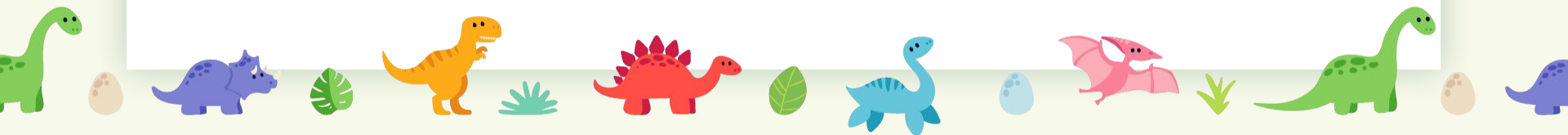
- Entenda as emoções negativas (irritabilidade, impaciência, ansiedade e insegurança)
- Estimule emoções positivas expressando apreço às pessoas
- Observe. Use empatia.





Energia mental

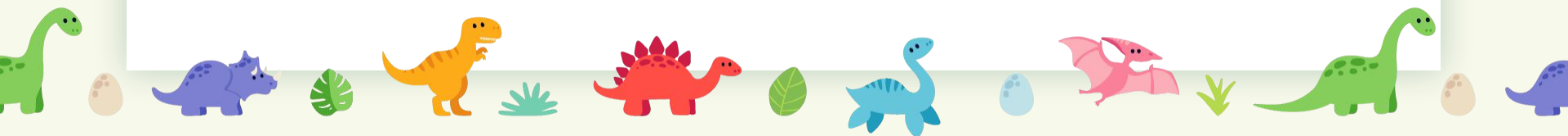
- Faça pequenas pausas durante a jornada diária
- Reserve um tempo para planejamentos do dia
- Reserve momentos para pensar no que está fazendo e atualizar os planejamentos





Energia espiritual

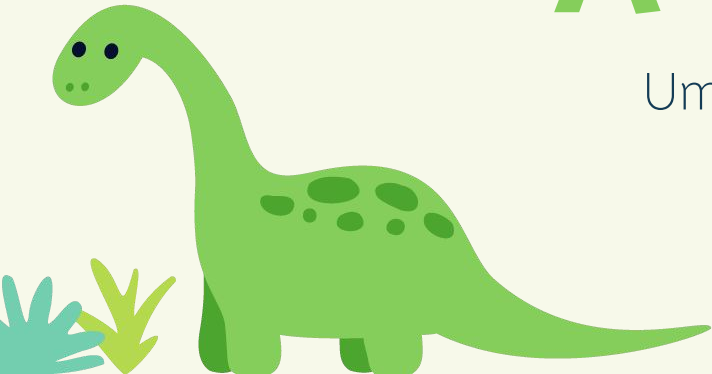
- Foque nas atividades que te satisfaçam
- Aloque tempo e energia para o que você considera importante
- Viva sem sair de seus valores centrais
- Medite*





A tríade GG

Uma sugestão de atividades





A tríade do GG

Exercícios

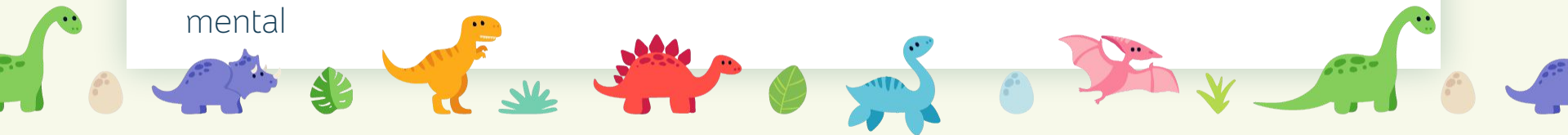
Libera neurotransmissores necessários para a manutenção cerebral, hype feliz e ficar chapado de endorfina, também cria resistência mental

Meditação*

Aumenta a neuroplasticidade, causando alterações neurofisiológicas e desenvolvendo novas possibilidades de conexões

Trampo e estudos

É a evolução mental (aprendizado), absorção e entendimento do mundo, e a criação e reformulação de crenças e conceitos





"Never gonna give you up
Never gonna let you down
Never gonna run around and desert you
Never gonna make you cry
Never gonna say goodbye
Never gonna tell a lie and hurt you"

- Astley, Rick



Valeuz!

Perguntas?

