

Data: 18 de junho de 2025 às 09:37

Principais Tópicos da Ata:

- Percepção da realidade.
- Importância da auto-importância.
- Sentimento de libertação.

Resumo do Assunto:

A transcrição apresenta reflexões sobre a percepção da realidade e como a auto-importância impacta o bem-estar. A aceitação da realidade e a valorização pessoal são vistas como elementos que trazem leveza e libertação.