

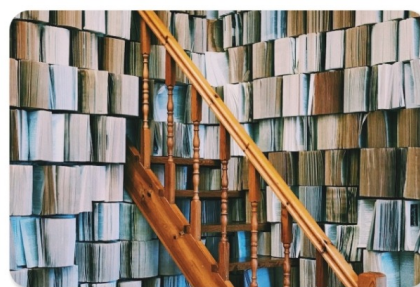
# Olá, Seja Bem Vindo(a)!!

## Últimos artigos



*“Espelho, espelho meu... existe alguém mais bonita do que eu?”*

*Este aparentemente insignificante bordão, que é usado como uma frase inocente nos contos de fadas, continua fazendo estragos, mas agora fora dos contos. Na vida real esta frase se multiplicou em diversos aparelhos digitais onde encontramos uma infinidade destes espelhos de beleza irreal causando verdadeiros estragos emocionais como ansiedade, inveja, baixa autoestima e por sobre tudo algo bem mais complexo como o medo da rejeição social [...]*



*A Importância do Autoconhecimento em Nosso Dia a Dia*

*O autoconhecimento é um tema que desperta interesse em pessoas de diferentes idades e origens. Compreender quem somos, nossos valores, crenças e motivações internas é um processo profundo e contínuo, mas que traz benefícios significativos para todas as áreas da nossa vida. Neste post, exploraremos a importância do autoconhecimento em nosso dia a dia e como podemos cultivá-lo para alcançar uma vida mais plena e autêntica. [...]*

[Leia mais...](#)

## Sobre Nós

*Bem-vindo ao Viver de Boa! Nós somos um site de desenvolvimento pessoal que acredita na importância de viver bem com aquilo que se tem. [...]*

[Veja mais](#)

# Artigos

## Últimos artigos



### *“Espelho, espelho meu... existe alguém mais bonita do que eu?”*

*Este aparentemente insignificante bordão, que é usado como uma frase inocente nos contos de fadas, e continua fazendo estragos, mas agora fora dos contos. Na vida real esta frase se multiplicou em diversos aparelhos digitais onde encontramos uma infinidade destes espelhos de beleza irreal causando verdadeiros estragos emocionais como ansiedade, inveja, baixa autoestima e por sobre tudo algo bem mais complexo como o medo da rejeição social [...]*



### *A Importância do Autoconhecimento em Nosso Dia a Dia*

*O autoconhecimento é um tema que desperta interesse em pessoas de diferentes idades e origens. Compreender quem somos, nossos valores, crenças e motivações internas é um processo profundo e contínuo, mas que traz benefícios significativos para todas as áreas da nossa vida. Neste post, exploraremos a importância do autoconhecimento em nosso dia a dia e como podemos cultivá-lo para alcançar uma vida mais plena e autêntica. [...]*



## Espelho, espelho meu...

*Beleza e autoestima andam sempre de mãos dadas e é natural que isso aconteça quando seu poder pessoal é inabalável, mas quando ainda estão se formando os conceitos de valores sociais, isto fica muito perigoso levando até a algumas doenças emocionais. É claro que a mulher não deve se sentir mal ou culpada por almejar ser mais bela ou pensar que ela é carente ou fútil por se preocupar com seu corpo e rosto, o problema surge quando não se tem controle no uso de certos procedimentos estéticos que prometem transformações físicas sem nenhum tipo de ética ou sentido da beleza real, e quando se sentem diminuídas por não chegar ao modelo perfeito conforme as exigências dos “espelhos virtuais”.*



## Então a pergunta é: O que devemos fazer para viver uma vida feliz?

Caro leitor, se você se sente influenciado ao ponto de exigir de você mesmo padrões e comportamentos inatingíveis, então você deve primeiro entender que a mente tem um efeito sobre a aparência física do corpo. É sabido que nem quilos de maquiagem podem “ocultar” a baixa vibração que flui da pessoa quando não existe amor próprio, quando não consegue ver a si mesma sem precisar de referências externas para aceitar e valorizar seu corpo que é a sua primeira casa neste mundo. Sabemos que um rosto bonito é o mais desejado pelas mulheres hoje em dia. Aqueles rostos com feições raivosas e nervosas, acabam afastando as pessoas, por mais perfeitos que sejam, a beleza desaparece. Um rosto que emana amor, gratidão e sensibilidade irradia uma grande beleza mesmo ele não sendo perfeito, e mais do que isso, essa vibração que transmite o sentimento harmonioso retarda os traços de envelhecimento. Sendo o inconsciente o responsável pelas funções fisiológicas autônomas do corpo, quando se grava uma sugestão nele, o sistema nervoso autônomo começa a trabalhar para que as secreções hormonais, a circulação do sangue e o metabolismo em geral se processem para aprimorar a beleza do rosto. A alegria e felicidade embeleza as pessoas na própria essência.



# Sobre Nós

*Bem-vindo(a) ao Viver de Boa Longo, um espaço dedicado ao desenvolvimento pessoal, autoconhecimento e busca por uma vida plena e significativa. Acreditamos que cada indivíduo possui um potencial único e inexplorado, e nosso objetivo é auxiliar você a descobrir e desfrutar desse potencial ao máximo. Quem Somos: Somos uma equipe de entusiastas do desenvolvimento pessoal, apaixonados por ajudar as pessoas a viverem suas vidas de forma mais consciente, equilibrada e realizada. Combinamos nossos conhecimentos, experiências e habilidades para oferecer recursos práticos, inspiração e orientação que o(a) auxiliarão em sua jornada de crescimento pessoal.*

## Valores

*Respeito: Valorizamos o respeito mútuo, reconhecendo e honrando as diferenças individuais, opiniões e experiências de cada pessoa. Bem-estar: Priorizamos o bem-estar físico, mental e emocional, incentivando práticas saudáveis e equilibradas que promovam uma vida plena e satisfatória. Esses valores são fundamentais para a nossa visão de ajudar as pessoas a viverem vidas mais autênticas, significativas e equilibradas.*

## Missão

*Nossa missão no Viver de Boa Longo é capacitar indivíduos a transformar suas vidas, promovendo o desenvolvimento pessoal, o autoconhecimento e a busca por uma vida plena e autêntica. Através de recursos práticos, inspiração e orientação confiável, estamos comprometidos em ajudar as pessoas a descobrir seu potencial único, superar desafios e alcançar uma vida significativa, equilibrada e repleta de bem-estar.*

*Nosso Compromisso: No Viver de Boa Longo, estamos comprometidos em fornecer recursos de qualidade, orientação confiável e um ambiente seguro para sua jornada de desenvolvimento pessoal. Acreditamos que cada passo em direção ao autoconhecimento e crescimento é valioso e queremos acompanhá-lo(a) em cada etapa desse caminho transformador. Estamos animados para fazer parte da sua jornada de desenvolvimento pessoal e ajudá-lo(a) a viver uma vida plena, significativa e de bem-estar. Explore nosso site, aproveite nossos recursos e não hesite em entrar em contato conosco se tiver alguma dúvida ou precisar de apoio. Juntos, vamos desfrutar da jornada de viver de boa longo!*



# Contato

*Siga-nos no Youtube, Instagram e Facebook para conteúdos inspiradores e atualizações frequentes! Não esqueça de colocar o seu email abaixo para receber nossas novidades em primeira mão. Junte-se a nossa comunidade de pessoas que acreditam na importância de viver bem!*

[Inscrever-se](#)