

# clube REALIZA+

Olá, eu sou Flávia Tavares, e aqui te ajudo a ter uma vida muito mais realizada, depois dos 50!

Vem que eu vou te contar um pouquinho da minha história!

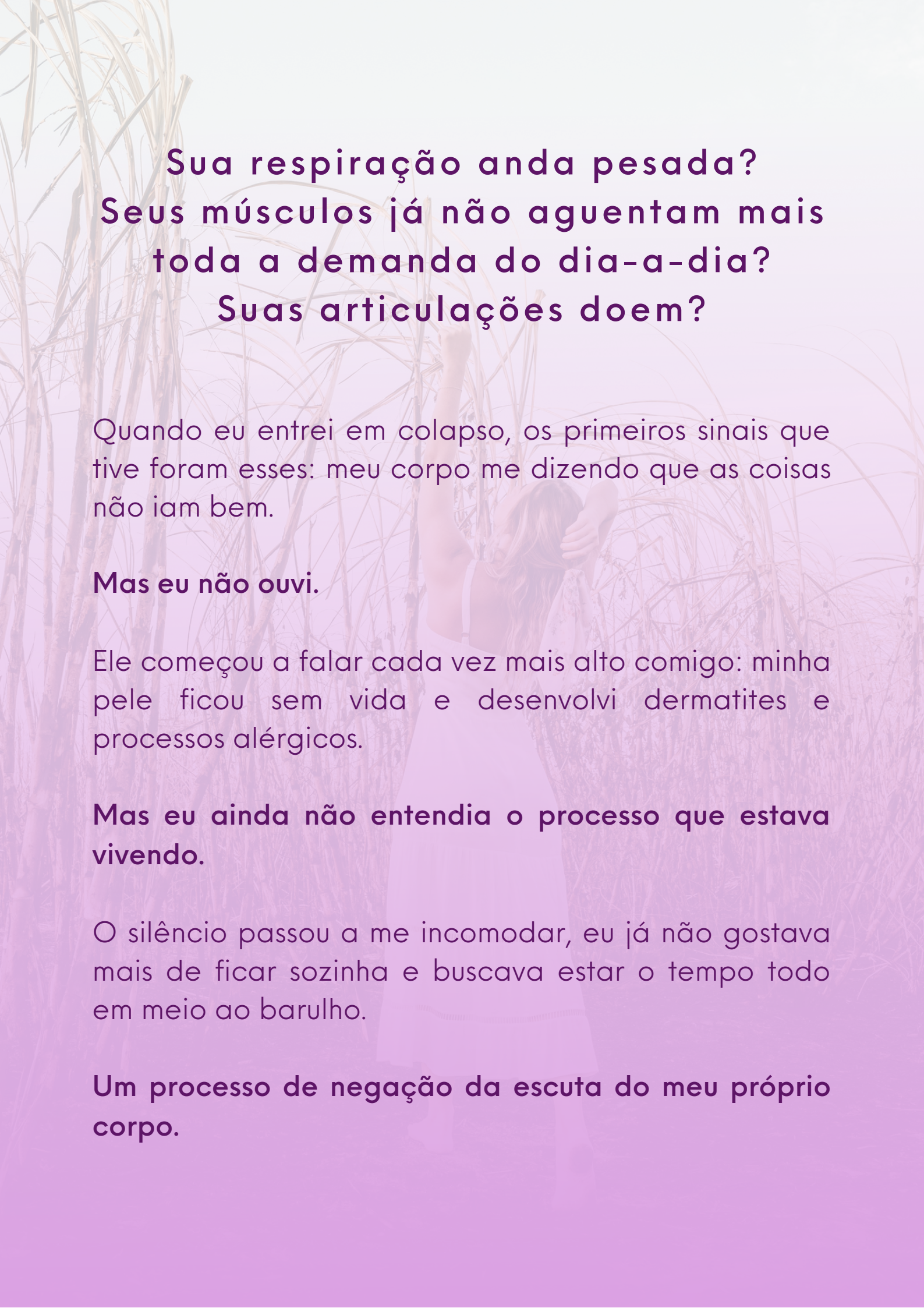




# ESCUUTA DO CORPO

Você entende o que seu corpo  
está tentando te dizer?



A woman with long blonde hair, wearing a white tank top and black leggings, is seen from behind, stretching her arms upwards in a field of tall, dry grass. The background is a soft, hazy landscape with a purple and pink color palette.

**Sua respiração anda pesada?  
Seus músculos já não aguentam mais  
toda a demanda do dia-a-dia?  
Suas articulações doem?**

Quando eu entrei em colapso, os primeiros sinais que tive foram esses: meu corpo me dizendo que as coisas não iam bem.

**Mas eu não ouvi.**

Ele começou a falar cada vez mais alto comigo: minha pele ficou sem vida e desenvolvi dermatites e processos alérgicos.

**Mas eu ainda não entendia o processo que estava vivendo.**

O silêncio passou a me incomodar, eu já não gostava mais de ficar sozinha e buscava estar o tempo todo em meio ao barulho.

**Um processo de negação da escuta do meu próprio corpo.**

A close-up, artistic photograph of a woman's profile, facing left. Her hair is dark and styled in a braid. A large, light-colored flower with pink stamens is tucked into her hair. The background is a soft, out-of-focus bokeh of light colors. The overall mood is serene and elegant.

# NECES SIDADES

Você sabe identificar suas  
necessidades?



**Você sabia que se não atender todas as suas necessidades você vai viver uma vida pesada, amargurada e sem sair do lugar?**

Quando eu olho para trás percebo que nessa época eu fiquei cega. Assim como não ouvi meu corpo, não fazia ideia nenhuma de quais eram minhas necessidades e de como poderia atendê-las.

**Eu já não atendia mais minhas necessidades de realização pessoal e nem de estima.**

Meu trabalho estava me consumindo por completo, além de não me representar mais em relação à forma como eu via o mundo. O passo seguinte foi a total desconexão com minhas necessidades emocionais.

**Comecei a ter crises de pânico e estava ficando cada vez mais difícil entender do que eu precisava.**

Minha conexão espiritual foi pro espaço, o que me fragilizou ainda mais.



# ~NUTRI ÇÃO INTEGRAL

Você sabe como se nutrir  
integralmente?

**Só quando a gente sabe quais são as nossas necessidades é que somos capazes de nos nutrir integralmente!**

Quem sequer consegue entender do que está precisando, quais suas necessidades, jamais vai poder atender ao que está faltando - e se nutrir como o corpo pede.

**Meu corpo falou, eu não ouvi. Abandonei minhas necessidades e deixei de me nutrir.**

Nessa altura, comecei a me dar conta que as coisas não iam bem, mas ainda estava longe de conseguir fazer alguma coisa para mudar.

**Deixei de lado minha nutrição física, mental, emocional, energética. Abandonei a tão importante nutrição do meu eu.**

Entrei em um modo sobrevivência, em que meu objetivo era simplesmente cumprir com as obrigações básicas do dia, sob efeito já de medicamentos.

**Eu estava completamente desnutrida!**



# RELA CÕES SAUDÁVEIS

Você está cercada de relações saudáveis?



## **Como você imagina que suas relações fiquem, quando tudo na sua vida está desmoronando?**

Caóticas! Minhas relações perderam qualidade. Eu já não oferecia o que eu podia dar e não conseguia receber o que estava precisando.

**A única coisa boa dessa fase foi entender a origem de todo esse buraco em que me meti: minha relação com meu trabalho!**

Eu sabia que estava infeliz profissionalmente, mas, finalmente, enxerguei a gravidade da situação.

**Uma relação desconectada com o trabalho fez com que minha relação comigo mesma afundasse.**

Família, amizades e relações amorosas ficaram muito pobres nessa fase: tudo afundou junto.

**Foi quando percebi o quanto nossas relações são importantes para nosso bem estar!**



# VIDA COERENTE

Você vive uma vida coerente  
com quem você é?



**Sonhos, valores, fé... quando não vivemos em coerência com os pilares fundamentais da nossa vida, não estamos vivendo, apenas sobrevivendo.**

Como eu tive que batalhar para sair do caos em que me meti! Só eu sei...

**Tudo porque eu não estava vivendo uma vida coerente com a Flávia que eu era.**

Eu estava sendo incoerente com meus sonhos e com meus valores mais significativos. Não vivia em coerência com meu próprio equilíbrio, olha que loucura!

**Sair do burnout, das crises de pânico e do quadro depressivo foi dolorido...**

Mas eu consegui. Um passo de cada vez e assumindo muitos prejuízos, eu decidi mudar tudo que estava desencaixado.

**Porque eu não queria que mais pessoas passassem pelo que eu passei!**



# CLO SER



Foi a hora da faxina!

**Mudei de carreira.**

Entendi qual era meu chamado e segui nessa direção. Busquei formações, devorei livros, desenvolvi meu próprio método de trabalho.

**Criei o método coMtato e passei a ajudar inúmeras mulheres a se ouvirem.**

Depois de tudo que passei ficou claro quais são os pilares para uma vida saudável, plena e realizada e todo meu trabalho terapêutico passou a girar em torno disso.

Por isso nós estamos juntas aqui hoje, porque tanto eu, quanto você, queremos viver bem, sem estafas, sem colapso!



## **DÊ UM BASTA EM TANTO SOFRIMENTO!**

O Clube Realiza+ é uma comunidade de mulheres gerida por mim, Flávia Tavares, onde trabalho os pilares do Método CoMtato por meio de aulas ao vivo com o compartilhamento de tudo que eu aprendi nesses anos de estudo e vivência.

Esses conteúdos envolvem um aprofundamento nos temas dos pilares do Método Contato, exercícios práticos, meditações e mentalizações.

Além do rico acolhimento, trocas e encorajamento entre as próprias integrantes do clube.

O objetivo é transformar a sua vida, através do poder do hábito. Consigo te auxiliar a abandonar práticas ruins e a adotar rotinas poderosas de mudança e conquista!



# clube REALIZA+

## INÍCIO DIA 12/06/2023

Vem comigo nessa Jornada  
Transformadora

### 01 ESCUTA DO CORPO

SEMANA 01: Escuta da Respiração  
SEMANA 02: Escuta da Articulação  
SEMANA 03: Escuta dos Músculos  
SEMANA 04: Escuta da Pele  
SEMANA 05: Escuta do Silêncio

### 02 NECESSIDADE

SEMANA 01: Necessidade Física  
SEMANA 02: Necessidade Emocional  
SEMANA 03: Necessidade Espiritual  
SEMANA 04: Necessidades do Eu - Estima  
SEMANA 05: Necessidades do Eu - Realização Pessoal

### 03 NUTRIÇÃO INTEGRAL

SEMANA 01: Nutrição Física  
SEMANA 02: Nutrição Mental  
SEMANA 03: Nutrição Emocional  
SEMANA 04: Nutrição Energética  
SEMANA 05: Nutrição do Eu

### 04 RELAÇÕES SAUDÁVEIS

SEMANA 01: Relações Familiares  
SEMANA 02: Relações de Amizade  
SEMANA 03: Relações de Trabalho  
SEMANA 04: Relações Amorosas  
SEMANA 05: Relação com o Eu

### 05 VIDA COERENTE

SEMANA 01: Coerência com seus sonhos  
SEMANA 02: Coerência com seus valores  
SEMANA 03: Coerência com o equilíbrio  
SEMANA 04: Coerência com sua fé  
SEMANA 05: Coerência com seus relacionamentos

### 06 CLOSER DO CLUBE

Encerramento com bônus surpresa!

# clube REALIZA



Obrigada por ler até aqui, espero ter te impactado positivamente com minha história.

Se você tem interesse em se aprofundar nesse conteúdo, acesse as nossas redes sociais e entre pro Clube Realiza Mais.

**CLIQUE PARA  
TRANSFORMAR SUA  
VIDA!**

