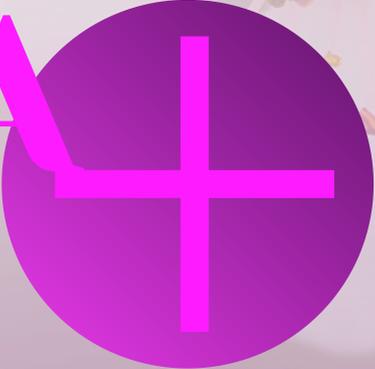


clube REALIZA+



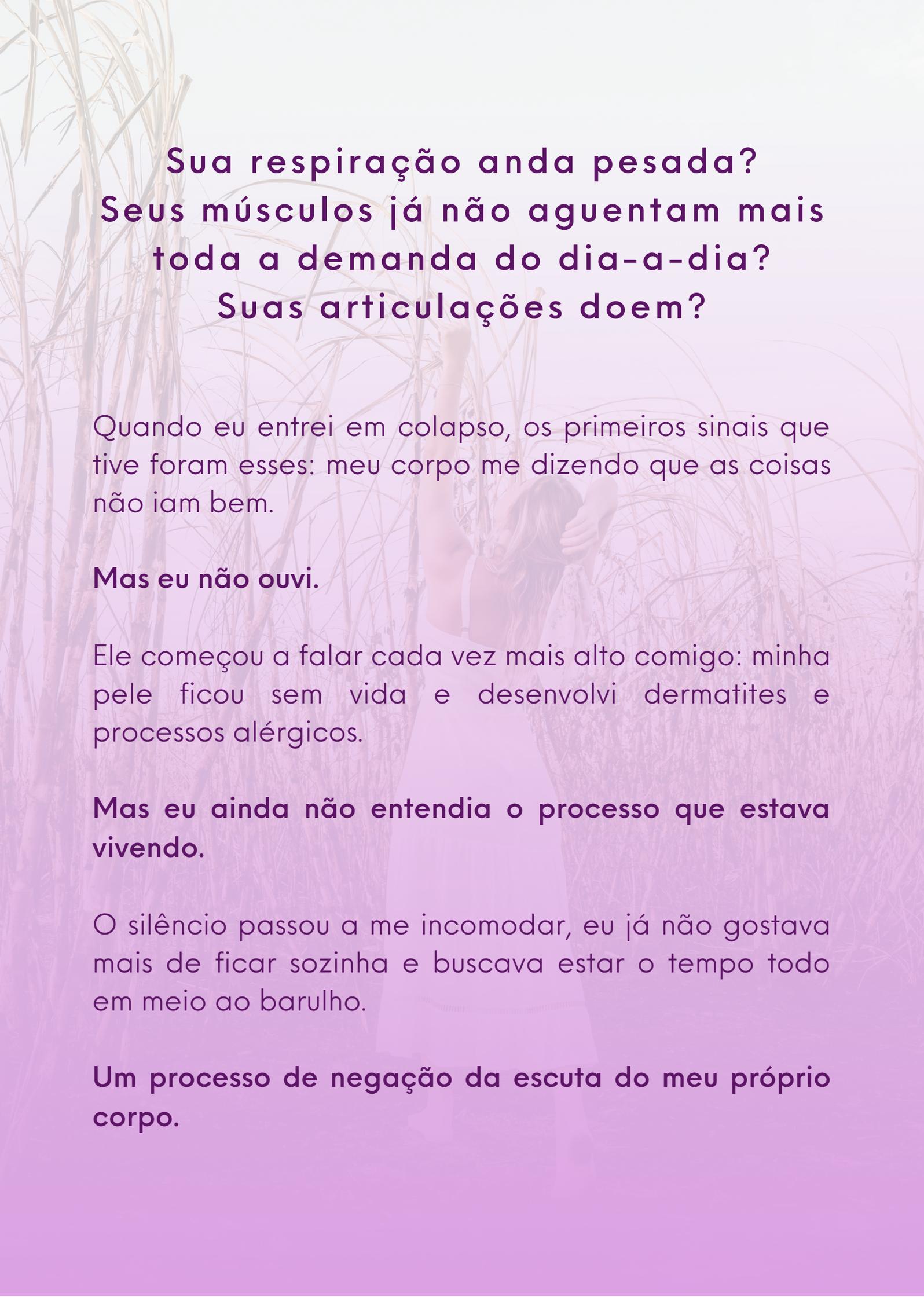
Olá, eu sou Flávia Tavares, e aqui te ajudo a ter uma vida muito mais realizada, depois dos 50!

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



ESCUTA 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!

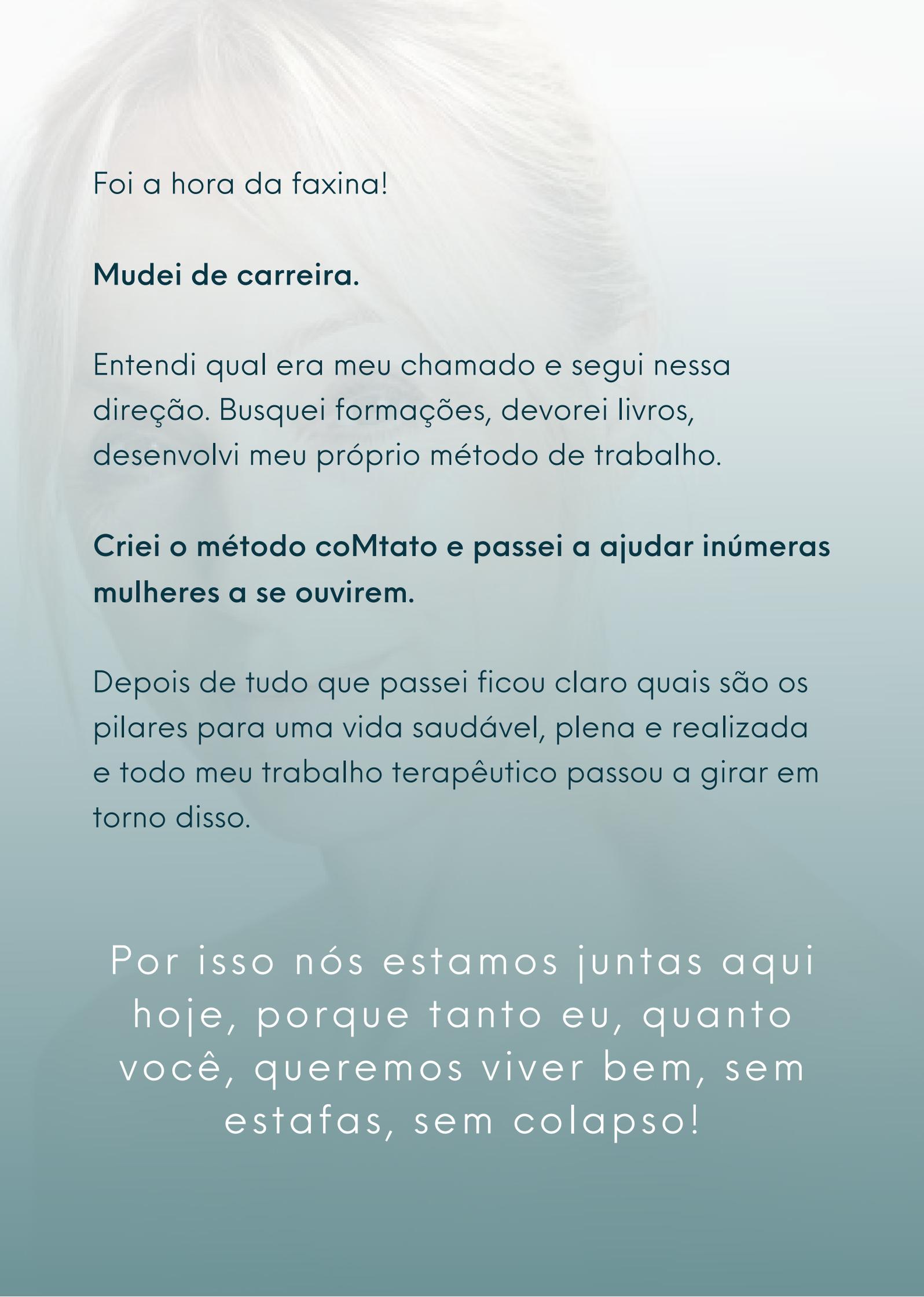
Sair do burnout, das crises de pânico e do quadro depressivo foi dolorido...

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!**

