

Mulheres que Lideram, Mães que Sentem.

Um encontro sobre saúde mental, equilíbrio emocional e os desafios reais de empreender sem abrir mão de si mesma.

DRA. MÔNICA CERESER

PSIQUIATRA • 31 ANOS DE EXPERIÊNCIA

CIESP JUNDIAÍ

@DRAMÔNICACERESER



Como está o seu mundo emocional?

Marque o que ressoa com você agora:

Esgotamento

Me sinto esgotada mesmo depois de dormir

Desconexão

Tenho dificuldade de desligar do trabalho

Culpa

Me sinto culpada quando estou descansando

Irritabilidade

Reajo com irritação antes de pensar

Sobrecarga

Sinto que preciso dar conta de tudo sozinha

Autoabandono

Coloco todos antes de mim mesma

Medo

Tenho medo de decepcionar as pessoas

Máscara

Finjo que estou bem quando não estou

Peso

Não sei o que sinto — só sei que é pesado

 Se você marcou 3 ou mais: você não está sozinha. Esta palestra é para você.

Você está no piloto automático?

Mente Automática

Age por hábito e memória emocional. Repete padrões aprendidos na infância. Reage **ANTES** de pensar. Gera ansiedade, esgotamento e comportamentos que você quer mudar mas não consegue.

Mente Consciente

Escolhe como responder. Questiona pensamentos automáticos. Reconhece emoções antes de agir. Age com intenção — não por impulso. É aqui que a transformação acontece de verdade.

"A maioria das mulheres vive no automático — e sofre com decisões que nem sabe que está tomando."

Emoção não expressa vira comportamento.

😬 EVITAR

Engole o que sente. Sorriso no rosto, tempestade por dentro.

💥 EXPLODIR

Acumula até transbordar. Reage de forma desproporcional. Depois vem a culpa.

✨ ELABORAR

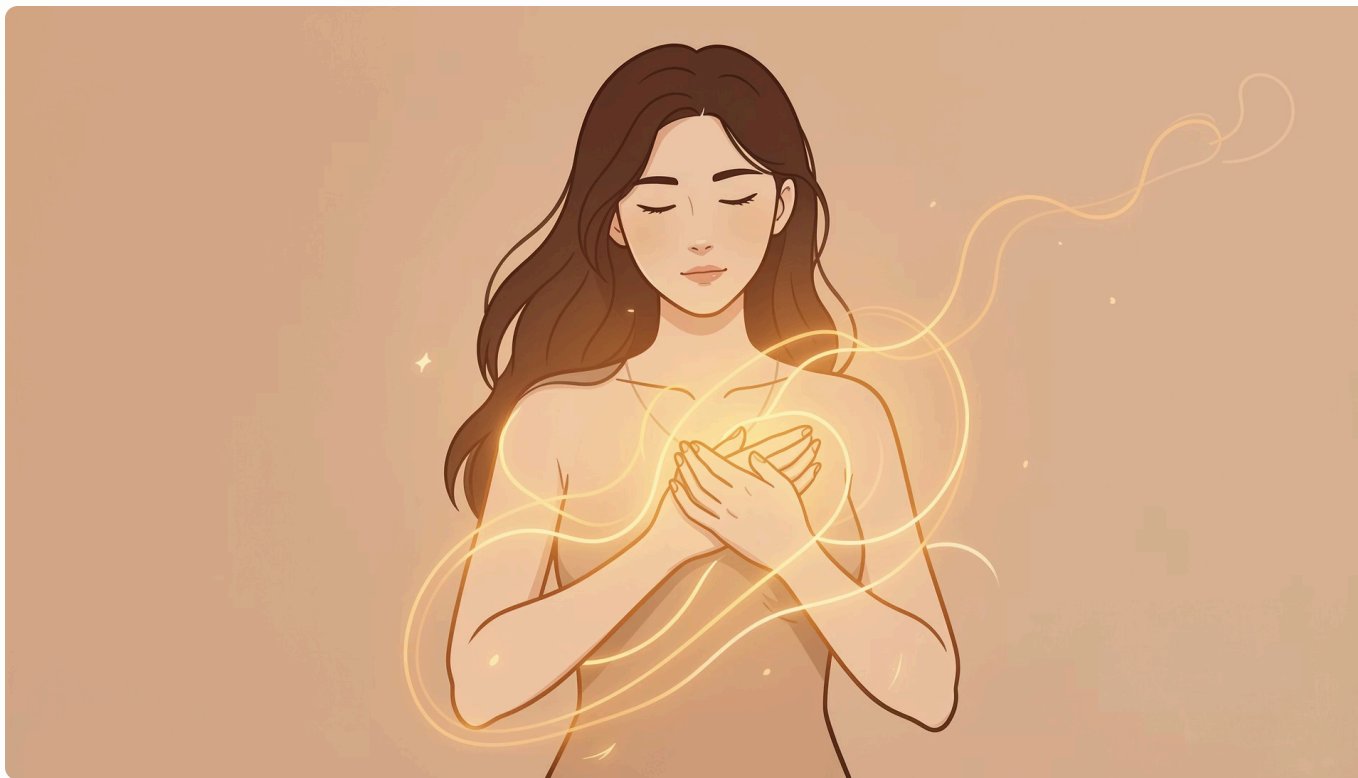
Nomeia o que sente. Entende de onde vem. Escolhe como responder. **Isso se aprende.**

Você não precisa parar de sentir. Você precisa aprender a sentir com consciência.



O corpo não mente.

Emoções não elaboradas precisam ir para algum lugar.



→ Ansiedade

Que não passa mesmo quando "está tudo bem"

→ Cansaço crônico

Mesmo depois de dormir bem

→ Dores físicas

Que os exames não explicam

→ Irritabilidade

Que dispara em coisas pequenas

→ Dormência emocional

Sem alegria, sem tristeza

→ Compulsão

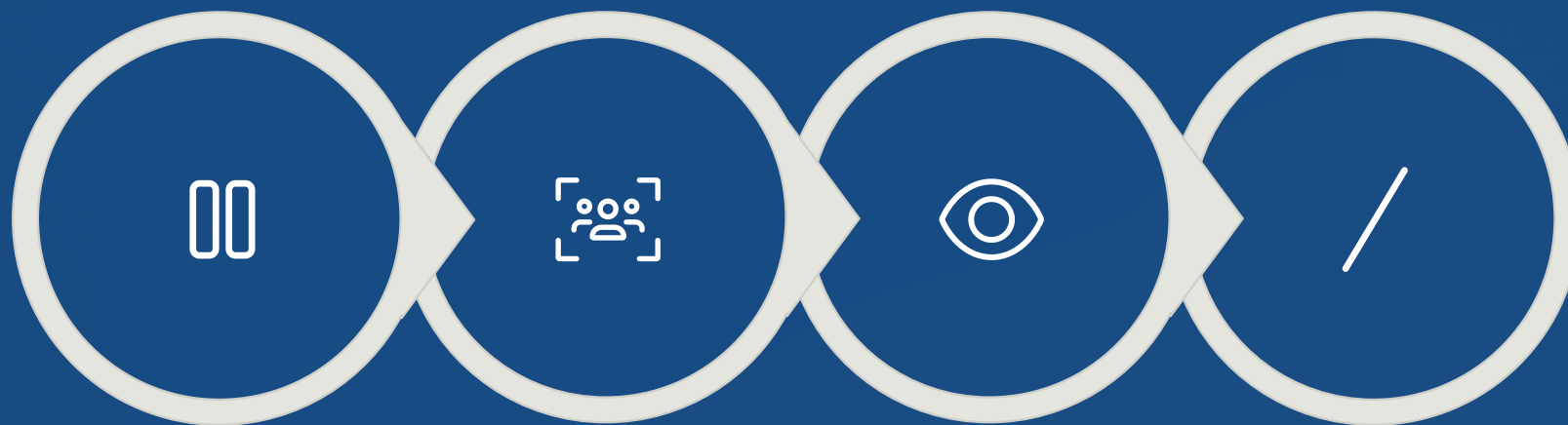
Alimentar, trabalho, celular

@DraMônicaCereser

"O corpo cobra o que a alma cala."

O Método PARE

Aprenda a sair do piloto automático. Quatro letras que mudam tudo.



Pare

Atenção

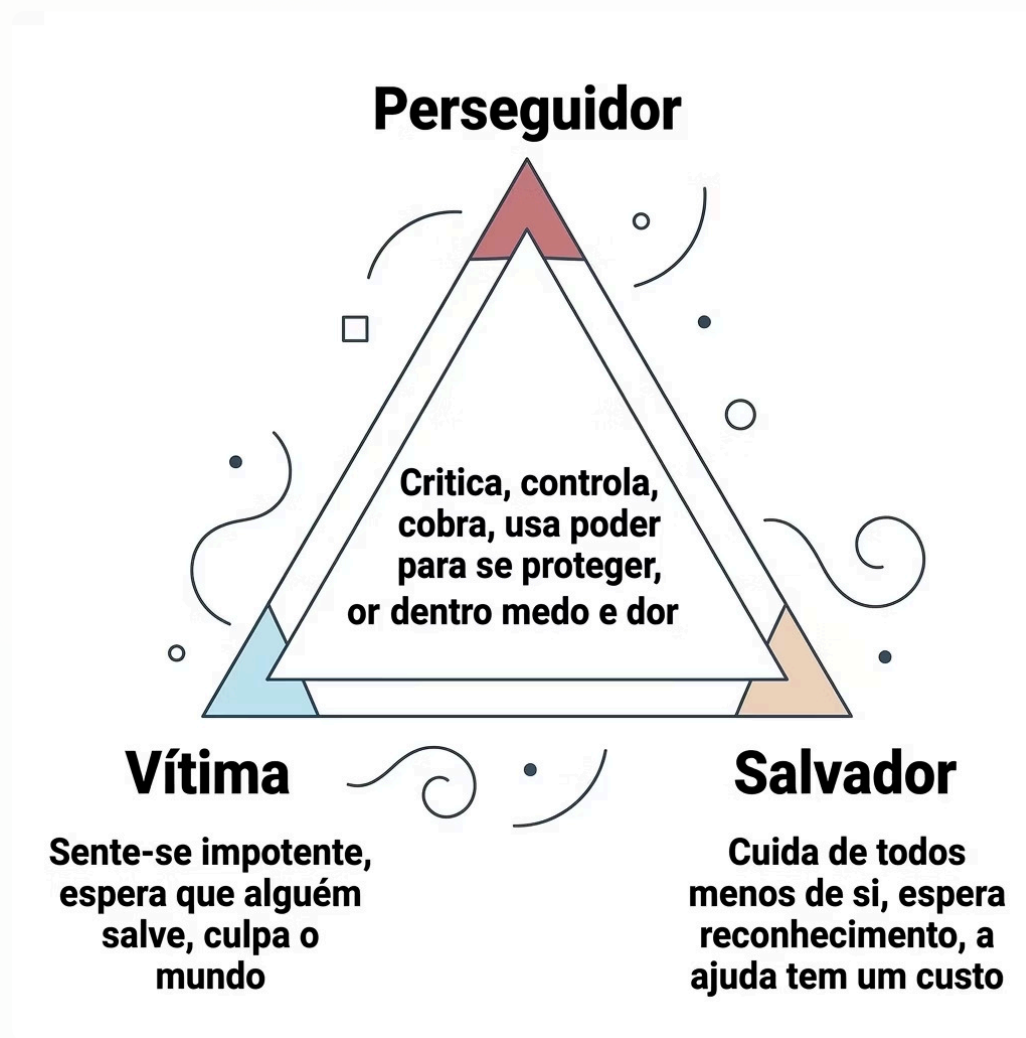
Reconheça

Escolha

Não é sobre pensar mais. É sobre pensar *no que* pensar. O Método PARE é uma ferramenta prática para interromper o ciclo automático e retomar o controle das suas respostas emocionais.

O Triângulo Dramático

Stephen Karpman — Em qual desses papéis você se reconhece?



🧐 VÍTIMA

"Não consigo. Ninguém me entende." Sente-se impotente. Espera que alguém salve. Culpa o mundo.

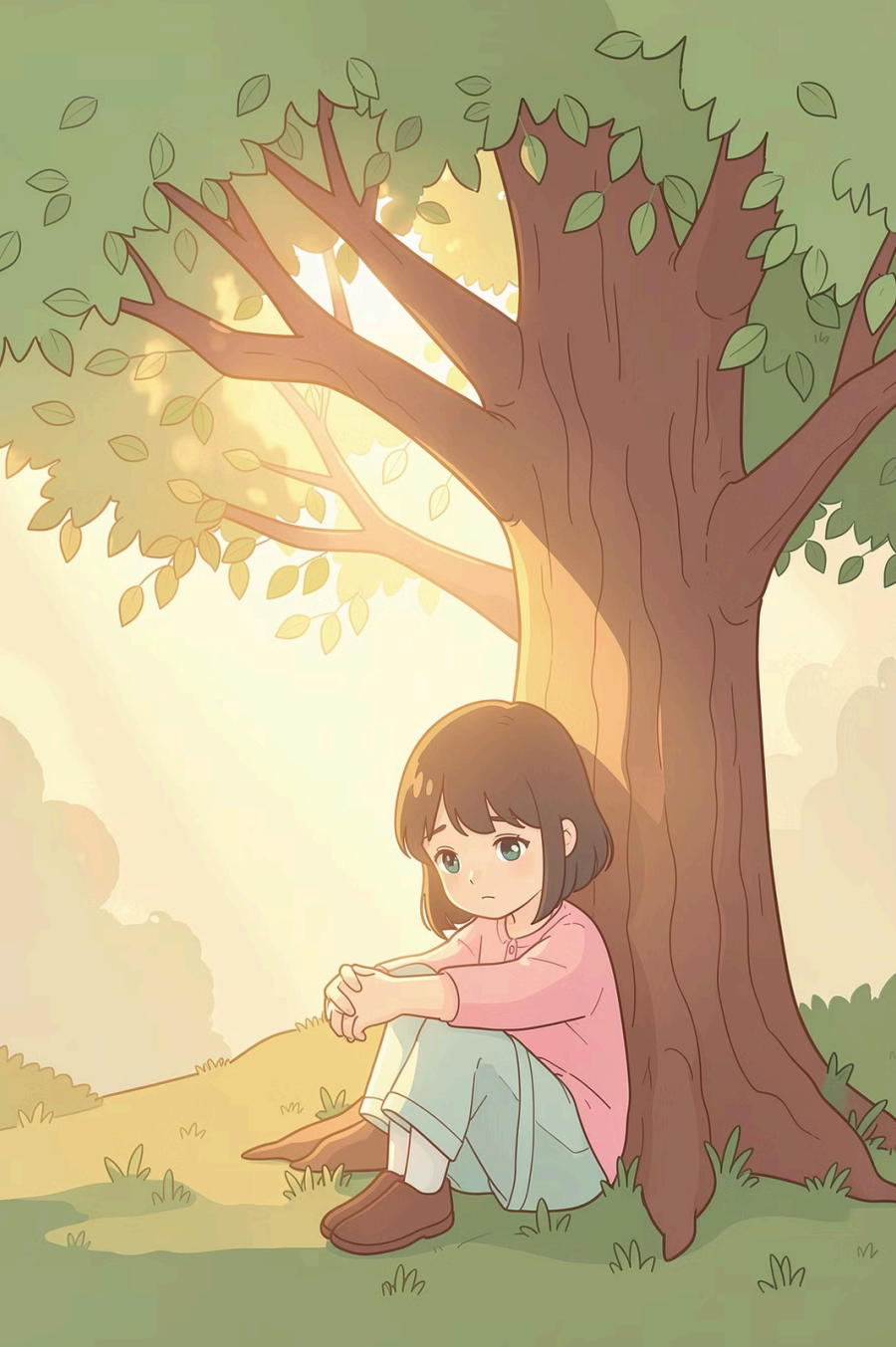
⚡ PERSEGUIDOR

"Sem mim nada funciona." Critica, controla, cobra. Usa poder para se proteger. Por dentro: medo e dor.

🤝 SALVADOR

"Deixa que eu faço. Não posso dizer não." Cuida de todos — menos de si. Espera reconhecimento. A ajuda tem um custo.

📄 Todos passamos por esses papéis. A consciência é o primeiro passo para sair do triângulo.



Dentro de cada mulher forte ainda vive uma menina que não pede ajuda.

Ela aprendeu que para ser amada, precisava ser **forte, perfeita, esforçada** e nunca, jamais, dar trabalho.

Essa menina ainda está lá.

Esperando que você a veja.

@DraMônicaCereser

Você cuida da sua criança interior?

@DRAMÔNICACERESER

✓ CUIDO QUANDO...

- Reconheço o que sinto sem me julgar
- Me permito descansar sem culpa
- Peço ajuda quando preciso
- Tenho compaixão pelos meus erros
- Celebro pequenas conquistas
- Digo não quando é necessário

✗ ME ABANDONO QUANDO...

- Silencio minhas emoções para agradar
- Exijo perfeição de mim mesma
- Nunca peço – apenas dou
- Me critico antes que alguém o faça
- Ajo como se meus sentimentos não importassem

☑ Cuidar da sua criança interior é o ato mais responsável que uma líder pode ter.

As crenças que te moldaram

Você aprendeu que para ser amada, precisava ser...



FORTE

Mostrar fraqueza era perigo. Você aprendeu a esconder o que dói.



PERFEITA

Um erro podia significar perda de amor. Você aprendeu a nunca errar.



ESFORÇADA

Descansar era preguiça. Você aprendeu a produzir para merecer.



ÁGIL

Precisar de tempo era fraqueza. Você aprendeu a ser rápida.



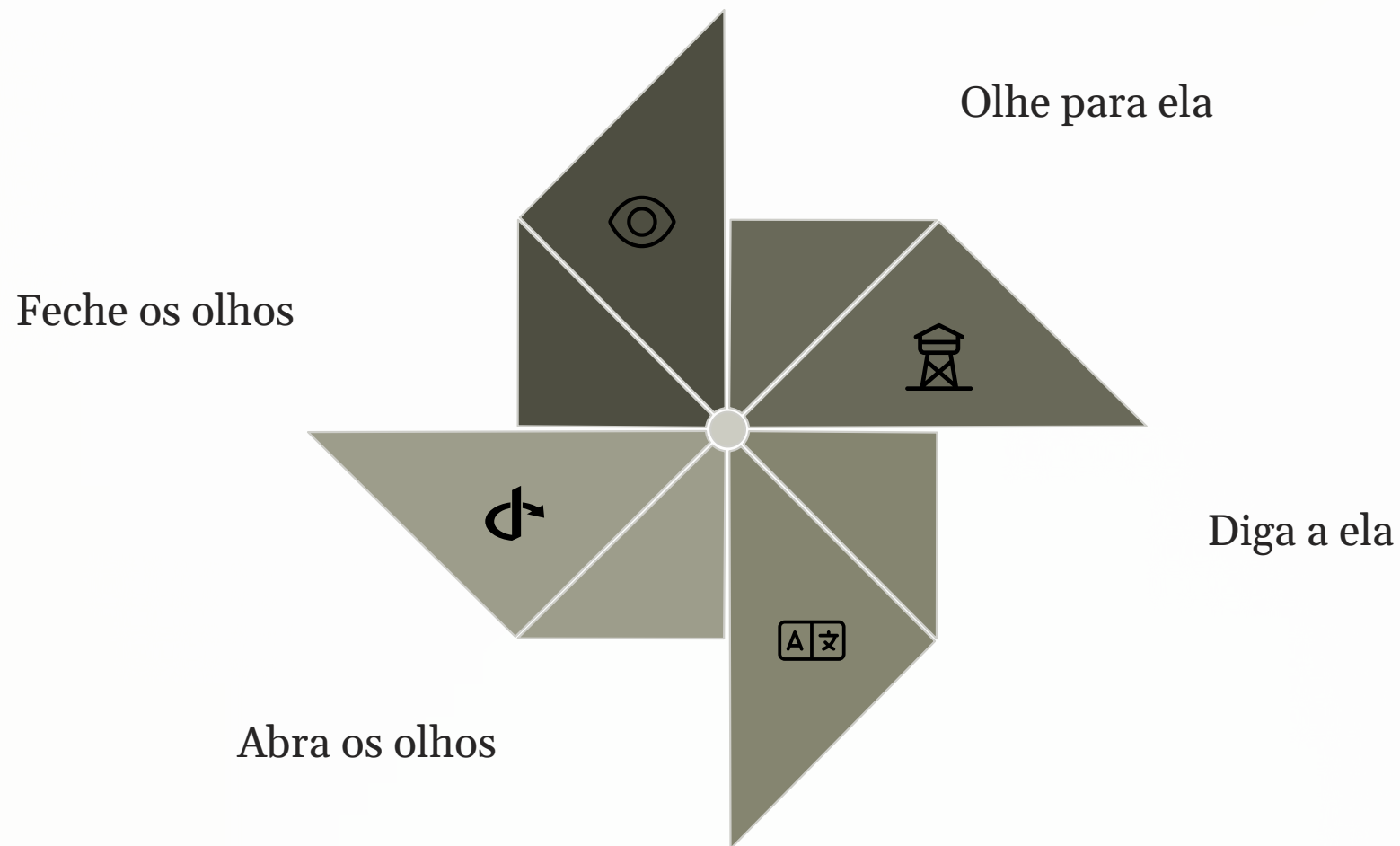
AGRADÁVEL

Decepcionar era abandonar. Você aprendeu a dizer sim quando queria não.

Essas crenças te protegeram um dia. Hoje, elas te aprisionam.

Exercício: Encontre sua criança interior.

3 minutos que podem mudar o seu dia.



Reflexão: O que você percebeu? Que mensagem essa menina precisava ouvir? Você pode ser essa pessoa para ela – todos os dias.

Os 5 Pilares de uma Vida que Vale Ser Vivida

PROGRAMA PLENA

1

P — PRESENÇA

Estar de verdade com seus filhos, parceiro e consigo mesma.

2

L — LEVEZA

Cuidar do seu corpo com gentileza e sem punição.

3

E — ESTRATÉGIA

Liderar com clareza e delegar com confiança.

4

N — NUTRIR

Cultivar alegria, lazer e relações que renovam.

5

A — AMOROSIDADE

Tratar-se com o mesmo cuidado com que trata os outros.

Você não precisa mudar sua vida inteira. Você precisa mudar a forma como vive a vida que já tem.

Imagina acordar assim...

PONTO B – ONDE VOCÊ PODE CHEGAR

@DRAMÔNICACERESER

- Você sabe o que sente**
E sabe o que fazer com isso.
- Você não reage, você responde**
Com intenção e clareza emocional.
- Você está presente com seus filhos**
Mesmo quando está ocupada.
- Você cuida de si sem culpa**
Porque entende que isso é liderança.
- Você não precisa ser perfeita**
Para se sentir amada.
- Seu negócio cresce porque você está inteira**
Não apesar disso.

"Você não precisa escolher entre uma empresa próspera e uma vida plena. As duas coisas coexistem."



Você chegou até aqui.

Isso já diz muito sobre quem você é.

A transformação começa quando você **para**. Para de fingir que está bem quando não está. Para de postergar o cuidado com você mesma. Para de esperar que as coisas melhorem sozinhas.

✔ **O primeiro passo é hoje. Aqui. Agora.**

Dra. Mônica Cereser

"Mamãe, me ame como eu sou" • Método PARE • Programa PLENA

@DRAMÔNICACERESER

Continue essa jornada

ENTRE NO GRUPO VIVA PLENA!



Protocolo PLENA Gratuito

Acesse o material completo para começar sua jornada de transformação.



Método PARE na Prática

Exercícios e ferramentas para aplicar no seu dia a dia.



Comunidade de Mães que Lideram

Mulheres que se cuidam e se apoiam mutuamente.



Conteúdo Exclusivo

Toda semana, novos conteúdos para nutrir sua saúde mental.



@dra.monicacereser



@dra.monicacereser



@dra.monicacereser

@DraMônicaCereser

Obrigada por estar aqui. **Você importa.**



Entre no Grupo Viva PLENA! 💖

Escaneie o QR code e faça parte da nossa comunidade



Viva PLENA!

Grupo do WhatsApp



Faça a leitura ou carregue esse QR code usando a câmera do WhatsApp para entrar neste grupo