

Jornada de autoconhecimento Lumtree



Uma jornada de vida

lumtree.com.br | todos os direitos reservados

Os exercícios a seguir nos convidam a refletirmos sobre alguns pontos sutis sobre nossas atitudes e crenças. Talvez o melhor caminho para encontrarmos significado, em nossas escolhas e quem sabe, sobre nossa existência, é buscarmos nos compreender melhor. Você aceita este convite?

“Quem olha para fora sonha; quem olha para dentro desperta.”

Carl Jung (Psiquiatra e Psicanalista Suíço)



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



Você já deve ter ouvido falar muito por aí sobre inteligência emocional.

A “compreensão” das nossas emoções não é meramente sobre gerenciar ou controlar sentimentos, mas sobre uma relação mais profunda e responsável com nosso próprio inconsciente. Vamos pensar sobre isso:

Exemplo:

Exemplo: Marcelo, um profissional competente, sente uma ansiedade paralisante toda vez que precisa falar em público, mesmo estando bem preparado.



Se Marcelo for pelo caminho de “controlar” a emoção:



"Estou ansioso. Vou fazer exercícios de respiração, beber água, tentar me acalmar e focar em não gaguejar. Preciso controlar essa emoção para a apresentação." (Aqui, ele tenta suprimir o sintoma)

Marcelo pode escolher também o caminho da relação mais profunda e responsável com seu inconsciente:

Marcelo sente a ansiedade e se pergunta: "Por que essa ansiedade me paralisa tanto, mesmo eu sabendo o conteúdo? O que essa emoção está tentando me dizer sobre minha relação com a exposição, com a imagem que transmito, ou com alguma experiência passada que meu inconsciente está revivendo agora? Qual a responsabilidade que tenho em entender essa mensagem, em vez de apenas abafá-la?" (Aqui, ele busca decifrar a mensagem do afeto, confrontando o que ele sinaliza de seu mundo interno, mesmo que desconfortável, e não apenas o gerenciar).



Te convido a pensar sobre suas referências, quem você mais admira? Por quê? Mesmo que haja mais de uma pessoa, tente manter a atenção em uma pessoa. O que essa escolha pode refletir sobre você?

Escreva o nome de uma pessoa que você considera de sucesso e que você admira muito:

Escreva 3 características, qualidades ou virtudes que fez esta pessoa uma pessoa admirável:

1

2

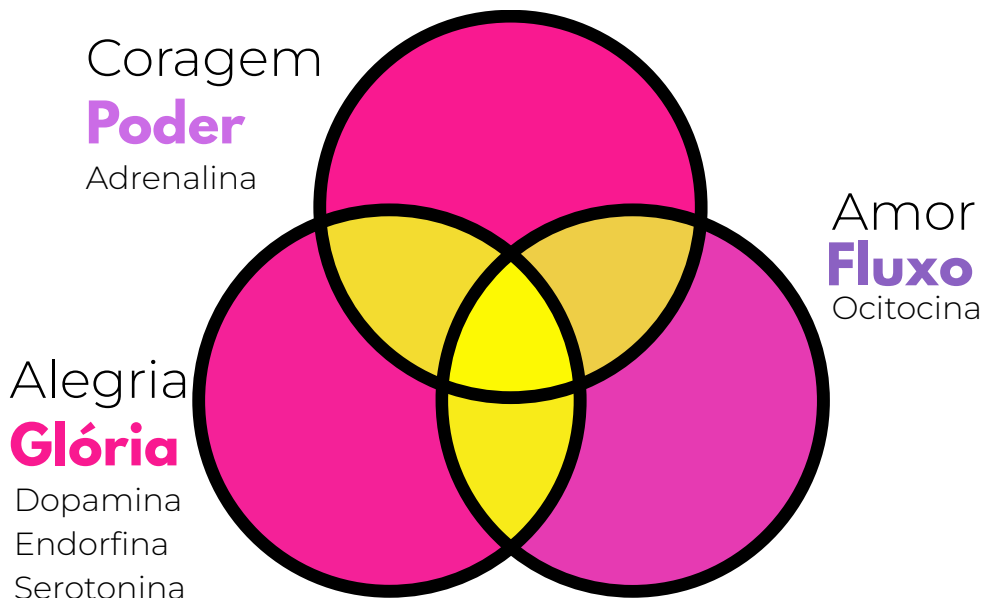
3

Escreva o que esta pessoa tem que você gostaria de ter igual:



ESTADOS EMOCIONAIS

Nossas preferências, pessoas que admiramos ou até repudiamos, nos provocam sensações, emoções e reações. Algumas vezes conscientes outras não. Para cada um dos estados destacados abaixo: PODER, FLUXO e GLÓRIA, imagine experiências que você vivenciou e o que sentiu em cada um deles, por exemplo: “senti PODER quando passei no vestibular”. Adrenalina, Ocitocina etc, são mensageiros químicos do nosso cérebro. Agora é sua vez, escreva abaixo:



Um momento que te fez sentir **Poder**

Um momento que te fez sentir **Fluxo**

Um momento que te fez sentir **Glória**

Padrões de comportamento



Todas as pessoas apresentam, na maioria inconscientemente, padrões de comportamento. São basicamente respostas e reações automáticas que temos às diferentes situações e pessoas em nossas vidas.

Nossos padrões predominantes podem vir de antepassados (imprints genéticos). O imprint genético é um fenômeno fascinante e essencial da biologia que trata de como certos genes são expressos de maneira diferente dependendo de qual dos pais eles foram herdados.

Basicamente, é como se alguns genes viessem com uma etiqueta dizendo "ativar somente a versão do pai" ou "ativar somente a versão da mãe". Este processo é importante para o desenvolvimento normal e pode influenciar características físicas, comportamentais e até mesmo predisposições a doenças.

Alguns estudos sugerem que certos padrões de comportamento podem ter uma base no imprint genético.

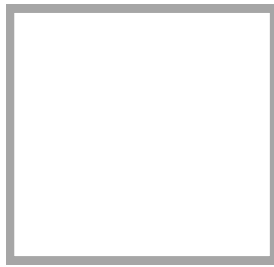
Concepção, gestação, nascimento, primeira e segunda infância são um tempo em que não somos “egos desenvolvidos” e temos um mínimo de habilidade de separarmos as crenças baseadas no medo daquelas baseadas no amor. Por exemplo, para algumas pessoas, a experiência do nascimento é uma luta, a maioria acredita que a vida em si é uma luta. Esse é um padrão tão profundo que muitas pessoas nunca se tornam conscientes dele.



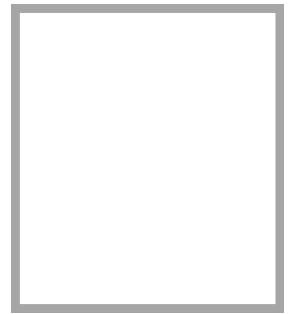
CORTINAS DE FUMAÇA



CRENÇAS
limitantes

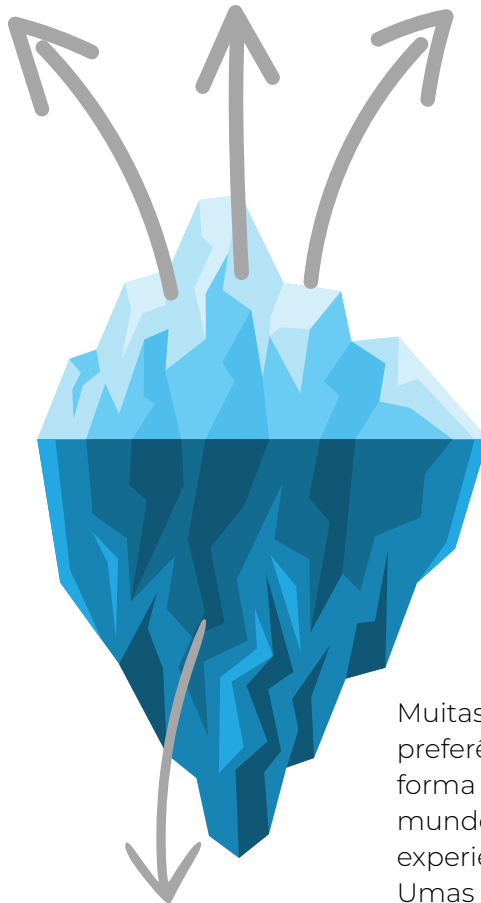


FERIDAS
emocionais



COMPORTAMENTOS
indesejáveis

Tirar “a cortina de fumaça” para que você tenha mais transparência nos momentos de decisão e retomada de sua serenidade.



INCONSCIENTE

Muitas das nossas preferências, crenças e forma de lidar com o mundo vêm de nossas experiências de vida. Um são do nosso conhecimento e outras estão “camufladas” em nosso inconsciente.

O que são crenças?



São interpretações (significados) sobre fatos, pessoas, coisas ou situações, que se generalizam para toda a experiência de viver de cada um de nós. Quando realmente acreditamos em algo, nos comportamos de maneira congruente com esta crença. Crenças são “nossas verdades” as quais construímos com base em nossas experiências de vida.

Como as crenças se instalam em nós? Por meio da repetição do que vemos, ouvimos e sentimos. Por meio de situações de forte impacto emocional.

As crenças podem ser sobre capacidade, possibilidade (permissão) e sobre merecimento. Basicamente, há 3 níveis de crenças.

CRENÇAS SUPERFICIAIS

Crenças que você ouviu dizer: as pessoas dizem. Ditados populares.

CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

Crenças que vêm de outras pessoas que têm poder pessoal sobre você. Vêm da família, religião, grupo de amigos, professores, médicos, televisão, etc.

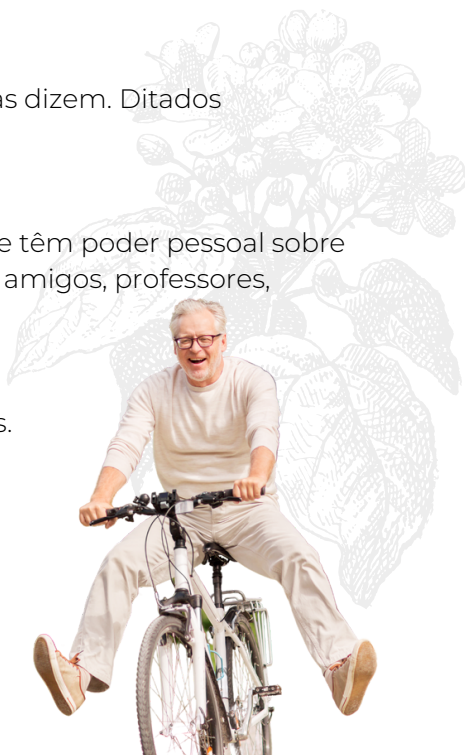
CRENÇAS PROFUNDAS

Crenças baseadas em suas experiências.

“Eu vivi isso! Sei que é assim.”

A experiência gera um nível de profundidade muito grande.

**Crenças podem nos
impulsionar ou nos paralisar.**



NECESSIDADES HUMANAS



Contribuição / doação



Crescimento / desenvolvimento



Amor / conexão



Significado / importância

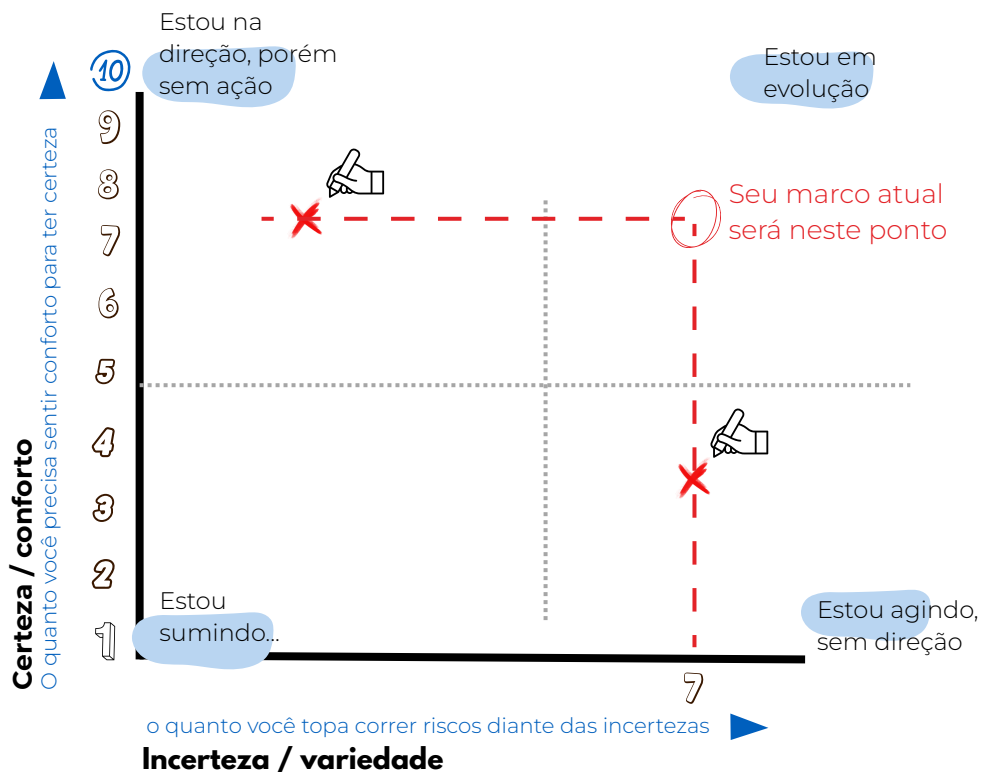


Incerteza / variedade



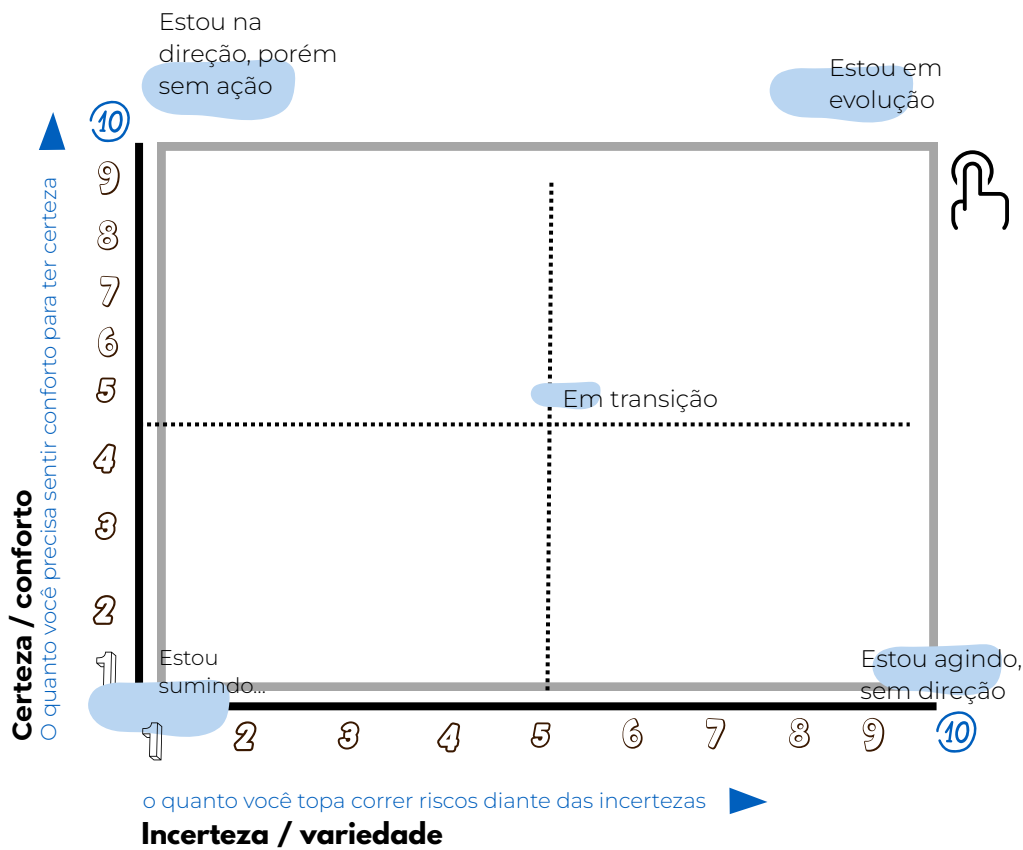
Certeza / conforto

Com base na pirâmide de Maslow, elaboramos este gráfico para que você possa ter uma noção de como, com base em suas necessidades e postura diante das situações você prioriza ou toma decisões. Dependendo de onde marcar sua postura atual, você se aproxima dos marcos: “estou na direção, porém sem ação” ou “estou em evolução” ou “estou sumindo” ou “estou agindo, sem direção”. **Confira o exemplo:**



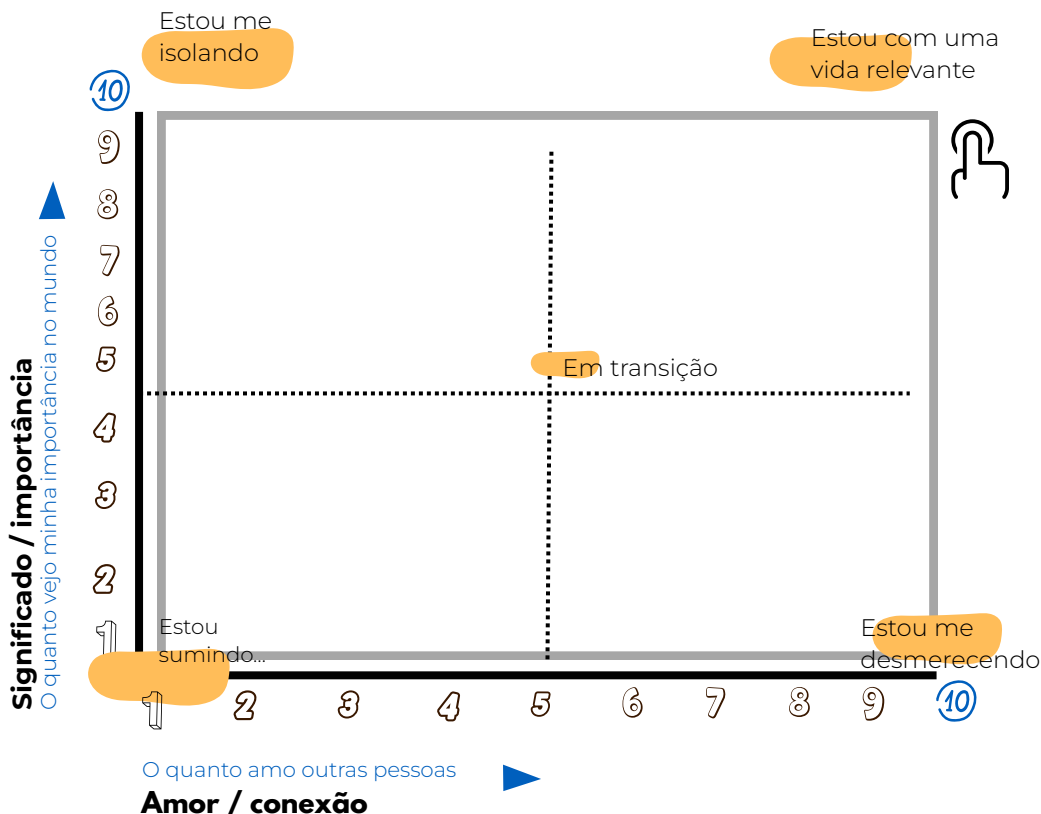
AVALIE SUAS CONEXÕES

Agora, use o quadro abaixo para traçar seu momento. Trace uma linha horizontal e outra vertical a partir do número que reflita o quanto você está em sintonia com o eixo, por exemplo: no eixo vertical, se você precisa sentir extremo conforto para ter certeza, você colocaria por exemplo no 9 ou 10 e no eixo horizontal, se você topa correr riscos diante de incertezas no nível 10, entende-se que você estaria “em evolução”, a caminho de estar em equilíbrio com relação à ação e a direção. Tente você agora:



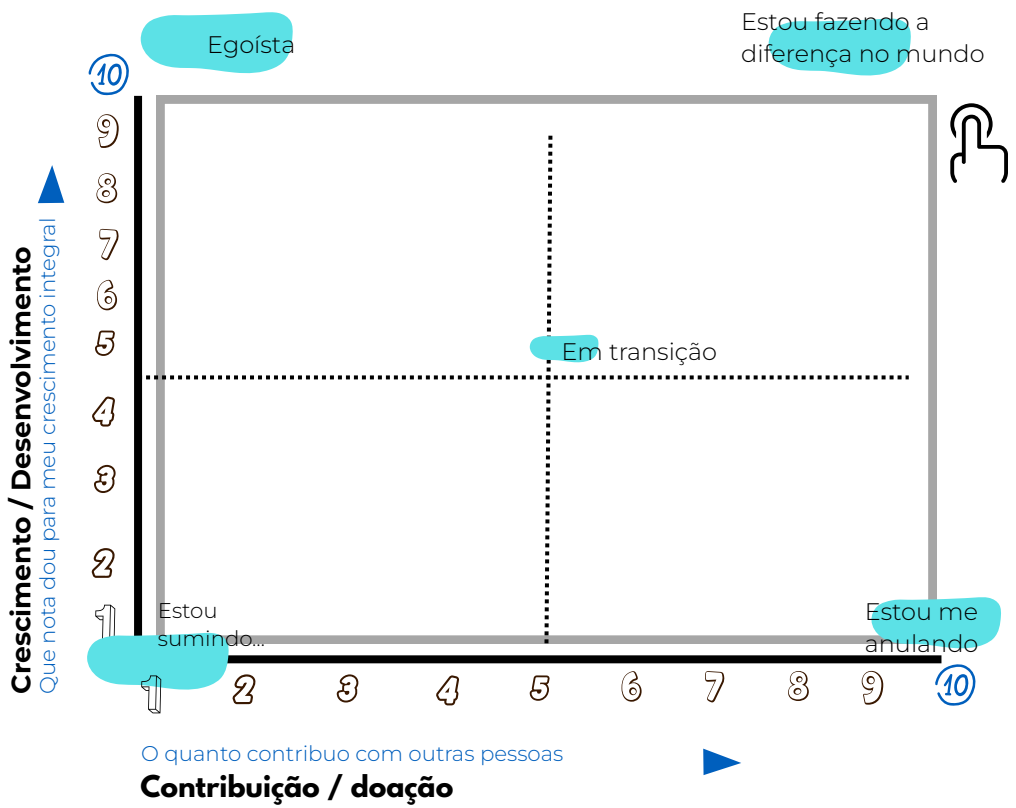
SIGNIFICADO, AMOR...

Pensando, agora, na forma que vemos nosso significado e importância neste mundo e a forma como amamos outras pessoas, trace uma linha horizontal e outra vertical a partir do número que reflita o quanto você está em sintonia com o eixo, por exemplo: no eixo vertical traz níveis sobre a forma como você vê sua importância no mundo, de 1 a 10, sendo que 1 é nenhuma importância e 10 é máxima importância e no eixo horizontal, 1 é nenhum amor pelas pessoas e 10 é extremo amor pelas outras pessoas. Tente você agora:



CRESCIMENTO, CONTRIBUIÇÃO

Pensando, agora, na forma que vemos nosso desenvolvimento pessoal, profissional e nossas contribuições para outras pessoas, trace uma linha horizontal e outra vertical a partir da nota que reflita o quanto você está em sintonia com o eixo, por exemplo: o eixo vertical traz os níveis sobre a forma como você vê seu crescimento e desenvolvimento, sendo que a nota 10 significa que está se desenvolvendo no nível máximo das suas potencialidades e 1 significa que não está se desenvolvendo em nada. No eixo horizontal a nota 10 significa que você contribui ao máximo com outras pessoas e 1 significa que não contribui em nada com outras pessoas. Use a sinceridade e a humildade e trace suas notas:



COMO SEU INCONSCIENTE IMPACTA NO SEU PRESENTE, FUTURO, EM SEUS OBJETIVOS

Preencha os campos abaixo com base em seu momento atual:

Descreva aqui seu grande sonho

Qual seu valor que está por trás deste sonho (justiça, amor...)?

Qual a data limite para conquistá-lo?

Para alcançar este sonho o que terá que abrir mão e não quer peder?
O que você tem e quer manter?

Para alcançar seu sonho, o que está no caminho e você gostaria de retirar? O que você gostaria de eliminar para liberar o caminho?

SEU SONHO, SEU PROPÓSITO

Continue a preencher os campos abaixo com base em seu momento atual:

Para alcançar seu sonho, o que você não tem hoje na sua vida e não quer ter? O que você não tem e quer evitar?

Ao alcançar seu sonho o que irá conseguir com isso?

Quem estará com você quando conquistar seu sonho?

Para quem quiser aprofundar

Você já se sentiu intrigado(a) por sentimentos, por certas repetições na sua vida, ou por reações que surgem sem aviso? Esses são mais que questionamentos – são mensagens.

A máxima "Conhece-te a ti mesmo" ganha um novo sentido. Não é sobre controlar o que você sente, mas sobre decifrar o que seu inconsciente te diz através desses afetos.

Aquilo que te incomoda, que te angustia, que parece um "desajuste" em sua vida, pode ser a pista mais valiosa. É o seu singular desejo querendo se manifestar.

Este não é um convite para o "equilíbrio" fácil, mas para a coragem de escutar sua própria verdade. Permita-se uma nova posição sobre si e suas relações. O que você vai descobrir?

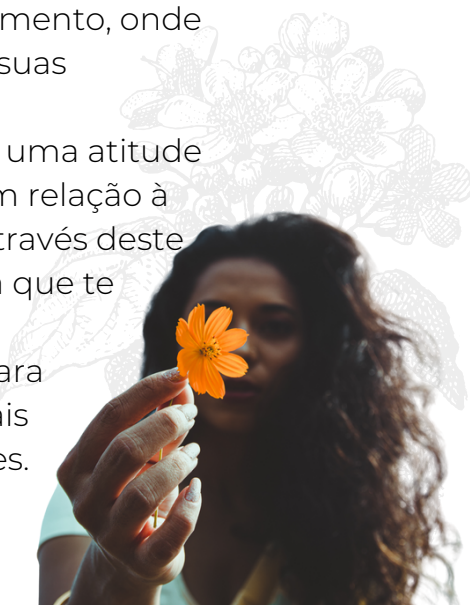


O que é a Jornada de autoconhecimento Lumtree?



A Jornada de autoconhecimento Lumtree é uma abordagem no campo do autodesenvolvimento, projetada para ajudar as pessoas a explorarem e compreenderem suas experiências pessoais e emocionais. Este programa é especialmente estruturado para proporcionar uma jornada profunda de introspecção e crescimento pessoal, utilizando técnicas que conectam elementos da psicologia, terapias integrativas e práticas de mindfulness.

Estamos entusiasmados em ter você conosco nesta jornada de autodesenvolvimento, onde terá a oportunidade de explorar suas emoções, identificar padrões comportamentais e desenvolver uma atitude mais consciente e equilibrada em relação à sua vida pessoal e profissional. Através deste programa, você terá uma pessoa que te guiará por uma série de sessões cuidadosamente estruturadas para promover um entendimento mais profundo de si e das suas relações.



Requisitos para a jornada



Para quem é esta jornada?

- Para pessoas maiores de 18 anos. Para pessoas entre 16 e 17 anos e 11 meses, é necessária a assinatura do contrato pelos pais ou responsável legal autorizando a participação (para as jornadas 2 e 3). Para a jornadas 1 não há necessidade de autorização dos responsáveis para a participação nas sessões.

Para quem NÃO é a jornada 3?

- Para pessoas que tomam ou deveriam tomar medicamentos prescritos por psiquiatras ou prescritos por profissionais da saúde que cuidam de doenças mentais ou cardiovasculares.
- Para quem toma remédios controlados para questões mentais.
- Para quem deseja mudanças drásticas, em um curto espaço de tempo.
- Para menores de 16 anos.

O que a pessoa deve ter para participar?

- Um computador ou celular para acessar por câmera salas virtuais, como meet, teams ou zoom.
- Para a jornada 3, ter disponibilidade para sessões que demandam ida para um local silencioso e isolado, para imersão total no processo.
- Organização com a agenda para estar presente e comprometida(o) durante as sessões.
- Transparência para informar, no momento da entrevista, possíveis problemas de saúde, traumas graves e/ou restrições.
- Autorização formal para menores de 18 anos, de pais ou responsáveis, para acesso às jornadas 2 ou 3.

Escolha a sua jornada



Existem 3 opções de jornada, dependendo da sua necessidade, disponibilidade emocional e de tempo:

OPÇÃO JORNADA 1 - sei, mas tenho dúvidas

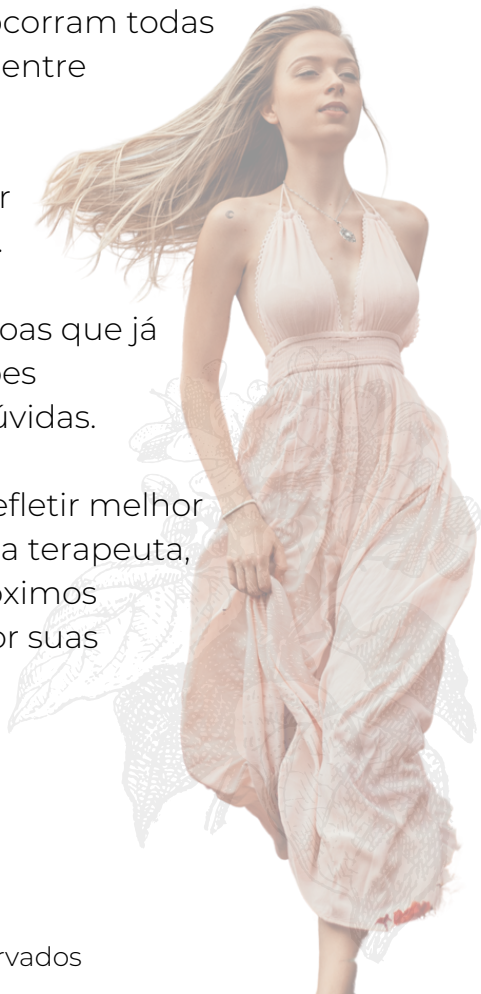
Composta de 4 sessões remotas.

Recomenda-se que as sessões ocorram todas na mesma semana. Elas duram entre 40min e 1h.

São realizadas remotamente por meio do celular ou computador.

Esta opção é indicada para pessoas que já estão com boa parte das questões encaminhadas, mas ainda há dúvidas.

Necessitam de um apoio para refletir melhor sobre os cenários com o apoio da terapeuta, para entender melhor sobre próximos passos e como aproveitar melhor suas habilidades para tirar o máximo proveito do que poderá decidir.



Jornada para a compreensão



OPÇÃO JORNADA 2 - preciso de mais compreensão

Composta de 08 sessões remotas ou presenciais. Recomenda-se que as sessões ocorram em até 2 semanas. As sessões duram entre 40min e 1h.

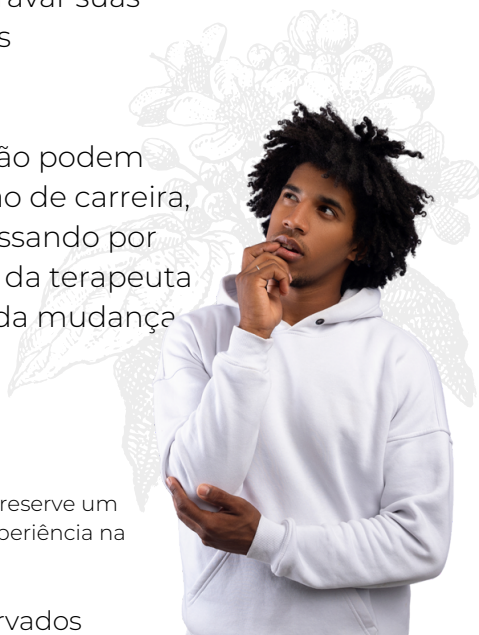
São realizadas remotamente por meio do celular ou computador (sessão remota) ou presencialmente em local pré-definido com a pessoa. (custo de hospedagem fora da Capital São Paulo serão negociados).

Esta opção é indicada para pessoas que precisam trabalhar, de forma um pouco mais profunda, questões emocionais para o autoconhecimento. Precisam destravar suas atitudes para poder enxergar novas possibilidades.

As pessoas que escolhem esta opção podem estar em um momento de transição de carreira, localidade de moradia ou ainda passando por alguma situação que pede o apoio da terapeuta para começar a amenizar o medo da mudança

DICA: para um processo imersivo, se necessário, reserve um AIRBNB, para poder usufruir o máximo desta experiência na jornadas 2 e 3.

lumtree.com.br | todos os direitos reservados



Jornada para a mudança



OPÇÃO JORNADA 3 - preciso de mudança

Composta de 16 sessões remotas e presenciais. Recomenda-se que as sessões ocorram em até, no máximo, 3 semanas. As sessões duram entre 1h e 1h30min.

São realizadas remotamente por meio do celular ou computador (sessão remota) e presencialmente em local pré-definido com a pessoa. (custo de hospedagem fora da Capital São Paulo serão negociados).

Esta opção é indicada para pessoas que precisam trabalhar, de forma muito profunda, questões emocionais para o autoconhecimento. Precisam destravar suas atitudes para poder enxergar novas possibilidades e sair do “modo sobrevivência”.

As pessoas que escolhem esta opção podem ter questões importantes com relação às próprias atitudes, de como conduzem suas vidas. Possuem dilemas algumas vezes críticos, necessitam de um acompanhamento intensivo por parte da terapeuta.

Importante: a jornada 3 demanda encontros presenciais e há uma das etapas que consiste em passar 3 dias sem comunicação com outras pessoas e/ou aparelhos digitais.

DICA: para um processo imersivo, se necessário, reserve um AIRBNB, para poder usufruir o máximo desta experiência na jornadas 2 e 3.

Agenda da Jornada 3

Este processo aborda além da Inteligência Emocional. Envolve as mais importantes ferramentas do desenvolvimento humano para alcançar a reprogramação emocional, atingindo a autoconsciência emocional.



A jornada mais profunda de autoconhecimento colocará alguns desafios adicionais, como o silêncio e a introspecção. Esta ação coloca a pessoa em processo terapêutico em contato com suas reflexões e ressignificações emocionais. O repositório de emoções é um símbolo colocado durante o processo terapêutico como representação das emoções que desejamos tratar.

O que você levará desta jornada



Ao concluir as sessões do programa de autoconhecimento da Lumtree, você pode esperar levar consigo uma série de aprendizados e benefícios transformadores:

- **Compreensão Profunda de si;**
- **Maior autoconhecimento e clareza sobre suas características de personalidade e padrões emocionais;**
- **Identificação de traumas e experiências passadas que influenciam o comportamento atual;**
- **Ressignificação de Experiências;**
- **Habilidade para ressignificar experiências dolorosas e encontrar novos significados;**
- **Liberação de padrões negativos e desenvolvimento de uma perspectiva mais positiva e construtiva;**
- **Despertar interior:**
- **Conexão com a “criança interior” para promover autocompaixão e cuidado pessoal;**
- **Desenvolvimento de práticas de autocuidado e introspecção;**
- **Fortalecimento das Relações Familiares;**
- **Compreensão das dinâmicas familiares e padrões intergeracionais;**
- **Ferramentas para melhorar a comunicação e as relações com figuras parentais e familiares;**
- **Desenvolvimento de Autonomia e Responsabilidade;**
- **Aumento da autonomia pessoal e profissional, com responsabilidade sobre as próprias decisões;**
- **Desenvolvimento de resiliência e adaptabilidade para enfrentar crises e desafios;**
- **Técnicas para gerenciar o estresse e manter a calma em situações difíceis;**
- **Criação de um plano de vida que reflete seus valores e objetivos pessoais;**
- **Implementação de práticas sustentáveis que promovem o bem-estar a longo prazo;**
- **Compromisso com o crescimento contínuo e a melhoria pessoal.**

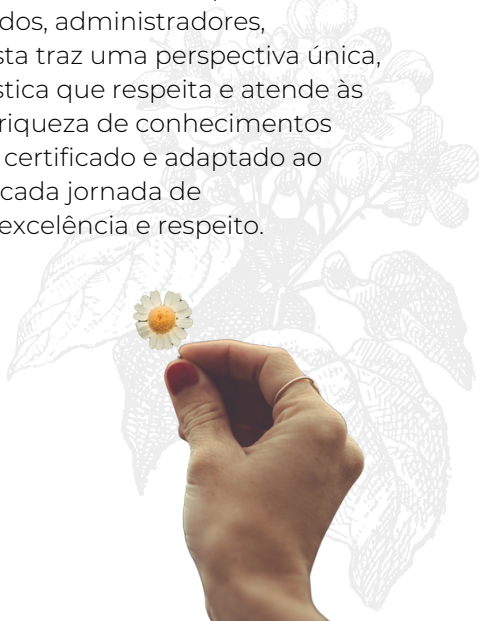
Lumtree, uma consultoria de vidas



A história da Lumtree é uma narrativa de inovação, transformação e compromisso com o desenvolvimento humano. Fundada em 2017, a Lumtree nasceu da visão de que cada ser humano é uma obra em constante evolução, carregando ao longo de sua jornada uma bagagem rica em experiências extraordinárias, assim como traumas e desafios, superados ou não. Esta visão se tornou o alicerce da missão da Lumtree: guiar indivíduos em suas jornadas de autoconhecimento, oferecendo-lhes as ferramentas que podem transformar suas vidas, de maneira profunda e significativa.

A Lumtree foi criada por um grupo de pessoas visionárias que acreditam profundamente no potencial humano para a transformação. Compreenderam que a verdadeira mudança vem de dentro e que, com o apoio certo, qualquer pessoa pode alcançar novos patamares de realização pessoal e profissional. Essa crença se traduziu em um compromisso inabalável de ajudar os outros a navegar pelas complexidades de suas próprias histórias, promovendo um crescimento que é tanto pessoal quanto coletivo.

O que diferencia a Lumtree é sua equipe diversificada de profissionais, que inclui psicanalistas, filósofos, advogados, administradores, psicólogos e educadores. Cada especialista traz uma perspectiva única, contribuindo para uma abordagem holística que respeita e atende às diversas necessidades dos clientes. Essa riqueza de conhecimentos permite à Lumtree oferecer um método certificado e adaptado ao perfil de cada indivíduo, garantindo que cada jornada de autoconhecimento seja conduzida com excelência e respeito.



Quem te ajudará na jornada?



A Lumtree possui profissionais habilitados para te ajudar nesta jornada. Conforme a necessidade, podemos envolver outras especialidades, ajustando as sessões de forma personalizada.



Luciana Martins

Psicanalista, pedagoga e educadora. Atuou por 27 anos em multinacionais e hoje é empresária, à frente da Lumtree, uma consultoria educacional que desenvolve pessoas e corporações.

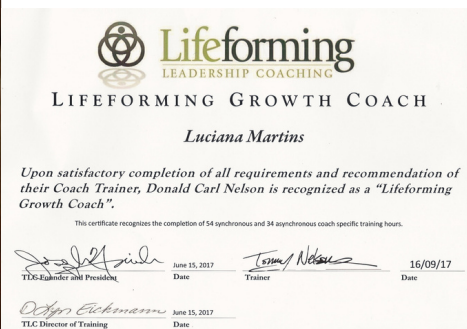


Manú Nogueira

Bacharel em Direito e estudante de Filosofia. Atua com grandes marcas apoiando a Lumtree como Consultora Educacional.

A TERAPEUTA

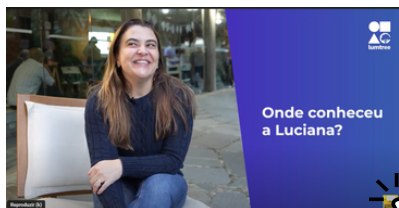
Luciana martins, formada em psicanálise pela Fundação Armando Alvares Penteado - FAAP. Há mais de 25 anos atuando com diversos métodos terapêuticos, além da psicanálise, a psicodinâmica (derivada da psicanálise, mas geralmente mais focada em um período de tempo mais curto e em problemas específicos), Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e as humanistas, como a Gestalt.



TEM MAIS!



Vídeos



Podcast



Nossos livros

