

Jornada de autoconhecimento Lumtree



Uma jornada de vida

lumtree.com.br | todos os direitos reservados

Boas vindas à sua Jornada Pessoal



Você está decidindo ressignificar o olhar para o seu passado, presente e futuro. Não é uma decisão fácil, a maioria dos nossos comportamentos são orientados, há tempos, pela nossa genética, nossos antepassados e por nossas histórias com os ambientes e pessoas que nos rodeiam.

Neste guia, você compreenderá melhor como pode se dar sua jornada. Antes de começarmos, vamos te acolher e te orientar sobre os passos de como tirar o máximo proveito destes momentos de reflexão e descoberta.

Você pode escolher entre 3 opções de terapia, conforme sua disponibilidade e desejo de transformar sua forma de perceber e interagir com o mundo.

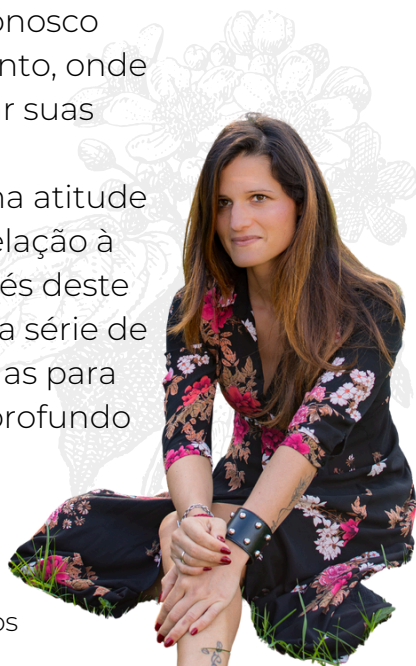


O que é a Jornada de autoconhecimento Lumtree?



A Jornada de autoconhecimento Lumtree é uma abordagem inovadora e transformadora no campo do autodesenvolvimento, projetada para ajudar as pessoas a explorarem e ressignificarem 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 tê-lo conosco nesta jornada de autodesenvolvimento, onde você 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 será guiado por uma série de sessões cuidadosamente estruturadas para promover um entendimento mais profundo de si e das suas relações.



Escolha a sua jornada



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

OPÇÃO JORNADA 1 - preciso de mais clareza

Composta de 4 sessões remotas.

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

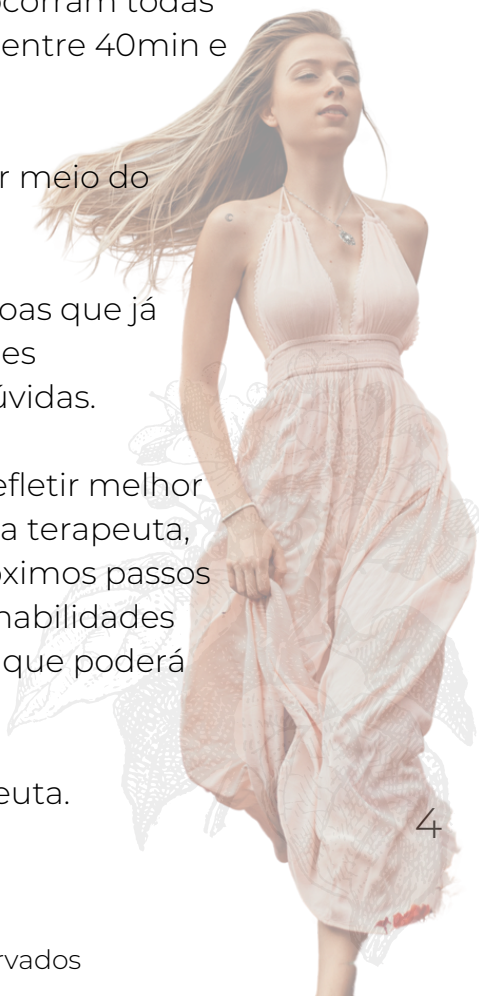
São realizadas remotamente por meio do celular ou computador.

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.

Valor = combinado com a terapeuta.

4



Jornada para a compreensão



OPÇÃO JORNADA 2 - preciso de compreensão

Composta de 10 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, com local a ser combinado.

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.

Valor = combinado com a terapeuta.



Jornada para a mudança



OPÇÃO JORNADA 3 - preciso de mudança

Composta de 15 sessões remotas e presenciais.

Recomenda-se que as sessões ocorram em até, no máximo, 2 semanas e meia. 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.

Esta opção é indicada para pessoas que precisam trabalhar, de forma 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.

Valor = acordado entre a terapeuta e a pessoa.

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

6

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 (somente para a jornada 3). Para as jornadas 1 e 2 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 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.

7

Agenda da Jornada 3

Este processo aborda além da Inteligência Emocional. Envolve as mais importantes ferramentas do desenvolvimento humano, como a Neurociência, a Física Quântica, Mentoria, PNL e a Psicologia Positiva, 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.

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.



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.

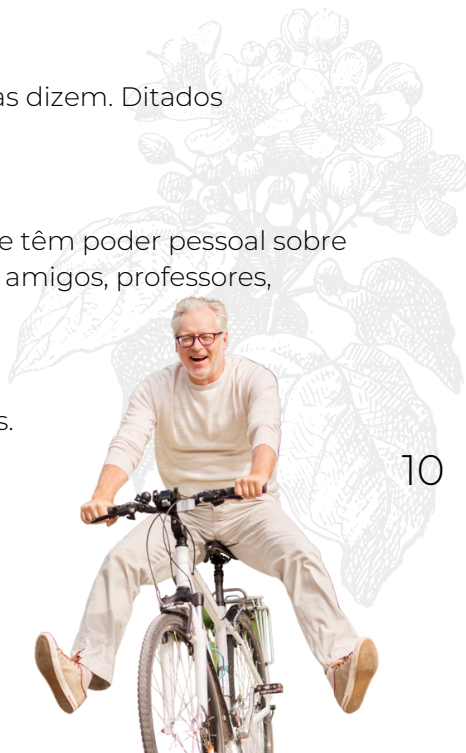
CRENÇAS PROFUNDAS

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.



Padrões de comportamento



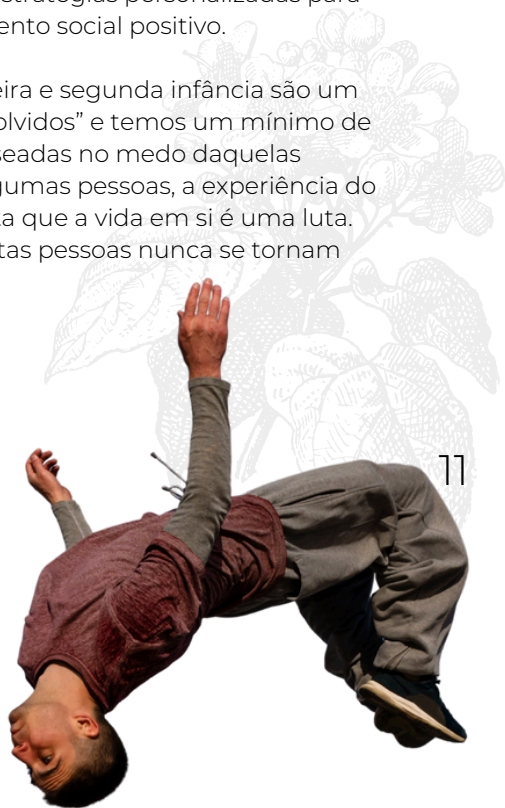
Todas as pessoas apresentam, na maioria inconscientemente, padrões de comportamento. São basicamente respostas e reações automáticas que temos às diferentes situações e pessoas em nossas vidas.

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. A compreensão desses padrões pode ajudar pais e educadores a desenvolver estratégias personalizadas para estimular o aprendizado e o comportamento social positivo.

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.



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.**

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.

Alguns dos nossos momentos

