

A silhouette of a person in a yoga pose, specifically the Tree Pose (Vrikshasana), with arms raised and hands joined above the head. The background is a solid pink color.

**COMO FAÇO  
PARA TER MAIS  
BEM-ESTAR?**

A decorative border at the bottom of the page consisting of several vertical sections of parallel diagonal lines in a light blue color.

**ELISA LOPES**



Oi, meu nome é Elisa e há 12 anos e com mais de 800hs de atuação em palestras, cursos e workshops, ajudo mulheres ocupadas a terem uma vida com mais saúde e bem-estar, priorizando o equilíbrio e auto cuidado.

Já transitei pelos extremos na busca de uma vida saudável, tentei chegar onde me diziam que eu deveria. Já tentei dar conta de tudo. Segui a risca as regras de todos os manuais. Acredito que estamos sempre em evolução e constante transformação, mas apenas através do autoconhecimento e o olhar para nossa individualidade é que podemos encontrar uma vida em equilíbrio e assim ser saudável fisicamente e mentalmente.

Foi o caminho do autoconhecimento que me trouxe as respostas que hoje me permitem fazer escolhas conscientes de acordo com as minhas prioridades e é esse caminho que quero te ajudar a trilhar.

Suas escolhas dizem respeito apenas a você e, estão de acordo com o que você acredita ser qualidade de vida e bem-estar.

O olhar e compreensão de cada pessoa é único e acredito que o estilo de vida pessoal de cada um é o que possibilita o encontro da transformação com o resultado de uma vida saudável e feliz.

Assim como a maioria das mulheres, me divido em mil tarefas, mas procuro tomar muito cuidado com as expectativas internas e externas de que temos sempre que dar conta de tudo.

Acredito que a chave para a felicidade é alinhar suas escolhas com seus valores e prioridades. Mente, corpo e alma em uma mesma direção trazem o bem-estar e a felicidade que buscamos



**ELISALOPES**

COACHING DE VIDA E BEM-ESTAR

Com a ideia de mostrar às pessoas a alta influência que uma vida saudável pode ter e entender o que é se nutrir de verdade, criamos programas em grupo e individuais para que, através de ferramentas específicas para mudanças de hábitos de pensamentos e comportamentos cada um possa descobrir que crenças os impedem de se nutrir em seus relacionamentos, atividades físicas, espiritualidade e trabalho ou ocupação, compensando em uma relação desequilibrada quanto às escolhas de seus hábitos alimentares, de autocuidado, de pensamentos, atividades na sua rotina e etc. E assim, tomar responsabilidade pelas suas escolhas e entender que o caminho e sensações que a vida traz são reflexos do que você procurou, criou e desejou. E a base do nosso caminho é o autoconhecimento, que acreditamos ser possível identificar que buracos estão deixando de ser preenchidos e, quais estão sendo preenchidos com os nutrientes errados. Tomar consciência de padrões de pensamento, hábitos enraizados, crenças limitantes e emoções escondidas, é o primeiro passo para fazer escolhas alinhadas com a sua essência e verdade. E posteriormente e naturalmente vão impactar na sua relação com tudo e todos que estão a sua volta. E assim refletir diretamente e inversamente, na nutrição da sua alma e mente.



# A ÁRVORE DOS DESEJOS

## UMA FÁBULA INDIANA



A fábula indiana abaixo está relacionada a nossa capacidade de autoconhecimento. Leia atentamente e comece a pensar de outra forma para agir diferente e conquistar o que deseja.

Um ser humano estava viajando e, acidentalmente, entrou no paraíso (no conceito indiano de paraíso existem árvores dos desejos). Você simplesmente senta debaixo delas, deseja qualquer coisa e imediatamente seu desejo é realizado – não há intervalo entre o desejo e sua realização.

Estava cansado, e pegou no sono sob a árvore dos desejos. Quando despertou, estava com muita fome, então disse: "Estou com tanta fome, desejaria poder conseguir alguma comida de algum lugar" e imediatamente apareceu

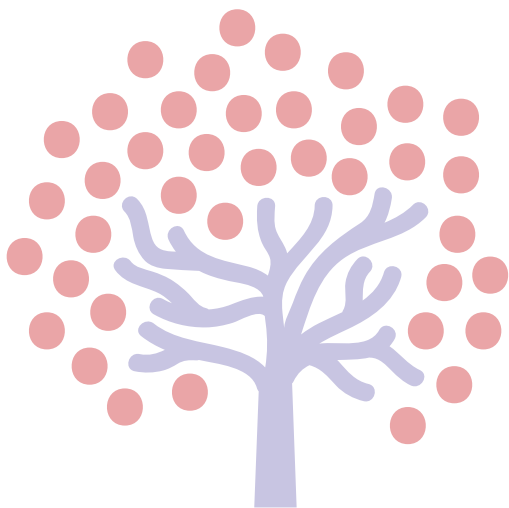
comida vinda do nada – simplesmente uma deliciosa comida flutuando no ar. Ele estava tão faminto que não prestou atenção de onde a comida viera – quando se está com fome, não se é filósofo.

Começou a comer imediatamente, a comida era tão deliciosa! Depois, a fome tendo desaparecido, olhou à sua volta. Agora estava satisfeito. Outro pensamento surgiu em sua mente: "Se ao menos pudesse conseguir algo para beber..." E como não há proibições no paraíso, imediatamente apareceu um excelente vinho. Bebendo o vinho relaxadamente na brisa fresca do paraíso, sob a sombra da árvore, começou a pensar: "O que está acontecendo? O que está havendo? Estou sonhando ou existem espíritos ao redor que estão fazendo truques comigo?". E espíritos apareceram. E eram ferozes, horríveis e nauseantes. Ele começou a tremer e um pensamento surgiu em sua mente: "Agora vou ser assassinado, com certeza!" E ELE FOI ASSASSINADO.

Esta é uma antiga parábola indiana de imenso significado. Sua mente é a "árvore dos desejos" – o que você pensa, mais cedo ou mais tarde, se realiza. Às vezes o intervalo é tão grande que você se esquece completamente que, de alguma maneira, "desejou" aquilo; então não faz a ligação com a fonte.

Mas se olhar profundamente perceberá que todos os seus pensamentos, com medos/receios estão criando você e sua vida. Eles criam seu inferno ou criam seu paraíso. Criam seu tormento ou criam sua alegria. Eles criam o negativo ou criam o positivo. Todos aqui são mágicos. E todos estão fiando e tecendo um

mundo mágico a seu redor e aí são apanhados. A própria aranha é pega em sua própria teia. Ninguém o está torturando a não ser você mesmo. E uma vez que isso seja compreendido, mudanças começam a acontecer. Então você pode dar a volta, pode mudar seu inferno em paraíso; é simplesmente uma questão de pintá-lo a partir de um ângulo diferente. A responsabilidade é toda sua.



**SEU "PARAÍSO"**  
**SÓ DEPENDE DE VOCÊ.**



# SUA SAÚDE E BEM-ESTAR

## O QUE É BEM-ESTAR

Conjunto de práticas que engloba boa nutrição, atividade física, bons relacionamentos interpessoais, familiares e sociais, além do controle do stress.

Saúde no seu sentido mais amplo, de maneira ativa em todos os seus aspectos

## O QUE É SAÚDE

Estado de completo bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças. (O.M.S)



**ELISALOPES**

COACHING DE VIDA E BEM-ESTAR

# O QUE IMPACTA DIRETAMENTE NA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR NO DIA A DIA:

- Nível de Estresse
- Horas de sono
- Ansiedade
- Qualidade e Tipo de alimentação
- Gerenciamento de tempo
- Qualidade dos relacionamentos
- Capacidade de Gratidão
- Atenção à espiritualidade
- Prática de atividade física
- Horas de Lazer
- Carreira ou ocupação com propósito
- Prioridade no que te move
- Resiliência

# DEFININDO UM OBJETIVO

Agora que você já entendeu de quem é a responsabilidade sobre a sua felicidade e realização dos seus desejos, além do que influencia o seu bem-estar, feche os olhos por alguns segundos.

Mentalize o que você mais deseja para a sua vida nesse momento e como você acredita que essa realização vai impactar no seu bem-estar. Tente colocar em palavras, não muitas, esse desejo ou objetivo.

Para te ajudar nesse caminho, comece usando número de 1 a 10 para avaliar o quanto você está satisfeita com cada área da sua vida em comparação ao quanto cada área é importante para você.

**CARREIRA**

**RELACIONAMENTOS**

**VIDA AMOROSA**

**VIDA SOCIAL**

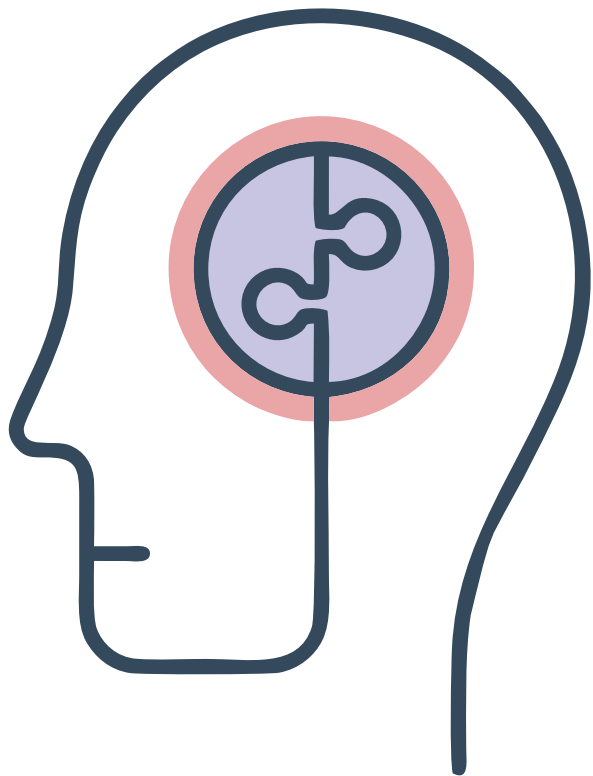
**FINANCEIRO**

**ESPIRITUALIDADE**

**CUIDADOS COM CORPO**

## AGORA REFLITA E PENSE:

Que resposta você quer ter? Que pergunta quer responder? Que sensação você quer sentir? Que emoção você quer viver? Que conquista você quer comemorar? Se tempo e dinheiro não fosse o problema, o que você faria?



# ESCREVA ABAIXO O SEU OBJETIVO:

---

---

---

---

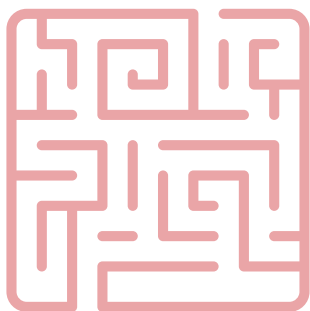
Que indicadores você definiria para avaliar daqui a 1 mês e depois de 3 meses o quão perto você chegou do seu maior objetivo? Mesmo que a sensação seja subjetiva, indicadores como: humor, qualidade do sono, horas trabalhadas, kilos perdidos, momentos de lazer, nível de stress, comunicação com o parceiro, qualidade da sua alimentação, prática de atividade física e etc, podem ser indicadores para avaliar o caminho percorrido. Escolha no mínimo 1.

Indicador 1:

Indicador 2:

Indicador 3:

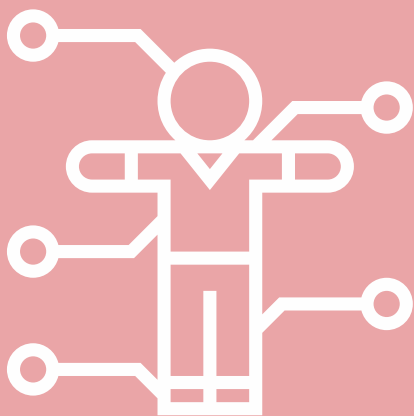
# ESCOLHENDO O SEU CAMINHO



Diariamente somos bombardeados pela mídia sobre quem devemos ser, o corpo que devemos querer, o produto que devemos comprar, as relações que devemos priorizar e todos os status que devemos almejar.

E então, vamos olhando nas redes sociais o quanto todo estão atingindo e possuindo todos os pré-requisitos para serem felizes e conquistarem o sucesso.

Estão todos rindo, fazendo escolhas bacanas, vivendo experiências únicas, em uma vida ao mesmo tempo cheia de emoção e acolhimento. E de repente, por que você não compartilha dessa sensação? Por que a sua vida não é tão bacana assim? O que há de errado com você?



**VOCÊ LEMBRA  
QUEM VOCÊ ERA  
ANTES DO MUNDO TE DIZER  
COMO VOCÊ DEVERIA SER?**

Seus dias são normais, com trabalho e desafios para pagar contas. Você luta para aceitar seu corpo com o que tem de qualidades e imperfeições, você se estressa com tantas coisas para fazer, sonha com as próximas férias e a cada dia se preocupa se está dando o seu melhor.

Pronto, nada de errado com você. UFA!!! Aliás, tudo certíssimo. Essa é a sua vida. Que tem valor no beijo de um filho, no café e desabafo com uma amiga, na entrega de um projeto de trabalho, nas pesquisas da viagem dos sonhos e também nas festas que curte até o sol raiar, na cumplicidade com seu parceiro, ou na liberdade de ser quem você desejou ser. Na taça de um vinho no anoitecer, nas risadas gostosas assistindo um filme, nas flores que você comprou.

Mas você estava ocupada demais para postar fotos. E talvez não tenha percebido que a alegria do dia a dia é o que vai preenchendo de pouquinho a para virar essa sensação de explodir de felicidade.

O que está por trás de uma foto, é um assunto entre quatro paredes. E é natural que ao postar algo escolhamos o melhor ângulo, o momento mais marcante e a sensação mais especial.

O que é importante avaliar:

Você está vivendo algo para postar para os outros?

Você agrada a si mesmo primeiro?

O que você faz que te preenche e ninguém fica sabendo?



O que te disseram para fazer e deu certo?

O que você já escolheu achando que ia ser bom, mas não te deu a sensação esperada?

Você prefere a praia ou o Campo?

Bebida quente ou fria?

Gosta mais de escrever ou ver filme?

Quanto não nos conhecemos o suficiente, temos a tendência de caminhar para onde os outros nos guiam. Se eu não sei que caminho seguir, qualquer caminho serve. E então vamos fazendo escolhas e pegando atalhos para tentar sentir uma sensação que nunca vai chegar, porque o buraco de cada um é diferente.

Somo seres com histórias diferentes, personalidade diferentes e, portanto, sonhos e desejos diferentes.

Ao definirmos aquele objetivo lá em cima começamos a ajustar o seu caminho. O destino final você já sabe.

Agora as escolhas que vão te fazer chegar lá requerem atitudes e ações pontuais e específicas. Que vão sendo construídas dia a dia. Sonhos sem atitudes são só sonhos. Sonhos realizados vem de planejamento e persistência. Porém só conseguimos persistir naquilo que acreditamos de verdade e que faz sentido para nós.

Se conheça. Entenda como você funciona. Quais são seus mecanismos? O que te limita? O que te sabotar? O que te energiza? O que move?

Diariamente pense em uma tarefa que te ajude no caminho ao seu objetivo.

O grande benefício de se saber para onde vai é saber que podem ter vários caminhos que te levam ao mesmo lugar, e o que você vai escolher é sua responsabilidade.



O seu autoconhecimento pode vir através de:

- Terapia
- Meditação
- Coaching
- Prática de atividade física
- Conversas com amigos
- Diário
- Feedback profissional
- Análises e questionários
- Entre outros...

Mas, principalmente, se conhecer depende apenas de olhar para dentro e entender que o que você precisa para ser feliz está na sua essência.

Quando descobrimos nossa verdade, entendemos que a nossa força e realização, só depende de nós.



ELISA LOPES

(11) 98202-4909

[www.elisalopes.com.br](http://www.elisalopes.com.br)

[@elisa.gclopes](https://www.instagram.com/elisa.gclopes)