



# ESSENCE





# *Elisa Lopes*

Te ajudo a  
melhorar sua  
autoestima e  
viver a sua  
Essência

Melhorar a autoestima requer  
um mergulho profundo  
dentro de si mesmo.

Fazer uma avaliação do próprio  
comportamento e convicções,  
questioná-los e descartar aquilo  
que não traz harmonia para a vida.

Este é o primeiro passo para aumentá-la  
e se reconectar com quem você é.

Elisa Lopes



# 1 A SUA ESSÊNCIA:

*Quem você era antes  
de te dizerem o que  
você deveria ser?*

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 DE 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 ao anoitecer,  
nas risadas gostosas assistindo a 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 a vida 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?*

Responda cada pergunta abaixo com foco e detalhamento.  
Quanto mais informações você colocar, mais insights você vai experimentar

1- Você está vivendo algo para postar para os outros?

2- Você agrada a si mesmo primeiro?

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

4- O que te disseram para fazer e deu certo?

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

6- O que você faz para cuidar de si?

7- Do que você desistiu na sua vida?

8- Quando você foi mais feliz e por quê?

**QUANDO 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 que falta para cada um é diferente. Somos seres com histórias diferentes, personalidades diferentes e, portanto, sonhos e desejos diferentes.

**1- Se você pudesse ter qualquer coisa no mundo, o que seria?**

**2- O que você deseja para o restante da sua vida?**

**3- Qual o seu objetivo?**

**4- Qual a fotografia que você gostaria de ver da sua vida daqui a alguns anos?**

**5- Que sensações você quer vivenciar?**

**6- Quem você quer que esteja ao seu lado?**

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 vêm de planejamento e persistência. Porém, só conseguimos persistir naquilo que acreditamos de verdade e que faz sentido para nós.



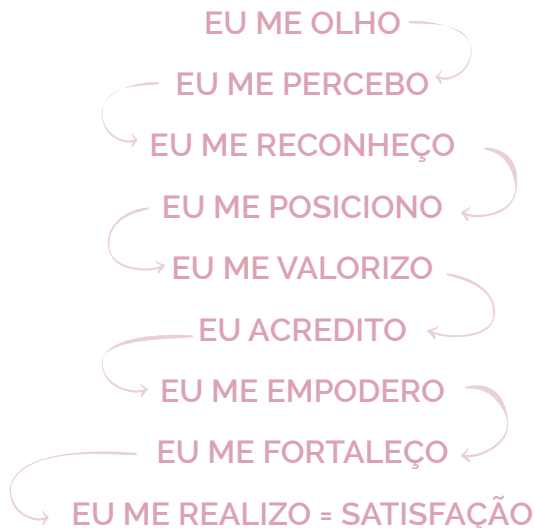
# *Conheça-se* *Entenda como você funciona*

- 1- Quais são seus mecanismos?
- 2- O que te limita?
- 3- O que te sabota?
- 4- O que te energiza?
- 5- O que te move?

O grande benefício de se saber para onde vai é saber que pode haver várias maneiras e vertentes que te levam ao mesmo lugar, e o que você vai escolher é sua responsabilidade.

Mas, principalmente, se conhecer passa por 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 realização e satisfação plena só depende de nós.



**MAS ENTÃO, COMO EU POSSO TE  
AJUDAR NESSE PROCESSO?**

**ELE É UM PODEROSO CAMINHO PARA  
O AUTOCONHECIMENTO E VIVÊNCIA  
DO SEU REAL POTENCIAL E ESSÊNCIA**

## *2 Como eu te ajudo ?*

Através de um processo de ajuda, motivação e acompanhamento para que você atinja seus objetivos de forma prática e eficiente, alavancando o seu potencial. Te ajudo a colocar no papel o seu planejamento: organizar suas ideias, datas e tarefas a serem cumpridas.

**DIRECIONA, TREINA, DESAFIA  
E ORIENTA PARA QUE,  
ATRAVÉS DO DESENVOLVIMENTO DE  
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES ESPECÍFICAS,  
VOCÊ ATINJA SUAS METAS.**

Te ajudo a criar um plano concreto e real para que, com disciplina, comprometimento e motivação, qualquer objetivo possa ser atingido! Te dou ferramentas para que você se conheça e encontre as próprias respostas para cumprir tarefas e ações de forma assertiva e eficiente.

É comum encontrar pessoas que já tentaram mais de uma vez atingir determinado objetivo, mas não conquistam o que foi proposto muitas vezes por desculpas e erros que recorrentemente cometem. São as autossabotagens, crenças que limitam e hábitos enraizados: ingredientes perfeitos para as justificativas de mais uma vez não ter chegado onde deseja.

Através das perguntas certas e poderosas, te ajudo a encontrar as respostas e saídas para situações e problemas emperrados.

## *3 na prática*

O processo pode ser aplicado em qualquer área da vida de qualquer pessoa, para atingir qualquer objetivo.

O autoconhecimento através das ferramentas certas estimula e orienta para que a pessoa visualize e entenda:

- 1. Seus Valores e Propósito**
- 2. Suas Fraquezas e Forças**
- 3. Suas Paixões e Motivações**
- 4. Suas Sabotagens e Crenças**
- 5. Seus Hábitos**

## **A PARTIR DISSO, TE AJUDA A CONQUISTAR:**

1. Organização e planejamento em relação às suas prioridades
2. Apropriação e empoderamento sobre suas escolhas de vida
3. Maior prazer e realização na sua rotina
4. Maior qualidade nas relações pessoais e profissionais
5. Uma vida de mais criatividade e incentivo aos seus talentos

## **MAIS AUTOESTIMA E MAIOR REALIZAÇÃO AO SE PERCEBER COMO SENDO ÚNICA E COM SEU REAL VALOR.**

Para que isso seja possível, é importante estar aberto com um olhar generoso e atento para quem você é.

O processo te entrega exercícios e perguntas que te fazem refletir sob uma ótica diferente. Quando colocamos algumas respostas no papel, materializamos coisas que estão em nosso pensamento e que, de alguma maneira, não estávamos conseguindo enxergar.

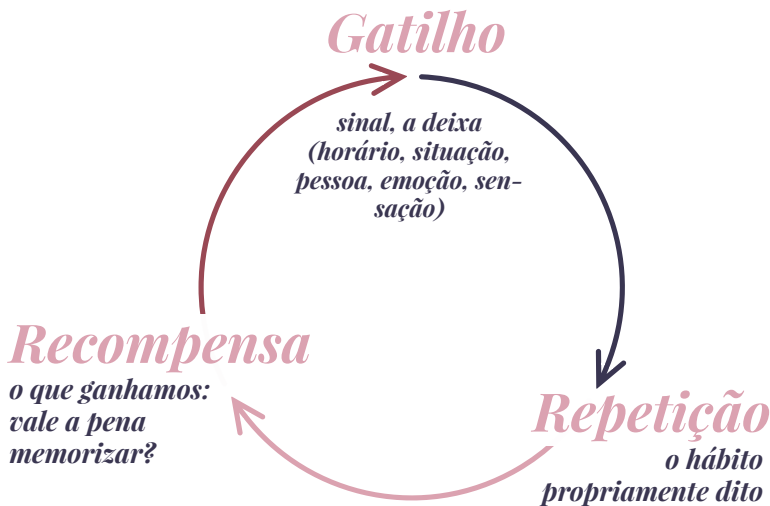
# 4 *A consciência de um hábito:*

Somos formados por verdades internalizadas na nossa infância e adolescência que nos fazem ter hábitos de pensamentos e ações que podem nos ajudar ou prejudicar. Os nossos hábitos e padrões nos ajudam a moldar a lente pela qual enxergamos e interpretamos nossa realidade. O chamado MINDSET.

Quando tomamos consciência dos nossos hábitos, os temos em nossas mãos para transformá-los ou incentivá-los a se repetir. Um hábito se forma de acordo com o esquema: Gatilho-Repetição-Recompensa, ilustrado abaixo.

Para termos o controle sobre ele, temos que identificar o gatilho que nos leva à repetição, mas principalmente refletir sobre que recompensa você anda tendo ao praticá-lo.

A recompensa tem um fator emocional que nos conecta ao hábito e faz nosso cérebro querer repetir aquela ação.



O hábito funciona no piloto automático para que o cérebro gaste o mínimo possível de energia ao praticá-lo. Isso já é motivo suficiente para que você receba a mensagem de se manter nessa “zona de conforto”, mesmo que o hábito não esteja trazendo outros benefícios.

## *Os hábitos podem ser:*

### **Hábitos físicos:**

jeito de se vestir, se comunicar,  
linguagem corporal, se alimentar,  
se exercitar

### **Hábitos mentais:**

autoimagem, gerenciamento de  
prioridade, abordagem de problemas,  
tomada de decisões, autocrítica

### **Hábitos emocionais:**

como se sente em relação a si,  
vítima de uma emoção,  
reação a certos gatilhos,  
não se permitir sentir suas emoções...

Ao identificarmos os nossos hábitos mais relevantes e impactantes para o estilo de vida que buscamos, vamos entendendo que atitudes precisam ser tomadas para encararmos a vida com uma postura de aprendizado e crescimento, fortalecendo a nossa autoestima e valor próprio, vivendo de verdade nossa essência.

Para nos ajudar na identificação desses hábitos e os padrões, sugiro esse exercício que irá te orientar:

# *Análise SWOT no caminho do autoconhecimento*

A ferramenta SWOT é uma arma poderosa para se conhecer. Ao nos olharmos por inteiro, reconhecendo o que podemos melhorar e fortalecer, encaramos o eu como capaz de evoluir, crescer, aprender, se aprimorar e atingir seu potencial máximo.

**SWOT:**  
**STRENGTH (FORÇAS),**  
**WEAKNESS (FRAQUEZA),**  
**OPPORTUNITY (OPORTUNIDADES),**  
**THREAT (AMEAÇA)**

Quando você toma decisões e faz escolhas em sua vida de acordo com as respostas encontradas e utilizadas ao responder essas perguntas, as chances de acerto e evolução aumentam, pois estão de acordo com as potencialidades e limitações de quem as realizará.

# 1. Forças

## *Strength*

### OLHAR PARA DENTRO

Que características pessoais o ajudam na busca do seu objetivo?

Qual sua maior potência?  
Talentos?

Que hábitos o fortalecem?

Olhe para a sua experiência.

# 3. Oportunidades

## *Opportunities*

### OLHAR PARA FORA

O que pode te ajudar nesse momento?

Que gap você pode preencher?



## 2. Fraquezas

### Weakness

#### OLHAR PARA DENTRO

O que você tem que melhorar para te ajudar na conquista?

O que te limita e paralisa hoje em termos pessoais?

Que tipo de pensamento te coloca para baixo?

## 4. Ameaças

### Threat

#### OLHAR PARA FORA

O que pode te atrapalhar nessa caminhada?  
(Mundo externo)

## ANÁLISES IMPORTANTES A SEREM FEITAS:

### 1. Qual a sua visão geral sobre sua avaliação SWOT?

Uma pessoa com uma SWOT desse tem mais ou menos chances de conseguir crescer e viver todo o seu potencial?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Como você pode minimizar as suas fraquezas e ameaças?

Escreva uma a uma e coloque uma maneira de combatê-las

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Como você pode aproveitar da melhor forma possível suas forças e oportunidades para caminhar na direção de uma vida de realizações?

# 5 *As oportunidades de crescimento*

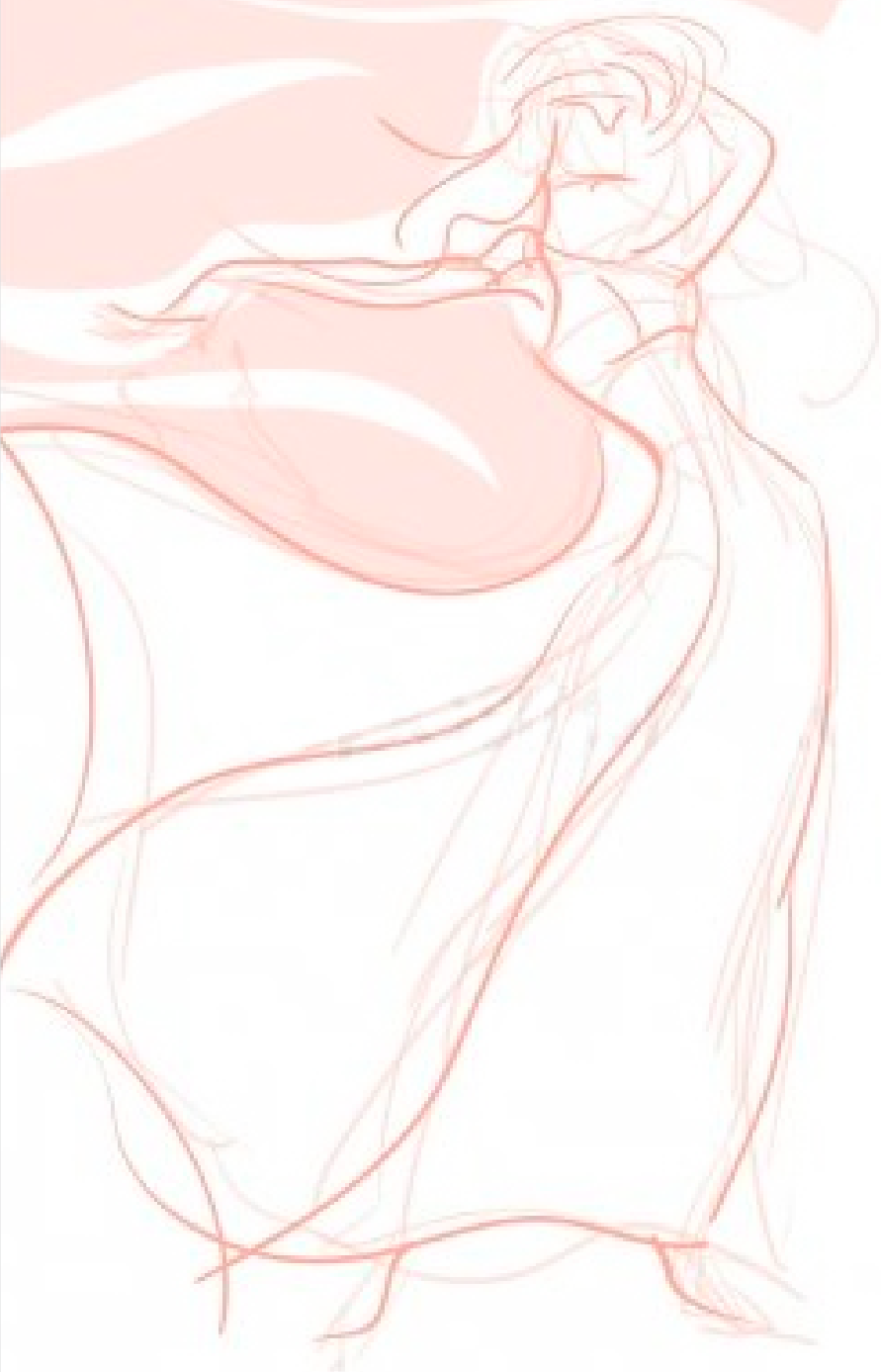
Com a análise das respostas na ferramenta SWOT e a reflexão sobre elas, conseguimos identificar as atitudes que podem ser tomadas para nosso desenvolvimento.

No caminho dessa realização, obstáculos e desafios surgirão e mudanças e ajustes serão feitos. Esse é o caminho do crescimento em busca do seu maior e mais profundo autoconhecimento. Apenas através dele você viverá a sua essência e potencial de forma plena.

E é através dessa perspectiva que convidamos você a olhar para si com olhos de quem tem um potencial sem limites e pode ser a cada dia sua melhor versão. Porque construir uma boa autoestima não é estar acima de outra pessoa ou se achar melhor e perfeito que alguém, mas sim entender e captar que, apesar de erros e fraquezas ou defeitos, todos temos nossas qualidades, potenciais e grandes talentos que nos fazem únicos! E cheio de valor e riqueza.

**VIVER A SUA ESSÊNCIA É O  
CAMINHO PARA UMA VIDA FELIZ!**

the key for your best version



Espero que você tenha gostado e, principalmente, tenha se permitido ser conduzida a essa jornada do autoconhecimento e conexão com a sua essência.

Meu trabalho é ajudar, estimular e desafiar você na busca de uma melhor qualidade de vida e bem estar .

Atuo desde 2012 com foco em mulheres que buscam se conhecer para serem mais produtivas na busca de suas conquistas e realização de metas.

Mas principalmente no equilíbrio das principais áreas da sua vida.

Se você é uma dessas mulheres, vai ser um prazer caminhar ao seu lado em um caminho potente e cheio de motivação em busca de seus sonhos.

Acesse: [www.elisalopes.com.br](http://www.elisalopes.com.br) e entre em contato para agendarmos a sua sessão transformadora rumo a seu novo eu.

Com carinho,

*Elisa Lopes*



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

t : 11 98202 4909

f / i : @elisa.gclopes