Desafio
ANIMA_L
ofertas Ressonantes

DIA 3 • TRANSFORMAÇÃO + PROMESSA

Banco de Exemplos de Promessas Inspiradoras

Use estes exemplos apenas para perceber diferentes formas de escrever.

Não copie a promessa de outra profissional.

Sua promessa precisa nascer da transformação específica que você escolheu sustentar nesta Oferta.

TERAPEUTA

Transformação profunda: Recuperar a confiança no próprio corpo e nas próprias necessidades.

Transformação visível: Reconhecer limites, expressar desejos e fazer escolhas sem se abandonar.

ESQUEMA 1 — FUTURO DESEJADO

Aprenda a ouvir o seu corpo e colocar limites com confiança, para viver relações em que você não precise desaparecer para ser amada.

ESQUEMA 2 — VERDADE + FUTURO

Sua sensibilidade nunca foi o problema. Aprenda a transformá-la em uma fonte de clareza para fazer escolhas, se posicionar e viver com mais liberdade.

ESQUEMA 3 — EXPERIÊNCIA + FUTURO

Em uma jornada de reconexão com o corpo, desenvolva a confiança necessária para fazer suas escolhas e construir uma vida que respeite quem você é.

PSICÓLOGA

Transformação profunda: Desenvolver autonomia emocional.

Transformação visível: Conseguir se posicionar nos relacionamentos e fazer escolhas sem depender continuamente da validação dos outros.

ESQUEMA 1 — FUTURO DESEJADO

Desenvolva a segurança emocional para fazer escolhas, expressar o que sente e construir relações em que sua voz também tenha lugar.

ESQUEMA 2 — VERDADE + FUTURO

Você não precisa ter certeza de tudo para começar a confiar em si. Construa uma relação mais segura com suas emoções e encontre liberdade para decidir sem buscar aprovação o tempo todo.

ESQUEMA 3 — EXPERIÊNCIA + FUTURO

Através de um processo de psicoterapia, desenvolva recursos emocionais para lidar com conflitos, reconhecer suas necessidades e construir relacionamentos mais saudáveis.

NUTRICIONISTA

Transformação profunda: Desenvolver uma relação mais autônoma e tranquila com a alimentação.

Transformação visível: Fazer escolhas alimentares com menos culpa, menos rigidez e maior atenção às necessidades do corpo.

ESQUEMA 1 — FUTURO DESEJADO

Construa uma relação mais tranquila com a comida para cuidar da sua saúde e voltar a sentir prazer em comer, sem transformar cada refeição numa batalha.

ESQUEMA 2 — VERDADE + FUTURO

Seu corpo não precisa de mais uma guerra. Aprenda a fazer escolhas alimentares que cuidem da sua saúde e se encaixem na vida que você realmente vive.

ESQUEMA 3 — EXPERIÊNCIA + FUTURO

Com acompanhamento nutricional individualizado, desenvolva hábitos alimentares possíveis de sustentar na sua rotina, sem depender de dietas extremas para cuidar de si.

MÉDICA

Exemplo de uma médica que trabalha com pessoas no climatério, com foco em cuidado individualizado e qualidade de vida.

Transformação profunda: Compreender as mudanças do próprio corpo e recuperar a sensação de autonomia sobre a própria saúde.

Transformação visível: Reconhecer sintomas, tomar decisões informadas sobre o cuidado e construir estratégias para viver melhor essa fase.

ESQUEMA 1 — FUTURO DESEJADO

Entenda o que está acontecendo com seu corpo no climatério e construa um plano de cuidado para atravessar essa fase com mais informação, segurança e qualidade de vida.

ESQUEMA 2 — VERDADE + FUTURO

Você não precisa tratar as mudanças do climatério como algo que simplesmente deve aguentar. Conheça as possibilidades de cuidado e participe ativamente das decisões sobre sua saúde.

ESQUEMA 3 — EXPERIÊNCIA + FUTURO

Com uma avaliação médica individualizada, compreenda seus sintomas, conheça as opções terapêuticas adequadas ao seu caso e construa um caminho de cuidado para viver melhor essa fase.

IMPORTANTE

Nos exemplos de saúde, a promessa deve respeitar o escopo profissional, as evidências disponíveis e as condições individuais. É possível propor um futuro desejável sem garantir cura, resposta ao tratamento ou mudanças clínicas que não dependem integralmente da profissional.