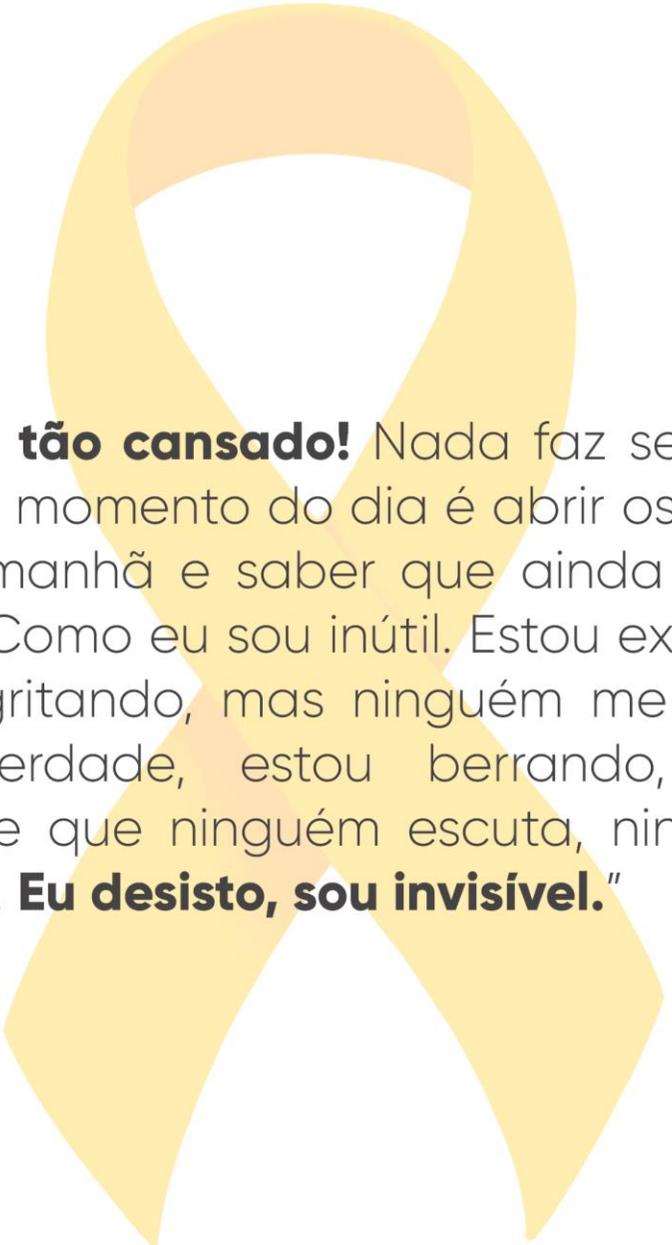




#SetembroAmarelo

PASSO A PASSO
DA SOBREVIVÊNCIA



"Estou tão cansado! Nada faz sentido! O pior momento do dia é abrir os olhos pela manhã e saber que ainda estou aqui. Como eu sou inútil. Estou exausto! Vivo gritando, mas ninguém me ouve. Na verdade, estou berrando, mas parece que ninguém escuta, ninguém me vê. **Eu desisto, sou invisível.**"

2

#SetembroAmarelo



Esse depoimento poderia ser assinado por você? Ou por alguém de sua família, por um amigo? Todos os dias, dezenas de milhares de pessoas repetem esses pensamentos. São sentimentos de solidão, incompreensão, vazio, inutilidade, incapacidade, solidão, rejeição, abandono, não-pertencimento. Você sabe do que estou falando? Lembrou de alguém?

É possível que exista alguém bem próximo de você precisando de ajuda, e que possa estar aparentemente invisível.

Quando alguém pensa em tirar sua própria vida, indo contra um princípio instintivo de sobrevivência, é porque, de certa forma, ele deixou de ter boas perspectivas do futuro.

Eu também já pensei em desistir, cheguei perto, e após anos de pesquisa e de estudo sobre o comportamento humano, transtornos mentais e gerenciamento emocional, desenvolvi os **7 Passos para a Sobrevivência**.

Hoje sou psicóloga, escritora, mentora, coach, e posso afirmar que:

#TEMJEITO #VALEAPENA

Hoje eu acredito na mudança, pois eu vi e vivi a mudança. Se você não acredita em mim, na minha história, ou na ciência, acredite em você, e siga estes 7 passos. **"Quanto maior a entrega, maior a mudança."**

#SetembroAmarelo

Teen
MENTORS
VAMOS MUDAR O MUNDO

7 Decida ser feliz

O PRIMEIRO PEQUENO GRANDE PASSO

Um primeiro passo pode ser o suficiente para mudar a sua realidade agora. **Que tal decidir ser feliz?**

Assista ao vídeo e embarque nessa jornada com a gente! Quero propor uma vida com sonhos, metas, objetivos. Venha viver algo novo com a gente!



Clique na imagem e vá direto para o vídeo.

#SetembroAmarelo

Teen
MENTORS
VAMOS MUDAR O MUNDO

2 *Acredite na mudança*

O SEGUNDO PEQUENO GRANDE PASSO

Você está disposto(a) a acreditar na mudança? Ou você desiste e abandona seus sonhos logo na primeira decepção?

Assim como o mundo muda diariamente, você também pode mudar. E é isso que eu quero te mostrar neste vídeo. **Acredite nessa transformação, vai!**



Clique na imagem e vá direto para o vídeo.

#SetembroAmarelo

Teen
MENTORS
VAMOS MUDAR O MUNDO

3

Saia do ciclo da
autossabotagem

O TERCEIRO PEQUENO GRANDE PASSO

Que tal substituir todos os seus eventos de injustiça, de dor, de mágoa, por um evento de vitória? O ciclo da autossabotagem, quando não é interrompido, leva a uma visão muito ruim de todos os contextos da sua vida.

Você quer mudar a forma de interpretar o seu mundo? Resgate no seu passado uma semente de **esperança** e de **alegria**, um momento em que você sorriu de verdade. Assista ao vídeo e vamos iniciar essa mudança de perspectiva agora!



Clique na imagem e vá direto para o vídeo.

#SetembroAmarelo

Teen
MENTORS
VAMOS MUDAR O MUNDO

4 Encha a sua caixa de ferramentas

O QUARTO PEQUENO GRANDE PASSO

Reconheça suas âncoras. O que te fortalece? O que te traz vida? Quais recursos são indispensáveis para o seu bem-estar?

Escolhendo bem o que colocar na sua caixa de ferramentas, **você estará muito mais encorajado(a) para vida.** Vamos juntos que eu quero te dar algumas dicas sobre isso. Assista ao vídeo!



Clique na imagem e vá direto para o vídeo.

5

Ficar ligado:
Gratidão

O QUINTO PEQUENO GRANDE PASSO

O recurso da gratidão pode mudar completamente a sua energia para o dia a dia. Exercite-o e aprenda a não se deixar contaminar.

O que eu quero te propor neste vídeo é que você esteja sempre ligado(a) em todos os seus **pensamentos** e em todas as suas **variações de sentimento**. Você pode ter controle sobre tudo o que está acontecendo na sua vida agora. **Acredite!**



Clique na imagem e vá direto para o vídeo.

6 Estabelecer metas: Futuro claro

O SEXTO PEQUENO GRANDE PASSO

Você possui objetivos claros sobre onde deseja chegar? Qual é a sua motivação para o amanhã? **Viver o hoje com sonhos é muito mais gostoso.**

Projete o que de melhor você quer pra sua vida. Faça sua mente trabalhar a seu favor. Eu **garanto** que vai dar certo. Assista ao vídeo e vamos transformar sonhos em realidade!



Clique na imagem e vá direto para o vídeo.

7

*Autorresponsabilidade
Inspirar pessoas*

O SÉTIMO PEQUENO GRANDE PASSO



Depois de todos os passos, falta um: reconhecer que você é o(a) responsável pelas suas escolhas.

É sobre se assumir agente das suas próprias mudanças. É um momento de maturidade pra vida, mas, mais do que isso, é o momento de encontrar sua identidade e de **inspirar pessoas com toda a sua autenticidade**. Vamos fechar com chave de ouro? Assista ao vídeo!



Clique na imagem e vá direto para o vídeo.

Este conteúdo faz parte do Livro "Tem Jeito e Vale a Pena!" da escritora Patricia Estrela.

A melhor parte da história é que você foi contemplado com o conteúdo completo do livro gratuitamente.

Isso mesmo!!! Parabéns! Essa é a prova que valeu a pena ter lido até o final esse material. Material esse que chegou em suas mãos de forma tão surpreendente e já começou a mudar a sua vida. Eu já estou pulando de alegria por sua vida!

E esta mensagem é para você realmente acreditar que **"Tem Jeito e Vale a Pena!"**

Não desista, temos um encontro marcado. Daqui alguns dias você receberá outro presente. Simmm! Sua vida a partir de agora lhe dará muitos presentes. **Receba!**



#SetembroAmarelo

Teen
MENTORS
VAMOS MUDAR O MUNDO

8 ? ? ? ?

O OITAVO PEQUENO GRANDE PASSO

Para você receber seu presente você precisa apenas me ajudar a divulgar esse material.

Lembre-se que este passo a passo já salvou vidas.

Preciso muito de sua ajuda para divulgar esse trabalho social e totalmente gratuito.

Se você cumprir esse desafio, vou te enviar outro presente que você jamais me esquecerá. Posso contar com sua ajuda? Vai levar menos de 3 minutos. Simmmm!

1. Postar nas suas redes sociais uma foto da capa de nosso Guia Passo a Passo da Sobrevivência;

2. A postagem deve ter esse texto a seguir. **Basta copiar e colar:**

"Tem Jeito e Vale a Pena!" Quer saber porquê? Conheça o Passo a Passo da Sobrevivência e saiba como mudar o nível do jogo da vida. Você acredita? Eu também não acreditava e agora estou aqui dando meus pequenos GRANDES passos e meu nível no jogo já mudou. Que tal? Te convido a acreditar, pois se você leu essa mensagem no meio de bilhões de publicações é porque essa mensagem é para você. Não adianta me perguntar mais nada, você tem que vivenciar essa experiência. Eu só sou apenas o mensageiro. Basta procurar por #temjeitoevaleapena e comece a mudar sua vida.

Só posso te dar uma dica, o melhor está no final! Acredite! "Tem Jeito e Vale a Pena! Até breve... O mensageiro.

3. Use as hashtags: #temjeitoevaleapena #eujatopulando #afinaloqueestoufazendoaqui #omensageiro #souestrela

4. Mande um e-mail para: **soupatriciaestrela@teenmentors.com.br** com as frases que separou dos 7 passos e seu depoimento do que esse material te ajudou, compartilhe o máximo de detalhes de como te ajudou esse material. E nos envie o link da sua rede social que publicou a mensagem.

5. Siga nossos Instagram: **@teenmentors @eusoupatriciaestrela**

6. Pronto! Mandou Ganhou!

Ao recebermos seu e-mail com seu depoimento e cumprido todos os passos do desafio vou te enviar o e-mail com a mensagem com o 8º Passo. Estava curioso para saber o 8º passo? Você nem imagina?

"Tem Jeito e Vale a Pena!"

**Até breve... Patricia Estrela. ★
A Mensageira.**

#SetembroAmarelo

Sobre o Teen Mentors

O Teen Mentors é um programa de mentoria para crianças, adolescentes e família, idealizado por **Patrícia Estrela**, psicóloga e escritora. O principal objetivo do programa é mudar o mundo a partir do acolhimento e da orientação aos nossos jovens que, simplesmente, representam o futuro.

Para isso, o Teen Mentors aposta em 4 pilares de competência:

Autoconhecimento
Desenvolvimento Pessoal
Inteligência Emocional
Orientação Vocacional

#SetembroAmarelo





#SetembroAmarelo

Teen

MENTORS®

VAMOS MUDAR O MUNDO

**Para conhecer melhor nossos projetos, entre em contato.
Ficaremos muito felizes em contribuir com a sua vida!**

**www.teenmentors.com.br
falecom@teenmentors.com
whatsapp: (61) 98133-7899**

