



PROJETE

VOCÊ!

**DICAS PARA
CUIDAR BEM DE
VOCÊ**

FABIANA LIEVRE E SEBASTIEN LIEVRE

PROJETE VOCÊ!

DICAS PARA CUIDAR BEM DE
VOCÊ!

Fabiana Lievre e Sebastien Lievre



Sobre os autores

Fabiana Lievre é terapeuta integrativa com foco em mudança de estilo de vida através da alimentação, práticas naturais, mentais e físicas.

Sebastien Lievre é naturopata com foco em Jejum Prolongado e Intermitente, Desenho Humano e práticas de Ying e Yang.

Adeptos de uma vida simples e o mais saudável possível, ambos tem como meta compartilhar seus conhecimentos para que mais pessoas possam ter liberdade e autonomia no cuidado de suas vida, fazendo assim melhores escolhas individualmente.

Escrevem livros e e-books, promovem retiros e cursos online unindo práticas integrativas, jejum e mentalidade com o objetivo de disseminar informações sobre saúde de forma integral.

Você pode conhecer mais sobre o trabalho de ambos nas redes sociais e websites.

[@fabianalievre](https://www.instagram.com/fabianalievre) - fabianalievre.com.br

[@sebastienlievre](https://www.instagram.com/sebastienlievre) - sebastienlievre.com.br



Índice

Projete Você	05
O que é ser saudável	07
Seu corpo	08
Sua mente	11
Suas emoções	13
Seus planos	15

Projete você!



Você sente que cuida de tudo e todos menos de você?

Vivemos com foco nas responsabilidades, nos boletos, nas obrigações, em oferecer o melhor aos outros e acabamos esquecendo de dar atenção, cuidar, planejar do elemento mais importante de todos: **a nós mesmos!**

Cuidado com isso: **Você não pode dar o que não tem.** Cuidar de si é a melhor forma de oferecer realmente o seu melhor aos outros.

A gente sabe que o dia a dia é difícil, as atividades se multiplicam e parece que tudo torna necessário e urgente.

Nosso convite é para que agora, nesse início de ano, você faça o seu balanço de 2023 e planeje você mesma em 2024. **Se coloque na agenda.**

Olhe sua trajetória com carinho e valor, suas necessidades como necessárias também e não algo que pode ficar para depois. Ocupe espaço, incomode, deixe que seja chato, mas faça por você também.

Cuide do seu corpo, da sua mente e de suas emoções. Precisamos nos ver por completo.

O segredo está nas pequenas e constantes mudanças, **valorize a você e ao seu esforço!**

Olhe suas pequenas vitórias e conquistas, isso vai te dar fôlego e coragem para fazer as mudanças necessárias no seu dia a dia.



Projete você!

Não se deixe ao acaso, isso gera ansiedade, escolha e **pratique ser quem você gostaria de ser.**

Entenda que saúde e bem estar envolvem muito mais do que a sua comida.

O bem viver é encontrar a harmonia consigo mesma e com os outros. Viver de uma forma mais natural e sustentável, encontrando um equilíbrio entre você, o outro e o meio.

Por isso vamos falar sobre seu corpo, sua mente e suas emoções, tudo está relacionado e afetam você como um todo.

Ser saudável **não é só fazer dieta de comida**, é também fazer dieta de situações, locais, pessoas, pensamento, sentimentos e hábitos que não contribuem positivamente na sua vida.

Vamos começar pela única parte em que você tem alguma gerência que é: **você mesma.**

Você merece toda a atenção, cuidado e investimento, que proporciona aos outros.

Olhe para você e se trate como você gostaria que as pessoas fizessem, se dê seu melhor também.

Se apaixone por você e saiba que tudo tem jeito e tudo pode melhorar, até você!

Algumas coisas somente você pode fazer por si. **A maior falta que sentimos é a nossa**, esse distanciamento nos traz sofrimento, escolhas ruins e vazio.

Cuide de você.

O que é ser saudável?



O conceito de saúde envolve mais do que um corpo físico sem doenças. Envolve saúde:

**física,
mental,
emocional,
social,
cultural,
ambiental,
espiritual,**

E acredite: todas irão te afetar.

Ser saudável envolve de certa forma se permitir existir.

Com suas características, acertos e dificuldades, de forma única, apreciando quem você é e pode se tornar.

Cuidar de si é também cuidar dos outros, não é egoísmo.

Você cresceu vendo as pessoas mais próximas cuidando delas mesmas, cada uma em um nível e aprendeu com elas a forma como se cuidar. Talvez precise atualizar isso.

Mas pense: O que as suas crianças aprendem vendo a forma como você se cuida? Elas aprendem a se valorizar ou a aceitar qualquer coisa? Somos influenciados e influenciamos uns aos outros o tempo todo.

Pense em você com valor e merecimento.

Cuide do seu corpo, da sua mente e das suas emoções.

Seu corpo



Seu corpo é a principal via de **realização dos seus sonhos** que existe.

Um corpo forte e disposto pode tudo. Quando nos falta saúde a coisa complica, a vida se limita, os problemas se multiplicam.

Sem um corpo saudável, **you não consegue nem mesmo cuidar das pessoas que ama**. Cuidar de si é uma forma de demonstrar amor e comprometimento nas suas relações.

Te deixo perguntas:

- Qual o seu quadro de saúde no momento?
- Como estão os seus exames e acompanhamentos médicos?
- Quais problemas pode resolver com a mudança de hábitos e estilo de vida?
- O quanto você tem sido boa para você mesma?
- O quanto tem criado problemas para você?
- Como está a sua relação com o seu corpo?

A alimentação influencia a sua saúde diretamente. Escolhas ruins alimentares, quando se tornam hábito, detonam a sua vida.

O funcionamento do seu corpo, mente e emoções ficam comprometidos e podem gerar sintomas que vão tirar a sua qualidade de vida.

Você tem usado a comida como válvula de escape e única fonte de prazer?

Seu corpo



Deixamos algumas dicas para você implementar hoje na sua vida que não custam absolutamente nada.

- Saia da monotonia alimentar. Você não deveria comer a mesma coisa por anos a fio, todos os dias.
- Retire produtos ultraprocessados da sua vida, coma somente a comida natural e rica em nutrientes que a natureza nos oferece. Foque nas frutas, verduras, legumes, grãos, carnes, ovos. Alimentos frescos e com o mínimo de processamento possível.
- Aprenda a olhar para o alimento e saber o que ele causa no seu corpo depois que ele passa na língua. Você não pode aceitar tudo, precisa e pode ser seletiva. Esse pensamento vai atuar na sua vida de forma geral.
- Aprenda e pratique jejum no seu dia a dia, isso vai melhorar a sua saúde, principalmente reduzir inflamações, que são a base de diversas doenças da modernidade.
- Faça um jejum prolongado de 7 dias anualmente se não tem restrições de saúde. Isso vai trazer mais saúde e clareza mental, mas só pense nisso com conhecimento e orientação e depois de ter mudado seus hábitos alimentares.
- Pratique atividades físicas, isso é essencial para uma boa saúde em termos gerais. Conservar seu corpo forte e em funcionamento é o básico da liberdade e autonomia por toda a sua vida.
- Dance! Dançar é uma excelente forma de voltar a sentir seu corpo e melhorar a comunicação com ele.
- Tenha um hobby. Sim, tenha algo em que você possa trabalhar sua energia criativa e prazer para além de comer.

Seu corpo

E por último: Se escute! Se reconecte!

Você tem instintos e sabedoria que te alertam o tempo todo sobre o resultado das suas escolhas, não se ignore, escute o que seu corpo demonstra fisicamente e cuide bem dele.

A dança e as atividades físicas vão te ajudar a se reconectar com seu corpo, com seus sentidos e assim vai ser mais fácil você ouvir e entender o que o seu corpo e intuição estão te dizendo.





Sua mente

Não é maravilhoso?! Experimente esse pensamento com frequência

Focar nos **medos e dificuldades** vai inevitavelmente te fazer funcionar em **modo de sobrevivência e ansiedade** gerando estresse constante e isso vai **tirar toda a sua energia** para criar e se ver em situações mais prósperas e saudáveis.

O foco da **vida não pode ser no final e sim no processo**, o caminho pelo qual você se locomove na linha do tempo é o mais importante, **é a sua vida!**

Não existe linha de chegada, somente o fim e nele deixamos de existir.

Não se apavore e nem se prenda as dificuldades, **veja a vida com curiosidade**, deixe que ela atue. Às vezes só observar o que ela quer dizer vai ser a melhor ação.

A vida é para ser leve, fluída, **um parque de diversões** e você merece experimentar essa sensação a maior parte dela.

Se algo não contribui com isso, o **retire da sua vida**. Não entre em cobranças dos outros, não viva para agradar, não espere reconhecimentos externos.

Sua mente

Não é maravilhoso?! Experimente esse pensamento com frequência

Encontre um local interno de acolhimento, cuidado e aceitação de você, da sua história e trajetória de vida levando **seu valor em consideração**.

Você existe e deve viver baseada em seus próprio sonhos, crenças e valores. Exista, questione tudo o que faz "porque é assim", "porque todo mundo faz""porque foi assim que aprendi"

A sua vida **diz respeito a você**, não deixe de viver da forma como acredita para manter estruturas que você nem mesmo concorda.

Você é livre para ser quem deveria ser.

Seja grata e saiba retirar de você o que não te pertence nem faz sentido. Heranças culturais, sociais e familiares devem ser revistas.

Atualize o script da sua vida e passe a atuar da forma que te faz bem.

Observe seu diálogo interno, seja doce, paciente e respeitosa com você também.

Foque no que é bom!
Crie esse hábito mental.



Suas emoções

ABRA A JANELA DA ALMA PARA O SOL... PULSE, VIVA!

Leveza, curiosidade, desapego com resultados e foco em **aproveitar os processos**. Talvez essa seja uma das melhores formas de se ter uma boa experiência nessa vida. **A vida é cheia de cores aprenda a apreciar isso.**

Alimentar dores, traumas e dificuldades são uma forma de jogar o melhor da vida fora.

Coisas ruins acontecem o tempo todo a todas as pessoas, o apego que você tem a elas e a sua ideia de injustiça são os itens que vão te fazer ficar parada no tempo olhando para o passado. E deixando as boas oportunidades passarem!

A única certeza que você pode ter é o seu comprometimento com você, a parte que envolve os outros você não gerencia.

Nem sempre as coisas vão sair como você planejou e isso pode ser ótimo, saia do automático da mente que projeta limitada aos traumas anteriores. Deixe passar, não se apegue ao que foi ruim.

Se a sua alegria, contentamento, felicidade, bem estar envolve a ação de outras pessoas você tem muitas possibilidades de ter uma vida dolorosa e medíocre.

Suas emoções

ABRA A JANELA DA ALMA PARA O SOL... PULSE, VIVA!

Encontrar um **ponto de contentamento individual** e passar a se relacionar com o mundo a partir daí é a sua forma de garantir que o externo tem limites de ação.

Olhar para si com carinho, valorizar seus feitos, se reconhecer como principal ator da sua vida traz autoresponsabilidade e **acredite só depender de você é libertador.**

Um exercício matinal:

Ao acordar se olhe no espelho, sorria e diga para si: Bom dia meu amor, como posso te fazer mais feliz hoje?

Busque esse bem estar em ser você mesmo.

Dessa forma você oferece a sua melhor versão para o mundo e o retorno vai ser sempre no mesmo nível.



Sim, na correria da vida, em meio as obrigações, focamos nas frustrações e dificuldades, esquecemos que **somos movidos a sonhos, metas e planos.**

Nos colocamos na posição de pagadores de boletos, resolvedoras de problemas, orientadas a apagar incêndios.

Quando você exercita a sua criatividade de forma livre e sem pressão?

Ela é a base para a solução dos problemas e dificuldades.

É na habilidade nova que você não desenvolve, que pode estar a virada de chave para resolver as suas dificuldades no momento.

Ter tempo no seu dia a dia para você, seu cuidado pessoal físico e mental é essencial.

Cada um dentro das suas possibilidades, em micro ações, mas que você consiga olhar e perceber que também vive por prazer e para você.

Tenha o hábito de planejar ações na sua dia de forma periódica, a organização no dia a dia vai te ajudar a se colocar na agenda das realizações pessoais.

Sua alimentação, seus exercícios, seus estudos, suas manutenções médicas, exames, consultas, você precisa estar na sua agenda.

Uma dica legal é fazer um **DESAFIO BIMESTRAL**

Eu faço meus desafios bimestrais, e desde que comecei comecei a ver as coisas fluindo na minha vida com mais facilidade.

Acho 60 dias um ótimo tempo para ajustar as coisas e ver resultados. A cada dois meses traço metas concretas com por exemplo: terminar tantos cursos, ler tantos livros, fazer tanto dias de exercícios, estudar tanto dias outro idioma...

Crio a minha tabelinha distribuindo as atividades de vida, trabalho e pessoais e sigo o planejado a maior parte do tempo. tem dias que a vida enrola mas fico de olho, um dia pode sair do esquema , mas dois não, é o combinado.

É um combinado comigo mesma e eu não vou me deixar na mão.

No final do período é gratificando ver os cursos concluídos, os livros finalizados, os resultados físicos, ai reorganizo e coloco outras atividades.

Metas possíveis e tangíveis de forma que eu confie em mim e no meu comprometimento comigo mesma.

Isso deixa nosso cérebro super aberto e disposto, ele adora aprender novas habilidades.

Pense sobre isso:

- O que você gostaria de fazer por você esse ano?
- Quais atividades você precisa fazer para ter o resultado que deseja? Distribua por um período as atividades.
- Trabalhe todos os dias um pouco em algumas delas para que existam e você perceba a sua ação, isso vai te estimular. Projetos curtos, com data de início e fim, possíveis e realizáveis. O segredo está nas micro ações diárias e constantes.
- Organize seus estudos, um pouco todo dia, não deixe de estudar. Estamos aqui para aprender, experimentar, não estamos prontas. Entender e isso traz clareza e compreensão. Escolha suas áreas de preferência e siga.
- Crie um ambiente interno de saúde para você de forma física, mental e emocional diariamente.

Se projete como gostaria de ser na vida sem medo!

Exista, crie e vá para a vida, ela está te esperando de braços abertos e com muitas possibilidades.

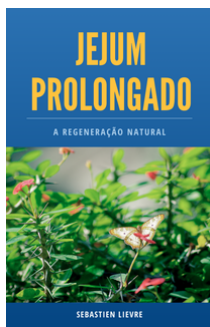
Como podemos te ajudar



O Clube da Fabi é uma reunião de saberes e práticas de saúde para facilitar suas escolhas. Todos os meses você recebe uma nova edição com sugestões para seu mês alimentar e de saúde integrativa. São cardápios, receitas saudáveis, sugestões de alimentos, chás, suplementos e esclarecimentos sobre saúde e mentalidade. Tudo alinhado a sazonalidade.

E encontra também e-books para te ajudar a ter uma vida mais saudável de forma simples.

Saiba mais aqui: fabianalievre.com.br



Com e-books, cursos online e retiros presenciais no Brasil e França você aprende a praticar o jejum como ferramenta de promoção de saúde. E também a ter uma nova perspectiva de vida através da alimentação e práticas naturais.

Saiba mais aqui: sebastienlievre.com.br



FABIANA LIEVRE E SEBASTIEN
LIEVRE

@fabianalievre
@sebastienlievrebr

fabianalievre.com.br
sebastienlievre.com.br

