

Cadernos Terapêuticos

Por **Dra. Jandira Miranda** - Psicoterapeuta Comportamental, Mestre em Diagnóstico Psicopatológico e Psicologia Intercultural.



Ferramentas de escrita guiada para autoconhecimento e regulação emocional.

3 Vantagens:

- ✓ Promove o autoconhecimento e a reflexão diária.
- ✓ Auxilia na identificação e gestão de emoções.
- ✓ Complementa o acompanhamento profissional.

⚠ O caderno terapêutico não substitui o processo psicoterapêutico.

DISPONÍVEIS PARA IMPRESSÃO:

ADULTOS

1. PADRÕES DE ANSIEDADE;
2. PADRÕES DE DEPRESSÃO;
3. GESTÃO EMOCIONAL (ANSIEDADE, DEPRESSÃO, TRAUMAS E FERIDAS EMOCIONAIS);
4. QUESTÕES EMOCIONAIS (GESTANTES/GRÁVIDAS);
5. QUESTÕES EMOCIONAIS (PÓS-PARTO);
6. QUESTÕES EMOCIONAIS (LUTO);
7. DINÂMICAS EMOCIONAIS PARA CASAIS;

ADOLESCENTES

1. GESTÃO EMOCIONAL;

40.000 KZ POR CADERNO

📱 Encomende via WhatsApp: wa.me/244924315120

