

Melhor Idade

**E-BOOK PARA ORIENTAÇÃO A QUALIDADE DE VIDA A QUEM
ESTÁ NA MELHOR IDADE**



Carolina Giusti T. Mackay
Psicóloga Clínica
CRP 06/140947

 *olá*
Eu sou a Carol!



Sou mulher, filha, esposa, irmã e amiga, empresária, enfermeira e psicóloga que ama o privilégio de poder auxiliar as pessoas a se tornarem protagonista das suas histórias e terem o melhor do seu potencial, apaixonada por animais, viagens, esportes e café, colecionadora de momentos e boas risadas!

Este e-book é um presente para você que deseja ser sua melhor versão ou para profissionais que enxergam o melhor dos seus pacientes!

ESPERO QUE LHE TRANSFORME!

Psi Carol Mackay | CRP 06/140947
@psicologacarolinagiusti

Melhor Idade

Um guia com 30
sugestões para ter
mais qualidade na
terceira idade

01

Use seu dinheiro para seu bem pessoal, invista em você.

02

Pare de se preocupar com a situação financeira de seus filhos e netos.

03

Já não é época de sustentar mais qualquer pessoa da família





04

Sempre compre o melhor e mais bonito que couber no seu orçamento

05

Não se angustie com pouca coisa

06

Seja vaidosa(o), sinta-se bom com você





07 Independente da sua idade, se relacione, mantenha vivo o amor

08 Permita-se aceitar mais convites e dos mais diversos possíveis

09 Nunca use o termo "no meu tempo", seu tempo é sempre

10 Não faça caso ao que dizem ao seu respeito, acredite em você



11 Mantenha-se atualizada(o)

12 Não tenha a necessidade de ser moderno

13 Não caia na tentação de morar com seus filhos e netos

14 Pode ser divertido viver e conviver com pessoas da sua idade





15 Ria muito, até a barriga doer

16 Mantenha um hobby

17 Seja vaidosa(o)

18 Fale menos do que ouve



19 Respeite a opinião dos outros

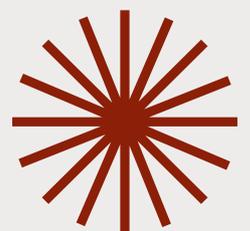


20 Permaneça apegada ao que você acredita

21 Mantenha-se ativo e com tarefas, mas livre das obrigações



22 Resgate, reavalie ou trace nossos objetivos realistas



23

Mantenha sua fé e crenças,
cuide da sua espiritualidade

24

Desfrute da sua própria
companhia e escolha estar
perto de quem te faz bem

25

Beba muita água,
se mantenha hidratada(o)

26

Dores e desconforto
aparecerão, não os torne mais
problemáticos do que são





27 Cuide de sua saúde física

28 Leve a sério sua saúde mental

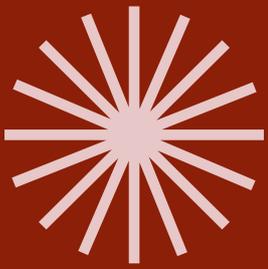
29 Se orgulhe da sua história

30 Torne o tempo seu amigo



Bônus

Permita-se continuar
sonhando hoje e sempre



Gratidão

Gostou do material?

Psis, usem, aplique e compartilhe com amigos e nossos colegas de profissão, vamos enriquecer nossa classe!

Gostou e-book, então dê se Feedback pra mim e envie para que seus amigos também possam ter a oportunidade em crescer!

Quer mais materiais?

Acesse meu site e baixe outros e-books gratuitamente ou entre em contato para temas personalizados!

Me siga nas redes,
clique nos ícones na próxima página!



Carolina Giusti T. Mackay

Psicóloga Clínica
CRP 06/140947



[@psicologacarolinagiust](https://www.instagram.com/psicologacarolinagiust)

i



[\(11\) 9.8646-4249](tel:(11)9.8646-4249)



www.carolmackay.com.br