



BENEFÍCIOS DE FAZER TERAPIA

Descobrir novas
habilidades

Superar medos e
novas crenças

Aumentar a
auto estima

Sentir-se
acolhido e
compreendido

Se sentir
menos
ansioso



Lidar melhor
com as
emoções

Livrar-se de
Hábitos
ruins

Melhorar seus
relacionamentos

