

1 - IE Intro

2 - Gatilhos emocionais + 2 - Exercício - Conhecendo seus gatilhos.pdf

3 - Assumindo o controle

4 - Lidando com as emoções

5 - Respiração consciente

1: Explicação do exercício

2: Exercício - Respiração Consciente

6 - Meditações

1: Explicação

1: Prática - Energizando seus sonhos

2: Explicação

2: Prática - Materializando sonhos

3: Explicação

3: Prática - Sendo uma Social Media

7 - Anexo - Dicas