



Sumário

APRESENTAÇÃO.....	3
INTRODUÇÃO	4
DESENVOLVIMENTO PESSOAL	5
ALGUMAS ATIVIDADES DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL	6
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTOSSABOTAGEM	7
O QUE É AUTOSSABOTAGEM?	9
COMO IDENTIFICAR A AUTOSSABOTAGEM COM APENAS 1 PALAVRA?	10

APRESENTAÇÃO



Oi! Meu nome é Alex Tavares. Sou psicólogo clínico, mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

E vou falar com você, de forma objetiva e rápida, sobre temas de desenvolvimento pessoal, qualidade de vida e bem-estar!

Se você ficar com alguma dúvida sobre essa temática, pode contactar via Whats e falar comigo, é só clicar no botão abaixo!



INTRODUÇÃO

Muitas pessoas entram em contato conosco (seja na nossa clínica, nas palestras, nos cursos ou nos nossos canais via internet como no YouTube, na Academia Portal Dr, no CoMental, no site, redes sociais, etc.) perguntando sobre o que é desenvolvimento pessoal.

Nesse sentido, a nossa audiência também vem indagando sobre a relação do desenvolvimento pessoal com a saúde, com a ciência e com a ideia de evolução constante e sustentável.

Então, se você quer aprofundar essas temáticas... vem comigo!

Nessa produção vou fazer o possível para ser rápido, didático, objetivo e abarcar esses pontos em texto, vídeos, sons e imagens (infográficos).

Vamos lá!

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O desenvolvimento pessoal, de forma bem resumida, é o uso de métodos e técnicas científicas para gerar a evolução das suas habilidades pessoais, dos seus potenciais.

Isso gera melhora na qualidade de vida e contribui para a realização dos seus sonhos, propósito de vida, desejos, metas.

Em resumo, o desenvolvimento pessoal é um sistema com métodos, programas, ferramentas e técnicas para melhorar o nosso funcionamento de forma integral e holística, em várias áreas.

ALGUMAS ATIVIDADES DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O desenvolvimento pessoal pode incluir uma infinidade de atividades, entre elas destacamos:

1. autoconsciência,
2. autoconhecimento,
3. novas habilidades,
4. identidade,
5. autoestima e muitas outras, como você verá no decorrer deste livro.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTOSSABOTAGEM

Você já ouviu falar em autossabotagem?

Então, vou abordar esse tema de forma extremamente rápida!

Vou explicar o que é autossabotagem, de forma simples, rápida e objetiva!

E mais!

Vou compartilhar contigo uma estratégia científica, simples e rápida para responder esta pergunta:

**Como identificar a autossabotagem
com apenas 1 palavra?**

Com isso, a partir de hoje, você poderá ter consciência desse problema que afeta milhares de pessoas em todo o planeta!

Mas antes de responder essa pergunta, preciso definir de forma rápida e simples o que é autossabotagem!

O QUE É AUTOSSABOTAGEM?

A autossabotagem é quando deixamos de fazer o que é importante para nós! É comportamento que ataca nossos objetivos! É geração de prejuízo a nós mesmos!

Autossabotagem é deixar de melhorar. É deixar de fazer o que gera a sua evolução pessoal e profissional!

Então, ficou claro que a autossabotagem é MUITO RUIM para nós e para as pessoas com quem convivemos?

Agora precisamos atacar aquela pergunta inicial!

Você ainda lembra dela?

COMO IDENTIFICAR A AUTOSSABOTAGEM COM APENAS 1 PALAVRA?



Você consegue pensar em uma resposta agora?

Então, para responder essa pergunta use a seguinte estratégia:

Todas às vezes que você pensar em fazer algo importante e utilizar a palavra **MAS**... Você pode estar prestes a iniciar a autossabotagem!

Então, **MAS** é a palavra que ajuda a identificar a autossabotagem!

Pois, após o **MAS** virá algum pensamento (ou imagem) dizendo que você não pode fazer o que é importante!

Ficou claro?

Se ainda não, vou dar 1 exemplo!

Imagine que você quer fazer um curso para evoluir na sua vida pessoal e profissional e pensa... “**MAS** não vou conseguir aprender nada, pois estou sem energia e sem tempo”!

Logo após o **MAS** está o início de um processo de autossabotagem!

Uma pequena frase que pode gerar o comportamento de desistir de investir em você... para o resto da sua vida!

Ou seja, o **MAS** mostra um pensamento negativo, uma crença limitante que pode gerar o comportamento de autossabotagem.

Isso ocorrer, pois agimos de acordo com o que acreditamos!

Nosso comportamento tem relação direta com os nossos pensamentos!

Se pensamos que somos incompetentes, faremos condutas de acordo com essa crença!

Pesquisas científicas na área da Psicologia e da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) já confirmaram isso!

Você concorda com essas pesquisas científicas?

Percebe que você também age de acordo com a maneira como pensa?

Eu, sendo psicólogo clínico há décadas, afirmo que essas pesquisas estão certas!

Agimos conforme nossas crenças!

Então, da próxima vez que você pensar em fazer algo importante e colocar o **MAS** no seu pensamento, lembre dessa aula rápida de hoje!

E tente atacar a autossabotagem com todas as suas forças!

Ok?

Agora você já sabe o que é a autossabotagem e também já sabe um meio simples, rápido e com base na ciência para identificar a autossabotagem com apenas 1 palavra!

Há várias formas científicas de lidar com pensamentos que impedem você de evoluir!

Inclusive há pensamentos que são tão negativos e fortes que geram o agravamento de doenças!

Como depressão, pânico, dependências e fobias.

Agora, vou compartilhar mais informações rápidas e importantes contigo!

Mas antes, deixe eu me apresentar, sou o Alex Tavares, psicólogo clínico, mestre em Psicologia, menção honrosa pelo Conselho de Psicologia (CRP/RS).

Sou palestrante e professor de pós-graduação em saúde mental. Organizador e palestrante do 1º Congresso On-line de Saúde Mental do planeta (CoMental.com)!



Venho atendendo pacientes, sem parar, desde os anos 1990, incluindo psicólogos, médicos, enfermeiros, juízes, advogados, dentistas, administradores, jornalistas, artistas, empresários...

Muitos com extremo sucesso profissional, mas com a sua qualidade de vida muito precária.

Alguns sem saber o motivo de estarem vivos, sem propósito, sem metas, sem tempo.

Outros sofrendo com insônia, problemas de relacionamento e até com doenças como depressão, crise de ansiedade, pânico, dependência, impotência e fobia.

Você também está passando por isso?

Percebe que não tem tempo para nada, apesar de sempre fazer mais e mais coisas... sem parar?

Percebe a sua saúde ficando prejudicada cada vez mais?

Apesar do excesso de ocupações, percebe que a vida está indo embora?

Os momentos de paz e felicidade estão cada vez mais ausentes?

Há anos que você não pensa em você?

Não melhora a sua qualidade de vida e bem-estar com as outras pessoas?

Se você se identificou com isso... Saiba que não está só!

Milhares de pessoas estão vivendo isso agora!

E, conforme os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), esses problemas vão crescer ainda mais no planeta! Gerando epidemias de doenças mentais!

Talvez até pandemias!

Já são mais de 700 milhões de pessoas em sofrimento mental no planeta!

Veja um infográfico impactante com os dados da OMS!



Foi pensando nessas pessoas em sofrimento que reunimos doutores de vários países, grandes especialistas em saúde, de renome internacional, que podem ajudar com sigilo, de qualquer lugar.

Veja (uma parte) da nossa grande lista dos doutores na próxima página!

Doutores que você encontra na Academia!

Todos são graduados com especialização, mestrado, doutorado ou até pós-doutorado (PhD)!

Dra. Adriana Zilberman

Psicóloga Clínica (CRP 07/04780), especialista em Psicologia Clínica (Conselho Federal de Psicologia/CFP), Mestre em Psicologia Social e da Personalidade (PUCRS), Terapeuta Individual, de Casal e de Família, Diretora, professora e supervisora do Centro de Estudos da Família e do Indivíduo (CEFI), Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (WP/FACCAT), Coordenadora do Núcleo de Luto do Centro de Estudos da Família e do Indivíduo (CORA), Coordenadora de Grupos (SBDG).



Dr. Alex Tavares

Psicólogo clínico (CRP 07/11807), graduado em Psicologia (UNISINOS), mestre em Psicologia (UFRGS), especialização em Acupuntura e Eletroacupuntura (CBA/ABACO), psicoterapeuta, professor e supervisor de outros profissionais da saúde em pós-graduação de Saúde Mental (UNISINOS). Menção honrosa pelo Conselho Regional de Psicologia (CRP/RS). Primeiro psicólogo do Sul do Brasil a ter o "selo" de aprovação do Conselho Federal de Psicologia (CFP) para prestar a Psicologia On-Line (serviços de orientação psicológica mediada pelo computador). Experiência em atividades clínicas desde os anos 1990 e em informática desde os anos 1980.

Dr. André Lima Oliveira

Especialista em Psicossomática e Qualidade de Vida, profissional de Educação Física e Personal Trainer. Há mais de 17 anos atua com o objetivo principal de despertar a consciência para uma vida melhor, mais humana e qualitativa. Participou como membro integrante da equipe Multidisciplinar do "Instituto Qualidade de Vida" promovendo a autoestima elevada, o resgate do equilíbrio emocional com a promoção da saúde e o bem-estar bem, dentro de uma visão da Psicossomática (mente e emoção + sobrecarga acumulada com o tempo). Atuou como diretor do Instituto Nacional de Prevenção às LER/DORT, ministrando palestras pelo Brasil todo, conscientizando e prevenindo as Lesões por Esforços Repetitivos e como obter melhorias qualitativas no ambiente de trabalho e no dia a dia.



Dra. Cintia Meneghini

Psicóloga (CRP 12/05749), psicoterapeuta, hipnoterapeuta, graduação em Psicologia (UNIVALI/SC e UCPEL/RS), formação em Hipnose Clínica, formação em Psicologia Hospitalar, pós-graduação em avaliação psicológica (CELER/SC), psicóloga perita examinador de trânsito (CETTRAN/SC), MBA em gestão estratégica de pessoas (CRA e FURB/SC), pós-graduação em psicoterapia cognitiva comportamental (SENSUS/SC), pós-graduação em psicologia transpessoal (ICPG/SC).

Dra. Danniela Sopezki

Doutoranda em Saúde Coletiva na UNIFESP. Instrutora de Mindfulness for Health & Stress - Breathworks. Em formação em Mindfulness-based Relapse Prevention e Mindful Schools. Psicóloga Clínica com Especialização em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais. Mestre em Psicologia Clínica - PUCRS. Instrutora de Yoga. Membro do Grupo Mente Aberta - Núcleo de Mindfulness e Promoção da Saúde.





Dra. Esly Regina de Carvalho (PhD)

Doutora em Psicologia, psicóloga clínica, Trainer of Trainers de EMDR pelo EMDR Institute/EMDR Iberoamérica dos Estados Unidos e por EMDR Iberoamérica, presidente da EMDR Treinamento e Consultoria Ltda., a organização que oferece o treinamento básico no Brasil. Presidente da EMDR Iberoamérica (EMDR IBA, triênios 2007-2010 e 2010-2013), *Trainer, Educator, Practitioner* (TEP) pelo American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy (aprovada com distinção), *Fellow* da American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama (ASGPP), membro honorário e fundadora da Asociación de Psicodrama y Sociometría del Ecuador (APSE), treinadora de Brainspotting no Brasil, autora publicada e fluente em três idiomas. Diretora Clínica da TraumaClinic do Brasil, em Brasília, além de autora de muitos livros na área de psicoterapia e saúde emocional.

Dra. Elisandra Moreira

Psicóloga clínica, psicoterapeuta, Coaching Parental, experiência na orientação clínica, com embasamento científico, aos cuidadores de crianças e adolescentes.



Dra. Flavia Krahenhofer

Psicóloga (CRP 12/11491), graduada Psicologia (IBMR-RJ), raduada em Comunicação Social (FACHA-RJ), formação em Terapia Cognitivo-Comportamental (CPAF-RJ), psicóloga positiva, facilitadora do método Pathwork de Desenvolvimento Pessoal.

Prof. Doutor Ivandro Soares Monteiro (Portugal, PhD)

Psicólogo Clínico português, Psicoterapeuta Certificado (International Society for Interpersonal Psychotherapy), Consultor Comportamental (empresas), Psychological Coach (empresários), Especialista em Psicologia Clínica e Psicologia do Trabalho e das Organizações (Ordem dos Psicólogos/Portugal), Doutorado em Psicologia Clínica e Mestre em Ciências Cognitivas (Universidade Minho/Portugal), Director da Clínica EME SAÚDE, Director do Instituto ORAS, Professor Universitário.



Dra. Paula Güths

Psicóloga, psicoterapeuta, graduada em Psicologia (PUCRS), especialista em terapias cognitivo-comportamentais (UNISINOS) e especialista em tratamento de tabagismo (MAYO CLINIC).

Dra. Rafaela Sampaio

Nutricionista (CRN/1 N° 11214), graduada no Centro Universitário Estácio do Ceará (Fortaleza). Especialista em Nutrição em Pediatria: da Concepção à Adolescência, pós-graduada no Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde (IPGS). Experiência na área clínica com atendimentos para gestantes, lactentes, crianças, adolescentes, adultos e idosos.



Dra. Raquel Carvalho Hoersting (PhD)

Graduação em Psicologia (Universidad San Francisco/Quito/Equador), mestrado e doutorado em Psicologia clínica (University of North Texas/EUA), Postdoctoral Fellow/PNPD (CAPES), Pesquisadora no Departamento de Psicologia Social, Trabalho e Organizações (Universidade de Brasília), pesquisadora do desajustamento cultural, adaptação cultural e bem-estar nas mudanças internacionais.

Agora quero lhe apresentar um meio muito acessível para você ter foco no seu **desenvolvimento pessoal**, com **saúde e ciência**, disponível 24h, de qualquer lugar com acesso à internet!

Com conteúdo em vídeos, artigos, imagens, livros, som/mp3, jogos virtuais (Quiz) e até palestras ao vivo!

Vou lhe mostrar um espaço realmente de excelência, criado para pessoas que precisam de conteúdo de extremo valor e conhecimento que pode ser compreendido mesmo por sujeitos sem formação na área da saúde!

Conteúdo rápido, objetivo, feito para pessoas que desejam melhorar a sua vida agora!

Sem perder tempo!

E com total sigilo e privacidade!

Esse lugar disponível 24h tem o nome de **Academia Portal Dr.**

Academia Portal Dr: Desenvolvimento Para Todos!

A 1ª Academia com foco no Desenvolvimento Pessoal com conteúdo de doutores de vários países!



O que é Academia Portal Dr?

Ela é uma área de membros 24 horas na internet, para pessoas adultas, mesmo **sem** formação na área da saúde, para geração de **desenvolvimento pessoal**, com **qualidade de vida** e **saúde**, com base na **ciência**, com professores **profissionais de saúde** de nível superior, com vários anos de experiência clínica, acadêmica e pesquisa científica.

Táticas Científicas!

Na Academia Portal Dr você entrará em contato direto com ferramentas, estratégias científicas para geração de evolução, com qualidade de vida, diretamente dos doutores do Brasil e exterior que há anos atendem pacientes, dão aulas e pesquisam meios para gerar desenvolvimento pessoal, tratamento e evolução!



Ela tem esse nome, pois **TODOS** os professores e palestrantes são profissionais da saúde de nível superior!

Profissionais com especialização, mestrado, doutorado e até pós-doutorado (PhD) no Brasil e no exterior!

Nessa Academia você aprenderá formas científicas, práticas, rápidas e objetivas de desenvolvimento pessoal de forma sustentável e evolutiva, com vários temas fundamentais!

Veja alguns exemplos rápidos abaixo:

1. Como melhorar o autoconhecimento?
2. Como desenvolver novas habilidades?
3. Como ser mais produtivo?
4. Como atacar a procrastinação?
5. Como gerar motivação?
6. Como lidar com pessoas negativas?
7. Como ficar mentalmente mais forte?
8. Como usar a tristeza ao seu favor?
9. Como desenvolver a sua resiliência?
10. Como promover a sua autoestima?
11. Como melhorar qualidade de vida?
12. Como passar pelo luto?
13. Como atacar a insônia?
14. Como enfrentar o medo de dirigir?
15. Como reduzir o estresse?
16. Como lidar com a ansiedade?
17. Como definir e executar planos de desenvolvimento pessoal?
18. Como melhorar as suas habilidades sociais?
19. Como lidar com viagens que podem gerar ansiedade, depressão e outros desconfortos?



Evolução em Grupo 24h On-line!

Ao entrar nessa Academia você fará parte do grupo VIP formado por pessoas de vários países que usam estratégias para ir para o próximo nível no desenvolvimento pessoal. E mais, o conteúdo é acessível 24 horas de qualquer lugar do planeta com acesso à internet, sem limites de acesso, sem contrato de fidelidade e pode ser visto de qualquer dispositivo como celular, tablet, computador e TV!

Academia Para Todos!

O conteúdo da Academia Portal Dr é rápido, objetivo e de fácil entendimento! Por isso, os membros estão dando o passaporte para os seus familiares, amigos, colegas de aula, de trabalho! A Academia tornou-se sinônimo de presente de valor, extremamente qualificado, para as pessoas que nos importamos e queremos ver evoluir... com a gente!



Mas atenção!

Isso é apenas uma pequena parte do vasto conteúdo da Academia Portal Dr.

Além disso, você fará parte do nosso grupo secreto, com pessoas de vários lugares diferentes, que pensam juntas como gerar desenvolvimento sustentável.

Evolução de alto nível, com saúde, ciência e privacidade!

Mais um dado importantíssimo: você não corre risco com a Academia Portal Dr!

Pode **testá-la**, sem compromisso, durante **7 dias!**



Se não gostar, devolveremos todo o seu investimento!

Isso mostra a nossa confiança em você e na qualidade máxima da Academia Portal Dr.

Essa é a nossa...

Garantia Tripla: Academia Portal Dr



GARANTIA 1: RISCO ZERO!

Devolução do pagamento no caso de insatisfação. Teste grátis por 7 dias!

Se você não gostar, pode cancelar a mensalidade e receber o seu dinheiro! O risco é todo da Academia!

Basta enviar 1 e-mail com a palavra “cancele” para sac@portaldr.com

E devolveremos todo o pagamento.

Não precisa justificar o cancelamento!

É simples e rápido!

GARANTIA 2: INÍCIO IMEDIATO!

É investir e começar agora!

24 horas!



Entre na hora de confirmação do seu pagamento!

O nosso robô virtual 24h vai enviar para você os dados para acesso VIP!

GARANTIA 3: PAGAMENTO SEGURO!

Nosso sistema de pagamento é garantido pelas maiores empresas do planeta!

Como você pode perceber, o risco é todo da Academia!

Com isso, na Academia Portal Dr você tem risco zero!



E mais... A Academia Portal Dr funciona por mensalidade!

Mas antes de falar o preço da mensalidade, você deve saber que cada um dos profissionais de saúde que estão aqui investiram mais de R\$ 96 mil na sua faculdade de 4 anos!

Mais de R\$ 43 mil na sua especialização de 2 anos!

Mais de R\$ 48 mil no seu mestrado de 2 anos!

Mais de R\$ 47 mil no seu doutorado de 4 anos!

Sabe o tamanho desse importante investimento acadêmico?

Sem contar o pós-doutorado (PhD), o transporte, os livros, os congressos, as supervisões, a alimentação... O investimento apenas na formação acadêmica soma mais de R\$ 234 mil!

Se você não acredita nesses dados, pode fazer a sua pesquisa agora mesmo.

Veja o valor médio das mensalidades da graduação, da especialização, do mestrado e do doutorado no Brasil e no exterior.

Você vai concluir que esse cálculo foi feito para baixo!

Sabe quanto tempo mínimo de estudo em nível universitário?

No mínimo, 12 anos de estudo e atendimento clínico depois do ensino médio!

12 anos de tempo + o preço de R\$ 234 mil!

Esse é o investimento médio dos profissionais que estão na Academia Portal Dr!

Mas o que interessa é o preço da mensalidade da Academia... Correto?

E o preço que você vai pagar por dia para ter contato com essas pessoas... Não paga nem este cafezinho preto!



Você investiria em um cafezinho por dia... para promover o seu desenvolvimento pessoal, com saúde e ciência, com os doutores da Academia Portal Dr?

Pense nisso, pois esse é o **PREÇO** irrisório do enorme **VALOR** que você vai receber!

Com a experiência de vida, profissional e acadêmica, desses doutores!

Profissionais de vários países!

Então, clique no **BOTÃO** (ganhe 1 vídeo) e veja agora o preço!



QUERO FAZER PARTE! <<<



Você não vai acreditar no preço!

Apesar de ser muito acessível, você entra e sai quando quiser, pois não há contrato de fidelidade!

Assim, fica na Academia Portal Dr apenas quem percebe a sua constante evolução.

A cada **semana** publicamos, no mínimo, um **conteúdo novo**, com base nas ciências da saúde!

Isso mesmo!

Conteúdo novo toda semana!

Com assuntos organizados pelo seu tema de interesse!

E você assiste quando e quantas vezes quiser ou precisar!

Não há limite de acessos!

Veja e reveja para assimilar TUDO, do seu modo!

A Academia é multiplataforma!

Você pode assistir tudo de qualquer lugar com internet!

Celular, TV, smartphone, tablet, computador, etc.!

Há liberdade total de tempo e espaço!



Além do conteúdo semanal inédito, liberamos mais **incríveis bônus surpresa** para os alunos que permanecem com a gente!



Os **presentes por permanência** podem ser livros, áudios, cursos completos, ingressos e muito mais!

Esse é um dos nossos modos de reconhecer quem fica perto da gente!

E tem mais!



Ao final de cada 1 ano de permanência você recebe um novo **CERTIFICADO!**

CERTIFICADO de participação na Academia Portal Dr.

E não fica nisso!

Você verá, da sua casa, palestras ao vivo!

E, se você perder o evento ao vivo, poderá acessá-lo quantas vezes quiser ou precisar diretamente na sua área VIP via internet!

Conseguimos isso, pois gravamos todas as transmissões ao vivo para você não perder nada!



Fique tranquila!

Na Academia Portal Dr **não** há **provas!**

Tudo é feito para gerar evolução pessoal sustentável com base na ciência e na saúde, sem gerar sofrimento e estresse para você!



É por tudo isso, e muito mais, que a Academia Portal Dr vem sendo dada de presente entre familiares, amigos e colegas de trabalho que desejam promover a evolução pessoal, com ciência e saúde, em conjunto, entre os vários membros desses importantes grupos que participamos!



Isso é evolução ecológica e científica em grupo!
A Academia Portal Dr é baseada em 5 pilares!



Pilar 1: acesso!

Fazemos o máximo para que qualquer pessoa entenda o nosso conteúdo e consiga investir na sua qualidade de vida, com preço acessível.

Pilar 2: conforto!

A nossa Academia é acessível 24h de qualquer lugar e de qualquer dispositivo conectado à internet e com tela!

Pilar 3: conveniência!

Você encontra todos os temas relacionados com desenvolvimento pessoal e saúde no mesmo lugar!

Com conteúdo sempre atualizado com base nas ciências da saúde!

Tudo com total sigilo!

Pilar 4: qualidade!

Na Academia Portal Dr todos os professores são pós-graduados!

Com anos de experiência clínica!

E o nosso último pilar...

Pilar 5: ecologia!

Cuidamos do nosso ecossistema!

Evitamos deslocamentos desnecessários, uso de papel e demais resíduos que agridem a natureza!

Afinal, somos natureza!

Somos o nosso ecossistema!



Além de tudo o que você acabou de ver agora há MUITAS outras surpresas positivas!

Mas apenas quem está na Academia Portal Dr fica sabendo de todas elas!

Quer saber mais?

Então, clique no **BOTÃO** (**veja um vídeo grátis**) e viva agora mesmo, junto de todos nós, a experiência do autocuidado, do desenvolvimento pessoal de forma sustentável, evolutiva, com garantia de qualidade, sigilo e privacidade na Academia Portal Dr!



Tudo com risco zero para você! Se não gostar, pode cancelar!

Então, espero você, agora, na Academia Portal Dr, junto de várias pessoas que estão evoluindo, todas juntas!

Até mais!



Alex Tavares é psicólogo (CRP 07/11807), psicoterapeuta, mestre em Psicologia (UFRGS). Professor de psicólogos, médicos, enfermeiros, terapeutas ocupacionais na pós-graduação de Saúde Mental. 1º psicólogo do sul do Brasil a ter autorização do Conselho Federal de Psicologia para atender via internet. Menção honrosa pelo Conselho de Psicologia (CRP/RS) com a produção "O fazer andarilho: a Psicologia tomando a rua como setting".

Autor do 1º livro de Psicologia On-line do Brasil e 1º livro do planeta de atendimento via internet com área de membros 24h on-line. Criador da 1ª área de membros exclusiva 24h on-line de terapia AT e 1º curso de formação via internet em Acompanhamento Terapêutico (AT). Organizados e um dos vários palestrantes do CoMental (1º Congresso On-line de Saúde Mental do mundo). Criador e um dos vários professores da Academia Portal Dr (desenvolvimento pessoal com saúde e ciência). Foi locutor, produtor e programador da Rádio Ipanema FM, Rádio da UFRGS, participou da Rádio Band FM, da TV Bandeirantes, da Rádio da UNISINOS e tem Canal de Psicologia, saúde, desenvolvimento pessoal e produtividade no [YouTube](https://www.youtube.com).



Academia Portal Dr

Desenvolvimento Pessoal, Com Saúde e Ciência

Av. Wenceslau Escobar, 3033, CEP 91900-000, Porto Alegre, Brasil

CNPJ 23.988.844/0001-98



sac@portaldr.com

Academia Portal Dr: Desenvolvimento Para Todos!

A 1ª Academia com foco no Desenvolvimento Pessoal com conteúdo de doutores de vários países!



O que é Academia Portal Dr?

Ela é uma área de membros 24 horas na internet, para pessoas adultas, mesmo sem formação na área da saúde, para geração de desenvolvimento pessoal, com qualidade de vida e saúde, com base na ciência, com professores profissionais de saúde de nível superior, com vários anos de experiência clínica, acadêmica e pesquisa científica.

Táticas Científicas!

Na Academia Portal Dr você entrará em contato direto com ferramentas, estratégias científicas para geração de evolução, com qualidade de vida, diretamente dos doutores do Brasil e exterior que há anos atendem pacientes, dão aulas e pesquisam meios para gerar desenvolvimento pessoal, tratamento e evolução!



Evolução em Grupo 24h On-line!

Ao entrar nessa Academia você fará parte do grupo VIP formado por pessoas de vários países que usam estratégias para ir para o próximo nível no desenvolvimento pessoal. E mais, o conteúdo é acessível 24 horas de qualquer lugar do planeta com acesso à internet, sem limites de acesso, sem contrato de fidelidade e pode ser visto de qualquer dispositivo como celular, tablet, computador e TV!



Academia Para Todos!

O conteúdo da Academia Portal Dr é rápido, objetivo e de fácil entendimento! Por isso, os membros estão dando o passaporte para os seus familiares, amigos, colegas de aula, de trabalho! A Academia tornou-se sinônimo de presente de valor, extremamente qualificado, para as pessoas que nos importamos e queremos ver evoluir... com a gente!



QUERO FAZER PARTE! <<<



GARANTIA



RISCO ZERO!

Garantia de Devolução de Pagamento!

Teste sem compromisso por 7 dias.
Se não gostar, faremos a devolução total do seu pagamento!
Garantia de risco zero com satisfação total!



Garantia de Entrega Imediata!

Você receberá o acesso exclusivo no momento da confirmação do seu pagamento!
Entrega automática 24 horas! Todos os dias da semana!

Garantia de Pagamento Seguro!

Pagamento 100% seguro e parcelado!
Melhor sistema de controle de transações financeiras do planeta!



QUERO FAZER PARTE! <<<



PARTE DO VASTO CONTEÚDO!



DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Como gerar desenvolvimento pessoal sustentável, com saúde e com base em pesquisas científicas?



PRODUTIVIDADE SAUDÁVEL

Como ser muito mais produtivos usando estratégias que não prejudicam a saúde e elevam as possibilidades de sucesso e realização pessoal?



MEDITAÇÃO & MINDFULNESS

Aprenda diretamente com um psicóloga (com mestrado e doutorado) técnicas avançadas e muito bem fundamentadas de meditação e mindfulness que vão gerar a promoção de qualidade de vida a partir de hoje!



ALIMENTOS PARA SAÚDE MENTAL

Receba diretamente de uma nutricionista (com pós-graduação) dados qualificados com fundamento em pesquisas científicas sobre os alimentos que auxiliam na saúde mental, bem-estar e qualidade de vida, sem uso de remédios!



ANSIEDADE

Como lidar com a ansiedade, sem usar remédios? Como utilizar técnicas físicas para gerar calma? Como a meditação pode auxiliar na geração de bem-estar e redução da ansiedade? Como usar o alongamento para promover a redução da ansiedade? E muito mais!



DEPRESSÃO

Quais são as diferenças entre a tristeza, o luto, a melancolia e a depressão? Como a depressão vem gerando danos à população mundial? Quais os recursos para promover a felicidade? E muito mais!



HACKS MENTAIS: FERRAMENTAIS PARA EVOLUÇÃO MENTAL

"Hacks mentais" são estratégias simples, objetivas, rápidas que testamos para gerar efeitos positivos no seu funcionamento mental. Nossos doutores pesquisam constantemente táticas, ferramentais, aplicativos, programas que promovem o desenvolvimento pessoal de forma sustentável, com saúde e com base na ciência para gerar a sua evolução mental diariamente!



BIOHACKING: EVOLUÇÃO BIOLÓGICA

Na Academia Portal Dr você saberá das novidades do "biohacking" diretamente dos doutores da área da saúde! Ou seja, os especialistas vão compartilhar com você os meios científicos mais avançados de geração de desenvolvimento pessoal com saúde para melhorar o seu funcionamento físico, biológico em total integração com os demais sistemas (exemplo: comportamental, afetivo, cognitivo, emocional, mental). Você aprenderá técnicas avançadas, orientações sobre alimentos, programas, aplicativos e novas invenções que vão auxiliar no seu ecossistema como um tudo!



INSÔNIA

O que é insônia do ponto de vista científico? Como a insônia se manifesta? Como a insônia vem gerando danos à população mundial? Dicas de estratégias, sem remédio, para enfrentar a insônia e muito mais!



DEPENDÊNCIA

O que é dependência? Como saber que você está dependente? Dados científicos sobre o tratamento da dependência e muito mais!



MEMÓRIA

O que é memória do ponto de vista científico? Quais são as doenças da memória? Quais são os tratamentos científicos para a perda de memória? Qual a melhor estratégia científica para melhorar a memória, sem remédios? E muito mais.



TRAUMA PSICOLÓGICO

O que é trauma psicológico? Como o trauma é gerado? Quais são os sinais do trauma psicológico? Dados científicos sobre o tratamento do trauma psicológico? E muito mais!



MEDO DE DIRIGIR

O que é fobia de direção? Quais são as manifestações dessa fobia? Quais são os tratamentos científicos para o medo de dirigir? Como gerar a redução do medo com técnicas não medicamentosas? Qual a melhor estratégia científica para tratar a fobia de direção? E muito mais!



EDUCAÇÃO DE CRIANÇAS

O que é educação infantil? Como educar crianças? Quais os comportamentos dos cuidadores que podem piorar a relação com as crianças? Quais são os sinais que indicam problemas nas crianças? E muito mais!

LISTA DE BÔNUS QUE VOCÊ VAI GANHAR!

Livros, cursos e mp3 que farão você evoluir a partir de hoje! Além disso, há presentes surpresa!

Livro Academia Portal Dr

Você receberá o livro completo da Academia Portal Dr, criado apenas por doutores da área da saúde e com temas variados sobre desenvolvimento pessoal, qualidade de vida, promoção de bem-estar, saúde tudo com base nas pesquisas científicas.



Curso + Livro Depressão!

Você receberá um **curso completo via internet** sobre **depressão** e mais um livro também completo, com 56 páginas, tudo criado pelo psicólogo clínico Dr. Alex Tavares, com experiência terapêutica desde os anos 1990. Ele vai ensinar 7 dicas científicas e naturais, sem uso de remédios, para você enfrentar a depressão.

Livro para ter mais energia e felicidade!

Você receberá o livro completo, com 99 páginas, de autoria do palestrante Dr. Andre Lima Oliveira, que te ensinará de forma didática, rápida e objetiva as 21 atitudes essenciais para manter a sua energia equilibrada no dia a dia e ficar mais feliz com você mesmo. Esse livro inclui exercícios de relaxamento profundo!



PodCast: mp3/sons com foco em qualidade de vida!

Você receberá as gravações em áudio no formato mp3 do PodCast da Academia Portal Dr! Com isso, você poderá escutar muito conhecimento sobre desenvolvimento pessoal, com fundamento em ciência, em qualquer lugar, mesmo enquanto caminha, corre, anda de bicicleta, faz musculação, organiza a sua casa ou o seu escritório!

Certificado Academia Portal Dr

Após ficar 1 ano sendo membro VIP da Academia Portal Dr, você receberá o nosso certificado de participação com carga horária de 50 horas!



Bônus Progressivos

Além de todos os bônus listados aqui, das aulas novas todas as semanas, a cada 30 dias dentro da Academia você receberá um bônus surpresa de ótima qualidade, como livros, cursos, mp3 e muito mais! Venha fazer parte deste desenvolvimento pessoal contínuo!

QUERO FAZER PARTE! <<<

