

Retrospectiva 2025

Um olhar gentil para o seu ano

RETROSPECTIVA– UM OLHAR BIOGRÁFICO

A proposta desse exercício é estimular uma reflexão sobre a retrospectiva do ano utilizando a Jornada do Herói como guia dessa reflexão.

SOBRE O MITO E A JORNADA DO HERÓI...

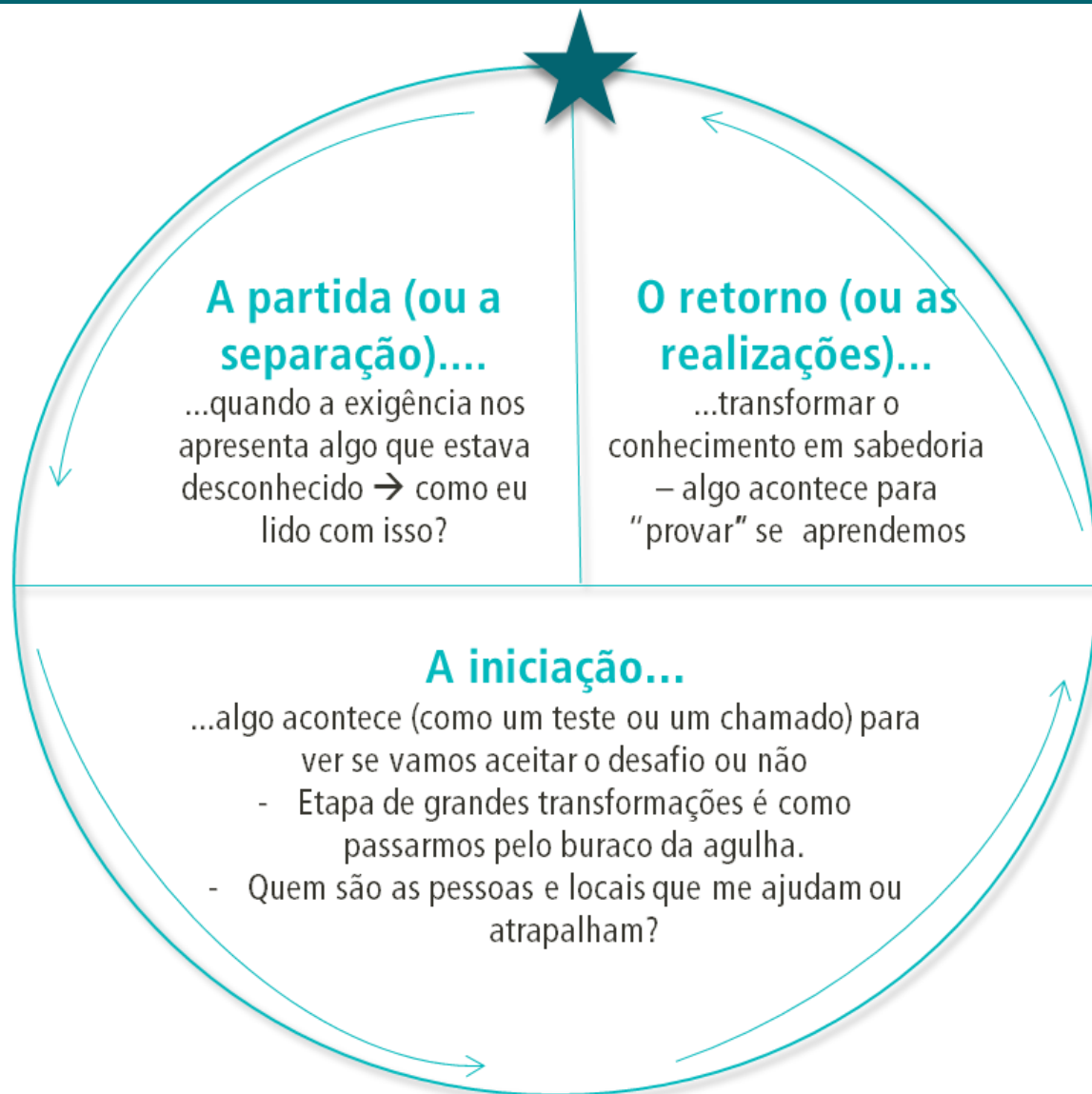
A Mitologia Grega é fonte inesgotável de imagens e conceitos que explicam o fenômeno humano e sua relação com o sagrado, o imponderável e desconhecido. Para mim, ela sempre foi fonte de inspiração. Por isso, compartilho aqui um pequeno trecho do livro “Mitologia Grega, vol III de Juntio de Souza Brandão” – livro inteiramente dedicado aos principais heróis gregos.

“A presença e a compreensão do dinamismo do herói são de primordial importância na evolução e estruturação de nossa personalidade.

Sempre que algo novo e transformador vai ser implantado em nossa consciência pessoal e coletiva algum dinamismo heroico deverá estar ativado.

A estrutura do mito do herói é também conhecida como ‘rito de iniciação’ – sintetizada pela separação – iniciação – retorno. “Para que o herói inicie seu itinerário de conquistas e vitórias, é a ‘educação’ que o mesmo recebe, o que significa que o futuro benfeito da humanidade vai desprender-se das garras paternas e ausentar-se do lar, por um período mais ou menos longo, em busca de sua ‘formação iniciática’. A partida, a educação e, posteriormente, o regresso representam, consoante Campbell, o percurso comum da aventura mitológica do herói”.

RETROSPECTIVA– UM OLHAR BIOGRÁFICO



- É uma aventura circular: ocorre a separação do mundo, o contato com uma fonte de poder e um regresso à vida, a fim de que todos possam usufruir das energias e dos benefícios outorgados pelas façanhas do herói.
- A função essencial do mito do herói é desenvolver a consciência do ego individual, para que se dê conta de sua própria força e fraqueza, o que lhe servirá de respaldo para as grandes e duras tarefas que terá pela frente.

RETROSPECTIVA– UM OLHAR BIOGRÁFICO

Segue a proposta de Retrospectiva do ano:

Para ajudar a recapitular seu ano, olhe mês a mês, e anote os principais acontecimentos (se puder, anote os sentimentos correspondentes).

Depois, responda as perguntas: (que segue a estrutura da Jornada do Herói):

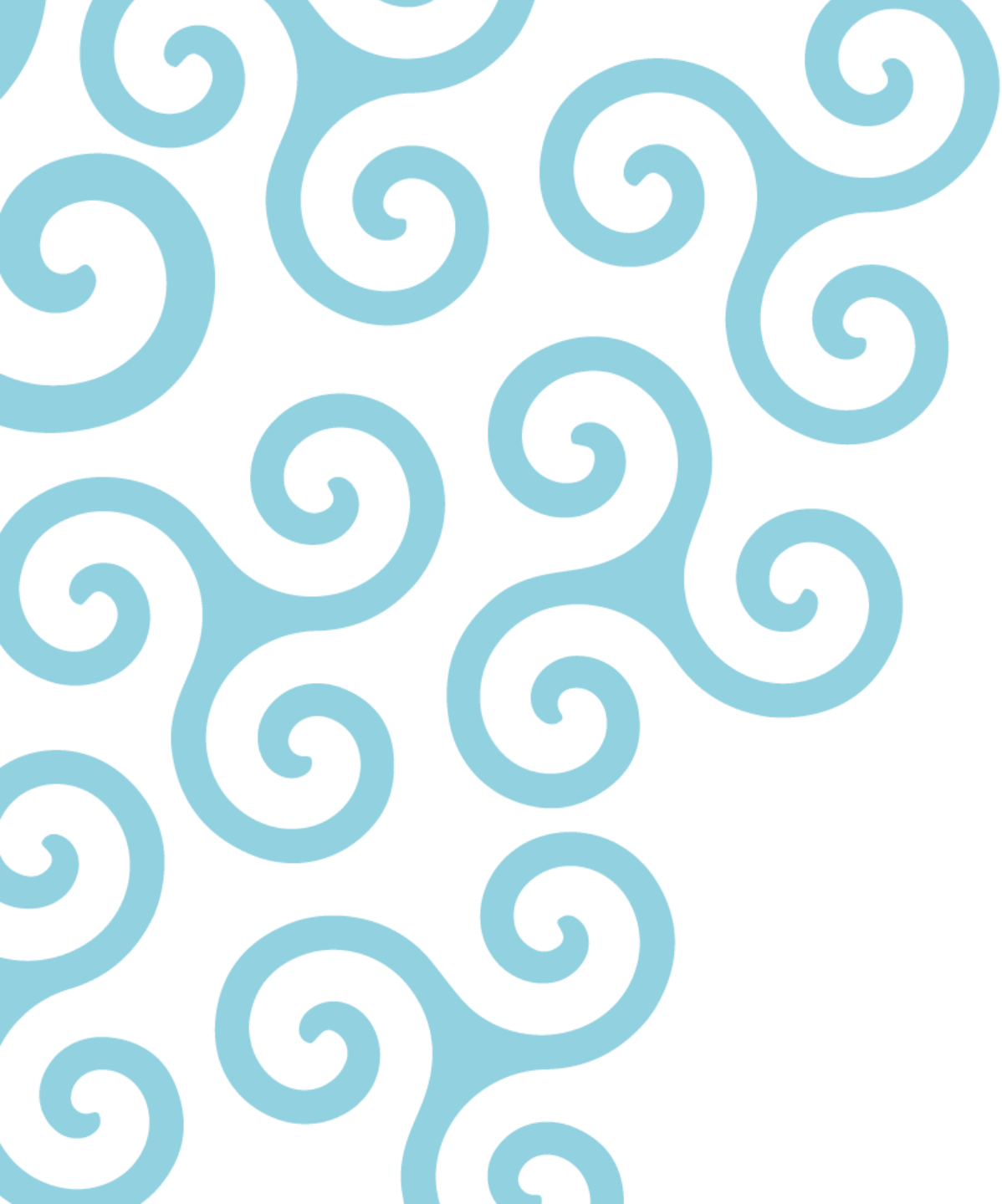
- **Ponto de partida:** Como comecei o ano? Quais eram minhas expectativas, sonhos, desejos, medos?
- **O Chamado:** O que foi exigido de mim? O que estava oculto e desconhecido e surgiu? Como lidei com isso? Me encorajei ou desisti? Procurei ajuda?
- **O Processo de Iniciação (a passagem pelo limiar):** Quais foram os encontros e acontecimentos ou locais que ajudaram ou atrapalharam (no sentido de enfrentarmos conflitos e nos fazer deparar com nosso maior medo, nossas vulnerabilidades e também nossas forças e superações)
- **O Retorno e as conquistas:** Ao final dessas experiências, que realizações eu fiz ou vivenciei? Que aprendizados foram colocados em prática?
- **O reinício:** Como eu quero começar o próximo ano?

OBS: Se, para você, o Natal tem um sentido simbólico e espiritual, você pode refletir sobre que presente gostaria de oferecer para o menino Jesus quando for encontrá-lo no dia de seu nascimento.

Boas reflexões!

*Desejo Boas Festas regadas com muito amor e paz
e que 2026 seja uma jornada extraordinária repleta
de aprendizados e conquistas!*

*Um abraço,
Vanessa*



Vanessa Teixeira

serviços, carreira e contato

O QUE EU OFEREÇO



Vanessa Teixeira

- Psicóloga clínica (PUC/SP, 1995) com atuação ampliada pela Antroposofia.
- Especialista em Trauma e Terapeuta EMDR (com foco na relação mente-corpo, o que inclui o trabalho com componentes da neurociência e da psicoterapia somática).
- Orientadora de Carreira (Instituto Sedes Sapientiae).
- Aconselhadora Biográfica e membro da ABAB (Associação Brasileira de Aconselheiros Biográficos).

Nos últimos anos, tenho me aprofundado no estudo do Trauma, desenvolvendo uma prática clínica que une a Antroposofia, neurociência e a experiência somática em uma abordagem integral do ser humano que considera a profunda conexão entre corpo, mente e espírito.

Tenho 30 anos de experiência profissional na área de psicologia e em organizações. Atuei 15 anos na área de Recursos Humanos em grandes empresas como Telefônica/Vivo (com vivência de 6 meses na matriz, Espanha), Banco Itaú e CSN. Desenvolvi e gerenciei programas de trainee, estágio, liderança, avaliação de competências, carreira e sucessão de jovens talentos e executivos.

Também atuei como psicóloga hospitalar atendendo crianças e adultos, realizei atividade voluntária em instituições no Brasil e Estados Unidos, além de ter vivência internacional na América do Norte e Espanha. Essa experiência me permite combinar o conhecimento em desenvolvimento organizacional com a profundidade da minha prática clínica.

Além do consultório, compartilho meu conhecimento em palestras, workshops e treinamentos.



+55 11 99972.1113

contato@vanessa-teixeira.com

www.vanessa-teixeira.com

Rua Jaceru, 384 sala 1403

Brooklin, 04705-000

São Paulo, SP

