



Você, o que te motiva?

Minha jornada na mudança de hábitos

Wanessa Dose Bittar

2023

Será ...

*que somos capazes de controlar os fatos de nossa vida
e também enfrentar os desafios que surgem no caminho?*

Eu sou a Wanessa, tudo bem?

Será um prazer compartilhar a minha história com você!



wanessabittar@hotmail.com

(032)99955-4004

Minha mudança começou em 2015, um despertar para novas motivações e hábitos, confesso que a alimentação não foi a minha primeira atitude e nem o foco em atividade física.

O que me motivou foi fazer passeios em áreas abertas aos domingos, observar movimentos, encontrar amigos para almoçar e conversar. Durante essa nova experiência eu percebi mudanças em mim e assim comecei a me cuidar, me sentir e valorizar o meu tempo para a saúde e o bem estar da minha alma e do meu corpo.

Hoje aos 37 anos, eu me sinto muito mais consciente de mim, dos meus desejos, conheço meu corpo e estou conhecendo melhor minha mente.

Aqui vou relatar para vocês um pouco do que enxergo da minha mudança nesta trajetória ao perder 62 kilos sem cirurgia e academia.

Esse exercício foi a virada que precisava na minha vida!

Não existe padrão para felicidade, existe autoconsciência!

Wanessa Dose Bittar

Memória

resignificando os hábitos



*A motivação
é o princípio da mudança....*





















Cultive bem a sua vida social...

Sim, uma das motivações é o círculo social com trocas de experiências, compartilhamentos de momentos com diferentes formas de apoio e compreensão.

Eu sou grata por essa jornada com tantas pessoas importantes para mim e que alimentaram o meu sentimento para mudança.

*Pesquisa e experimentação
de alimentação saudável....*









Aprendi que todo tipo de alimentação é importante.

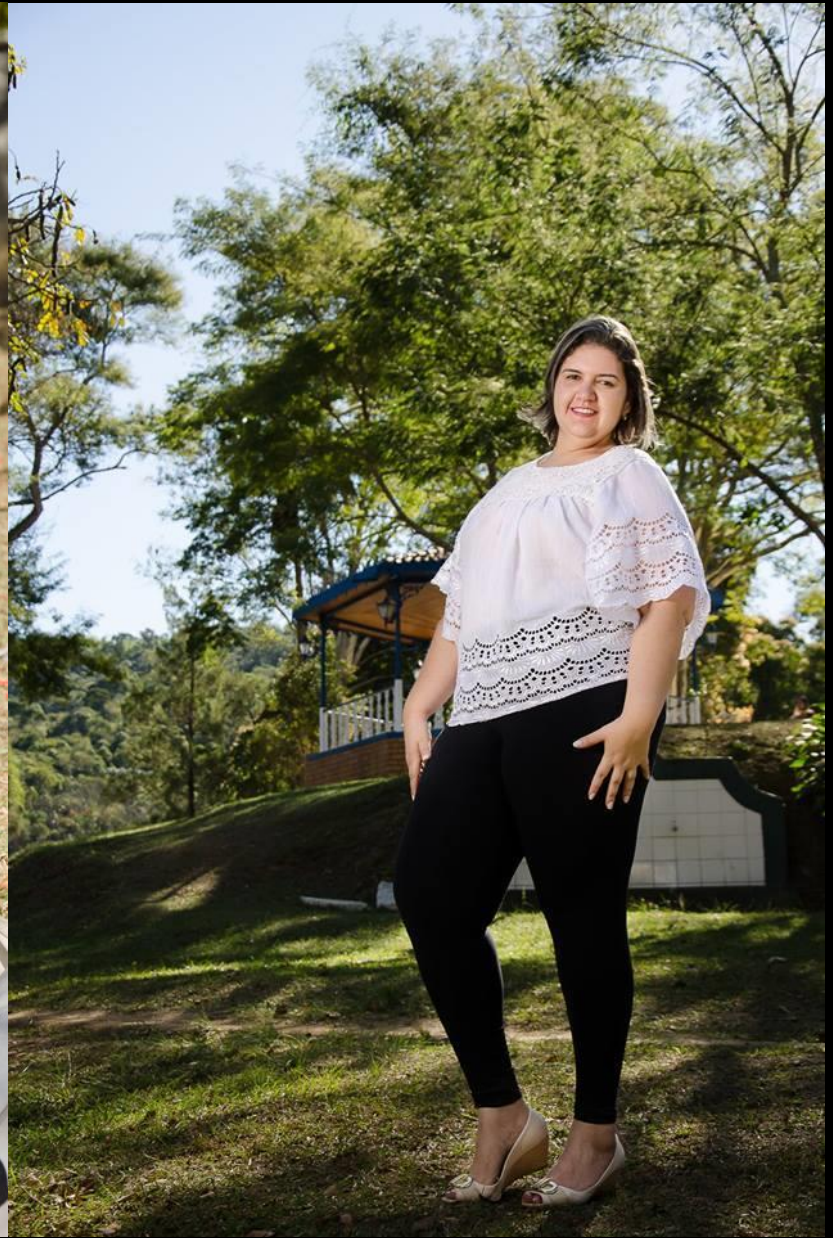
Devemos dar preferência aos alimentos naturais e com ingredientes mais nutritivos. Pois, a questão é a qualidade dos ingredientes que selecionamos para fazer nossas refeições e assim o corpo funcionar melhor.

Sempre pesquise benefícios dos alimentos que você coloca na sua mesa , experimente novas combinações, temperos e procure saber que tipo de alimento funciona melhor para cada turno do dia. Existem muitas receitas rápidas, acessíveis e saborosas!

*Autoestima é fundamental
para estimular o cuidado com o corpo*







Ser modelo Plus Size...

Sim, foi uma fase que tive no meio do caminho e que me ajudou olhar mais para as minhas mudanças e me fortaleceu para continuar na transformação dos meus hábitos.

Uma prova de autoconsciência!

*A busca por fortes virtudes
fé, devoção, amor e esperança*



No caminho um tumor de órbita...

Tudo perdido? Não!...

Foi a fase que me aproximei das virtudes da fé, devoção, amor e esperança. Firme nos bons hábitos, calma e confiante de que tudo poderia ser um grande aprendizado. E foi...

Mais uma prova de que eu estava autoconsciente no meu processo e que chegou o momento de olhar para a espiritualidade. Minha dedicação é diária!

E tive a experiência em dar testemunho da minha fé.

Aceite a prova e busque aprimoramento pessoal!

*Momento de **leveza**
conhecendo Sydney - Austrália*







Experiência de um novo ambiente ...

Depois da tempestade, das incertezas, ... A surpresa em passar 20 dias conhecendo Sydney na Austrália. Foram momentos de recuperação e energização para uma nova fase na minha vida. Que lugar maravilhoso!

Conheci novos hábitos, novos jeitos de viver...

E cada vez tenho mais certeza de que tudo depende de onde se fala e que nada está totalmente ruim ou bom demais.

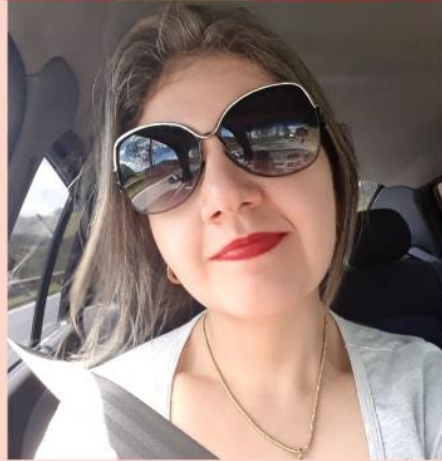
Somos nós os responsáveis pelo clima e pela organização do ambiente.

Faça o seu melhor sempre!!!

Chegou a **aprovação...**

Sim! Passei no mestrado na UFSJ









Momento pesquisadora...

Alguns anos em tentativas para ingressar em um programa de mestrado e finalmente eu tive a felicidade de ser aprovada em um programa interdisciplinar em Artes, Urbanidades e Sustentabilidade. Foram meses entre viagens, estudos, trabalhos, pandemia, crises nas decisões e finalmente o encontro com a Regeneração que era tudo que eu estava experimentando em minha vida.

Neste momento minha pesquisa se definiu e ganhou uma dimensão ousada em diálogo com projetos redes digitais. Foi sucesso! Em breve terá versão em capítulo de livro .

Sustentabilidade a bordo!

Meu armário mudou e agora?...

Momento pandemia, tudo parado, corpo em transformação. Depois de 2 anos sem muita motivação para investir em roupas veio aquele choque quando percebi que minha numeração de 54 passou para 46 e 44 e que tamanho GG passou a ser M e que meu calçado de 39 passou a ser 37. Além dos anéis que faziam dancinha nos meus dedos. Tudo mudou!!! Felicidade...

Era a prova para saber como modificar tantas coisas ao mesmo tempo sem desperdícios e investimentos altos.

Pensando sustentável...

Fiz uma limpeza e identificação das peças e calçados no meu armário. Algumas eu separei para vender e outras eu levei para o conserto e ajustei ao meu tamanho. Neste momento de organização percebi o quanto de roupas e calçados eu tinha e quais as cores predominantes no meu armário. Fui apenas em busca do que realmente me faltava e ainda fiz uma boa separação de peças para doar. Neste processo criei um site para divulgar meus usados em bom estado.

Tudo em fluxo e equilíbrio!

Tudo em fluxo...

Espaço que permite a prática da sustentabilidade e o exercício do essencialismo.



Confira aqui!

<https://sites.google.com/view/consumo-essencial/sobre>

Conheça meu trabalho!

Que toda oportunidade de servir seja espaço para desenvolver evoluções em prol de uma sociedade criativa e próspera.

Wanessa Dose Bittar

Pesquisadora em Práticas Regenerativas

Gestora no Studio Dialeto

Contato

@studiodialeto

www.studiodialeto.com.br



Agradecimentos

Tenho muita gratidão pela família que tenho e amo muito, pelos meus amigos que fidelizo faz muitos anos e pelos aprendizados que Deus me permitiu conquistar sem fraquejar.

Espero que seja uma inspiração para você!

Crédito

Imagens do arquivo pessoal

Distribuição Gratuita



“O impossível é só questão de opinião...”

Canção de Charlie Brown Jr.