

# PORTFÓLIO ADRIANA LIMA



Desde o ensino fundamental e especialmente após o ensino médio, aos 17 anos, comecei a estudar profundamente princípios que modelam o ser humano para entender seu lugar no mundo. Meus estudos foram metodológicos, ininterruptos e práticos, focados em integridade, humildade mental e intelectual, e a importância de reconhecer que o ser humano, a despeito de sua origem ou raça, é digno, independentemente de sua posição econômica ou social.

Aprofundei-me na autenticidade e seus conceitos, na personalidade e caráter, e nas qualidades positivas como empatia, altruísmo, compaixão, amor-próprio, felicidade, alegria e amor, assim como nas qualidades negativas como egoísmo, ganância, ressentimento, amargura, frustração, raiva, sentimentos de inferioridade, sentimento de superioridade, ingratidão e orgulho.



**Também estudei o conceito de conhecimento e sabedoria e a ligação entre essas qualidades, além de moral e ética, e a diferença entre conhecer e praticar o que se aprende, analisando seus resultados práticos. Esse conhecimento me moldou, influenciou as minhas decisões e me ajudou a me tornar uma pessoa autêntica.**

**Aprofundei-me na autenticidade e seus conceitos, na personalidade e caráter, e nas qualidades positivas como empatia, altruísmo, compaixão, amor-próprio, felicidade, alegria e amor, assim como nas qualidades negativas como egoísmo, ganância, ressentimento, amargura, frustração, raiva, sentimentos de inferioridade, sentimento de superioridade, ingratidão e orgulho.**



# MINHA EXPERIÊNCIA NO TRABALHO VOLUNTÁRIO



**Durante mais de 20 anos, trabalhei como voluntária, ajudando famílias carentes e desestruturadas a ajustar suas vidas com base nesses conhecimentos, oferecendo atenção personalizada e individualizada. Indivíduos e famílias foram beneficiados na prática através de estudos continuados e semanais. No trabalho voluntário, investi meus recursos humanos, conhecimento, tempo e até mesmo recursos materiais.**

**Durante esse período, trabalhei intensamente com as emoções e qualidades negativas e positivas, ajudando as pessoas a superar ressentimentos, amargura, frustração, raiva, sentimentos de inferioridade, sentimento de superioridade, egoísmo, ingratidão e orgulho, promovendo qualidades positivas como felicidade, alegria, amor, empatia, altruísmo, compaixão e amor-próprio.**

# PROJETOS ATUAIS

**No início de 2023, iniciei minha segunda graduação em Direito na Dom Helder Câmara e atualmente trabalho como mentora das emoções.**



**Meus estudos recentes como mentora incluem inteligência emocional, comunicação não violenta, os mais recentes estudos sobre a importância de aceitar a própria vulnerabilidade e a habilidade da escuta ativa. Além de treinamentos especializados.**



**Aprendi, durante minha formação e prática no voluntariado, a importância do não julgamento, especialmente o julgamento moral, entendendo que, como seres humanos formados internamente da mesma matéria, tendemos a julgar sem conhecer o quadro completo. Aprendi e continuo aprendendo a praticar o não julgamento.**

