

# Terapia Integrativa com Luiza Peccin

escrito por Universo e Cultura



*Em meio aos conflitos e sentimentos da vida diária, muitas pessoas vêm buscando por caminhos de autocura e autoconhecimento com relação o Eu e o contato com o Universo. Para melhor entender sobre os benefícios da terapia holística e das Constelações Familiares, convidamos uma jovem terapeuta que possui uma energia maravilhosa que com muito carinho e dedicação topou uma entrevista conosco trazendo informações a cerca do assunto.*

Texto • Eduardo Henrique Costa

## Confira a entrevista

**Eduardo:** Lu, atualmente você é muito conhecida nos meios digitais como influenciadora digital e terapeuta holística, mas o que te levou a escolher seguir este caminho como terapeuta? E como fez para se tornar?

**Luiza:** Aos 14 anos de idade, minha mãe me apresentou a técnica do Ho'oponopono. Ao aplicá-la, comecei a perceber mudanças significativas em minha vida. Esse foi o ponto de partida para minha jornada no campo das terapias holísticas. Com o tempo, explorei outros caminhos, como Barras de Access, Tarot, limpezas energéticas e Constelações Familiares. Posso dizer que minha mãe desempenhou um papel fundamental em meu desenvolvimento, sempre me apoiando.

A certeza de que queria seguir esse caminho veio quando realizei meu primeiro atendimento e percebi o impacto positivo que poderia ter na vida das pessoas. Decidi então que dedicaria minha vida às terapias holísticas. Durante minha caminhada, fiz diversos cursos na área de terapias holísticas e integrativas, tanto no Brasil quanto no exterior, aprendendo com profissionais brasileiros e americanos. Hoje, minha formação superior é em Terapias Integrativas e Complementares.

Minha trajetória como influenciadora digital começou em 2019, quando participei de um concurso de Miss. Esse evento foi um ponto de virada, abrindo portas para parcerias e o sucesso nas redes sociais.

**E:** O que você considera de diferente na sua vida envolvendo o seu passado antes de ser terapeuta e influenciadora digital após todo este processo? Houve algum desafio?

**L:** Quando comecei a compartilhar meu trabalho com as terapias no meu perfil de influenciadora, enfrentei muitas críticas e intolerância. Esse foi um dos principais desafios que encontrei. Para lidar com isso, decidi separar os dois perfis, criando um espaço dedicado exclusivamente às terapias e outro para minhas atividades como influenciadora digital. Dessa forma, consegui direcionar melhor os conteúdos e atender aos diferentes interesses do meu público, evitando conflitos.

**E:** O que é a terapia holística pra você? E quais benefícios você acredita que isto pode trazer para a vida das pessoas?

**L:** Terapia para mim é uma filosofia de vida, é uma outra visão sobre o mundo e sobre si mesmo. Através das terapias holísticas, conseguimos olhar para nossas questões de maneira integral, considerando não apenas o aspecto físico, mas também o emocional, mental, sistêmico e espiritual. Isso permite uma compreensão mais profunda de nossas experiências e desafios. Acredito que a terapia integrativa pode trazer inúmeros benefícios, como o equilíbrio energético, a redução do

estresse, o autoconhecimento, a cura emocional e a melhoria da qualidade de vida. Ela oferece ferramentas para que cada pessoa possa encontrar seu próprio caminho de bem-estar e harmonia.

**E:** Você pode dar algumas dicas usando o seu conhecimento como terapeuta holística para as pessoas?

**L:** Independentemente de como sua vida está hoje, siga em direção ao seu propósito. Lembre-se de que tudo está acontecendo da maneira que deveria. Busque as terapias holísticas e o autoconhecimento, pois isso pode transformar sua vida de maneira surpreendente. Ao mergulhar nesse processo, você descobrirá uma nova perspectiva sobre si mesmo e o mundo ao seu redor, encontrando paz, equilíbrio e realização pessoal.





Imagem: Luiza Peccin.

**E:** No dia a dia, além da sua vida profissional, o que você costuma gostar de fazer no tempo livre?

**L:** O CrossFit ganhou meu coração há alguns anos, e hoje reservo meu tempo livre para os treinos, que também funcionam como uma terapia para mim. Essa prática me proporciona bem-estar, qualidade de vida e uma sensação de realização pessoal. Além disso, o CrossFit me ajuda a manter o equilíbrio entre o corpo e a mente, complementando perfeitamente minha rotina como terapeuta holística. Eu compartilho essa paixão no meu perfil de influenciadora, onde o CrossFit é um dos meus principais nichos.

**E:** O que seria Apometria Kabalística e Constelação Familiar? Qualquer um pode participar? Quais as situações que você recomenda?

**L:** A Apometria Kabalística é uma técnica terapêutica que combina princípios da apometria, que trabalha com desdobramento espiritual e energético, com a sabedoria da Cabala, focando em harmonização e cura em níveis profundos. A Constelação Familiar, por outro lado, é uma abordagem terapêutica que visa revelar e resolver dinâmicas ocultas em famílias, trazendo à tona padrões e questões que influenciam nossa vida e relações.

Essas terapias são abertas a qualquer pessoa que esteja em busca de autoconhecimento e cura. Recomendo a Apometria Kabalística para aqueles que sentem que precisam de uma limpeza energética profunda e desejam compreender melhor seu propósito de vida. Já a Constelação Familiar é ideal para quem enfrenta dificuldades nos relacionamentos familiares, questões emocionais persistentes ou padrões de comportamento que deseja transformar.

Ambas as terapias oferecem um espaço seguro e amoroso para

explorar e sanar questões pessoais, proporcionando uma vida mais harmoniosa e equilibrada.



## Deseja contatar a Lu?

Perfil Oficial no Instagram: [@terapeutaluizapeccin](#)

Whatsapp: [\(47\)997268942](#)