

# É aqui que tudo começa

MINDFUL KIDS, TEENS & FAMILIES

TUDO O QUE VIVE CRESCE A PARTIR DA SUA PRÓPRIA ORIGEM. À MEDIDA QUE ESSA FORMA DE VIDA VAI EVOLUINDO, ELA TRANSPORTA CONSIGO – NÃO SÓ O SEU CÓDIGO GENÉTICO E PADRÕES ORIGINAIS – MAS TAMBÉM AS SUAS EXPERIÊNCIAS E OS MODELOS MENTAIS AUTOCRIADOS A PARTIR DESSAS MESMAS EXPERIÊNCIAS...

## ISABEL GONÇALVES

M.CSH., *Life & Family Coach*, Formadora  
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | 964 480 280

**D**á que cada um pareça internalizar dois “eus” distintos – quem se “acha que é” e quem se “sente que é”: o primeiro refletindo a persona e o processo contínuo de socialização a que cada um diariamente se submete e o segundo preservando a memória, mesmo que longínqua, e a tendência, mesmo que não manifesta, do padrão original, isto é, da própria fonte. E lidar pacífica e equilibradamente com a dualidade interna não é fácil. É no núcleo da Família, onde as tensões encontram refúgio ou, pelo contrário, crescem e alimentam o próprio conflito. Quantas não são as vezes em que se submete o impulso para Ser à necessidade de Parecer? Muitos dos valores sociais que pautam os comportamentos individuais assentam em hábitos, modas, tendências, crenças e normas coletivas; elas resultam da observação, aceitação

e integração mimetizada dos comportamentos de grupo, e não da própria consciência. Os homens, por razões diversas, deixaram de se questionar sobre si mesmos, enquanto seres genuínos e quanto à sua autenticidade, bem como sobre a vida na sua essência, tendo passado a alimentar de forma inconsciente paradigmas ilusórios sobre os quais edificam os seus valores, vidas, relações, felicidade.

## O QUE TÊM PARA OFERECER?

Aqui, nestes fóruns, as crianças, os adolescentes e os adultos são convidados a tomarem consciência do facto de serem verdadeiramente únicos e, por isso, maravilhosos. Eles transportam consigo um propósito próprio que importa ser (re)conhecido, descodificado e revelado ao serviço de si mesmo e dos outros. Eles são convidados a olhar para tudo e para todos aqueles que os cercam igualmente como seres únicos e maravilhosos, dos quais interdependem e que também influenciam; ninguém está só ou separado do seu *habitar*: essa crença verdadeiramente deformadora precisa de ser compreendida e curada. Aqui, todos são convidados a perceber, numa base clara e natural, a natureza e as consequências dessas interações sociais enquanto base para erradicar a crença distorcida de “carrasco versus vítima” e assim sentir a motivação e auto-capacidade para assumir a responsabilidade pela própria vida. Todos são convidados a tomar consciência da natureza da vida e de todos os fenómenos, bem como da que decorre da não compreensão e não aceitação das leis naturais de tudo o que existe. Todos vão aprendendo a saborear a dádiva do presente.



## PROGRAMAS QUE ALIMENTAM A ALMA

Esta inconsciência individual e coletiva a que nos fomos habituando e que tomamos como “normal” (a dita *normose*) leva a modelos distorcidos da realidade. Crê-se que tudo está fora do indivíduo, inclusive a própria felicidade, o que conduz a uma eterna demanda, a um nunca alcançar...

Os programas que me tenho sentido chamada a desenvolver dirigem-se a todos os grupos etários, preferencialmente integrando o núcleo familiar, pois é aqui que tudo começa. Refiro-me, nomeadamente, aos programas *Mindful Kids & Mindful Families* “Aprender a Ser” (7-12); “Cura a tua Vida” *Empowering Teens Playshops* (13-17) e as iniciativas para Adultos – Cursos e *Workshops* HYL® “Aprender a Amar-se para Curar a sua Vida” e os Programas de autoajuda “Rumo à Minha Plenitude®”. Estes são os que mais alimentam a minha alma, pois estou ciente de que são os que permitem chegar ao cerne mais profundo da consciência individual e familiar. São programas ainda pouco conhecidos, embora em fase de crescimento em matéria de procura, mas acredito que são uma génese do que poderão vir a ser. Aprendi com um dos meus mestres tibetanos, há muitos anos atrás, que se o nosso amor tocar uma alma e se a nossa palavra ajudar alguém a despertar deste mundo de ilusão, então a nossa vida terá valido a pena. Os resultados têm-me encorajado a continuar!

Sem exceção, todos são convidados a interpretar, com uma visão clara e tanto quanto possível descondicada, segundo modelos adequados a cada grupo etário, a raiz dos seus conflitos externos, bem como a ligação destes aos próprios conflitos internos. Todos têm a oportunidade de experienciar os efeitos práticos da alegria e da gratidão, em alternativa ao criticismo e à lamentação. Todos experimentam o próprio poder intrínseco para o equilíbrio e para a sua própria “cura”, aprendendo a despertar o “curador” interno. Todos aprofundam a consciência do poder inconsciente e castrador das suas crenças limitadoras, aprendendo a ativar o seu “super-herói” interior. Família, fonte de conflito e desarmonia ou antes de união e encorajamento – onde todos crescem a aprender mutuamente... Este micro-organismo vivo é de quem tudo emana. Nada existe fora de cada um. Também a exclusão do núcleo original acarreta a sensação de incompletude e o que está doente pode ser curado, o que está separado pode ser reintegrado. Tomar consciência plena do que está escondido é (re)adquirir naturalmente a paz interior ao aceder à fonte de toda a sabedoria – que reside, afinal, bem no âmago de cada um. 🧘