

Curso Vivencial de Desenvolvimento Pessoal "Amo-me e Curo a Minha Vida!" ®

(inspirado no Método "Heal Your Life" de Louise Hay®)




Heal Your Life®
TRANSFORMATIONAL WORKSHOPS

Curso
“Amo-me e curo a minha vida”

*(inspirado no Método “Heal Your Life”
de Louise L. Hay®)*

 **Harmonizando®**
www.harmonizando.com
T. 964 480 280

FUNDAMENTOS

Este é um curso que proporciona uma transformação profunda e positiva de crenças e "realidades" individuais, a qual se reflete na alteração dos índices de felicidade e sucesso daqueles que o frequentam. O curso é inspirado no Método "Heal Your Life"® de Louise L. Hay - uma das pioneiras na área do desenvolvimento pessoal e mentora deste sistema documentado em inúmeras obras escritas e audiovisuais. Os benefícios do método estão hoje comprovados em todo o mundo por milhares de pessoas e ele atualiza-se continuamente, integrando novas técnicas e valências buscando acima de tudo proporcionar novas ferramentas de transformação pessoal.

O modelo do curso "Amo-me e Curo a Minha Vida" integra ainda outras técnicas e dinâmicas de grupo e outras abordagens teóricas complementares que refletem a experiência da Formadora nas áreas terapêutica e de formação.

O pressuposto filosófico é o de que o Amor tudo cura e tudo transforma. Aprender a amarmo-nos - plena, consciente e incondicionalmente - é criar os fundamentos para a mudança; só assim será possível erradicar a ilusão da separação (presente no criticismo, na expectativa e na frustração) e curar o corpo e a mente.

OBJECTIVO

O principal objectivo do curso é proporcionar aos participantes uma experiência de transformação profunda, nomeadamente ajudando-os a:

- identificar em si mesmos e a libertar-se de crenças e limitações pessoais, enfrentando receios e dúvidas
- identificar em si mesmos e a libertar-se de bloqueios emocionais, melhorando a auto estima e a segurança em si próprios
- tornar-se plena e experimentalmente conscientes do potencial próprio inerente para a transformação, dando-lhes as "chaves" para a mudança
- resgatar o seu poder pessoal intrínseco, apoiando planos de transformação pessoal
- tornar-se mais confiantes (em si mesmos e na vida em geral), mais amorosos e portadores de uma nova consciência de mudança.

PROGRAMA (temas a tratar)

A estrutura e calendário do curso, bem como a Filosofia do método L. Hay, são geralmente objeto de uma Palestra de apresentação. O curso é ministrado em 12 sessões de 2:30h cada e os temas de "trabalho"/crescimento pessoal são os seguintes:

1. **Crenças e limitações negativas** (conscientes ou inconscientes) - descobrir, desprogramar e reprogramar. Resistência à mudança. Descoberta e reforço da auto estima, auto responsabilização, poder pessoal, merecimento
2. **Padrões familiares** - entender, aceitar e aprender a integrar para transformar
3. **A Criança Interior e as "feridas da Alma"**. Sombra e arquétipos de personalidade - identifica-las em si mesmo(a), compreende-las e integrá-las
4. **Emoções tóxicas** (culpa, medo, tristeza, raiva) - reconhecer, localizar e aprender a dissipar
5. **Perdão** - separação ou unificação; sofrimento e paz. A verdadeira cura.
6. **Relacionamentos** - medo ou amor; atração e repulsão; efeito espelho - aprender a manifestar para atrair e curar
7. **Saúde** - a linguagem do corpo: interpretar mensagens de alerta e instituir novos padrões de cura
8. **Trabalho, Sucesso e Prosperidade** - aprender a desenvolver a raiz do fogo interno, da materialização e da satisfação pessoal
9. **Intuição** - importância e técnicas de acesso e aprofundamento da intuição enquanto fonte privilegiada de orientação pessoal

10. Multidimensionalidade e Transcendência - aprender a sentir e integrar os vários campos pessoais de manifestação (poder/vontade; amor/sentimentos; sabedoria/mente superior). Os "devias" versus "podias"

11. Aceitação e Gratidão - o seu poder na transformação da consciência, dos comportamentos e das relações; Técnicas simples para a mudança.

12. Operacionalização e Materialização - "os meus próximos passos": aprender a definir um plano estratégico de motivação e realização pessoal.

MÉTODOS E TÉCNICAS

Trata-se de um curso vivencial assente em dinâmicas de grupo para facilitar processos de reconhecimento, transformação e cura de limitações e negações pessoais nas relações interpessoais.

Além das técnicas específicas deste Método (afirmações positivas, visualização criativa, espelho, trabalho com a "criança interior", etc.), este curso recorre ainda a outras técnicas complementares de:

- expansão da consciência (como a atenção plena aplicada ou *Mindfulness*)
- libertação e gestão emocional (como o *Tapping* ou *EFT®*)
- compreensão e transformação de padrões familiares recorrentes (como as constelações sistémicas)
- acesso facilitado à intuição (contactar e desenvolver o hemisfério cerebral direito e aprender a escutar o Eu Superior / Criança divina para entrar nos "registos akashicos")
- construção de um plano estratégico de transformação pessoal (com técnicas de Coaching pessoal)

DURAÇÃO

A. CURSO DE LONGA DURAÇÃO

VEJA EM AGENDA O CALENDÁRIO DAS SESSÕES

(Nota – se o curso não estiver agendado, envie-nos um email para integrar a lista de interessados e organizarmos o arranque. Podem ser iniciados novos grupos também durante a semana, informe-se)

O curso realiza-se normalmente ao longo de 12 sessões (módulos) em grupo durante 2,5h cada. Alternativas:

- Quinzenalmente ao fim de semana;
- Semanal ou quinzenalmente em horário pós laboral;
- Semanal ou quinzenalmente em horário laboral.

Em qualquer uma destas modalidades, intercalam-se - entre as sessões - exercícios em casa para crescimento pessoal na sequência das sessões de grupo que são sugeridos com base no método pela Facilitadora.

A realização do curso requer - por razões de dinâmicas de grupo - a presença de pelo menos 4 participantes.

B. WORKSHOP DE 2 DIAS INTENSIVOS: Retiro / Programas de Verão

Esta modalidade decorre em horário de fim de semana e pode realizar-se ou em regime de retiro residencial (Arrábida) ou não residencial (nas instalações do Centro):

- o **Retiro "RUMO À MINHA PLENITUDE - AMO-ME E CURO A MINHA VIDA"** em 2 dias intensivos em fim de semana (Arrábida)
- o **Workshop "RUMO *A MINHA PLENITUDE - AMO-ME E CURO A MINHA VIDA"** em 2 dias intensivos em fim de semana integrado nos PROGRAMAS DE VERÃO (Carcavelos)

C. OUTRAS MODALIDADES DISPONÍVEIS DO MÉTODO

Além destas, existem outras modalidades de formação e de transformação profunda com base neste método que igualmente facilito:

- PARA ADULTOS: as **Sessões estruturadas de transformação pessoal "RUMO À MINHA PLENITUDE - AMO-ME E CURO A MINHA VIDA"** (com base no atendimento individual segundo a estrutura do método LH/HYL ® Louise Hay/Heal Your Life, em 10 semanas)
- PARA JOVENS E ADOLESCENTES (ver Secção Jovens em Academia neste site): os **Playshops de Auto-Empoderamento para Jovens e Adolescentes/ Teens Empowerment Playshops**

FORMADORA

Isabel Gonçalves – É Formadora certificada (Hay Teacher) no Método *Heal your Life*® de

Louise L. Hay (2016). É Life Coach (Acreditada em 2010 pelo CCF - *Certified Coaches Federation*), Facilitadora de sessões individuais e em grupo na área do Desenvolvimento Pessoal (Acreditada em 2011 pelo IACT - *International Association of Counselors and Therapists*) e Instrutora de Meditação (desde 2005). É Mestre em Gestão de Recursos Humanos (ISCTE, 1997) e Licenciada como Assistente Social (1976). É Formadora certificada pelo IEFP/MSS (2012).

INVESTIMENTO

Montantes e formas de pagamento:

A. CURSO DE LONGA DURAÇÃO

- 240€ (investimento global das 12 sessões - a liquidar no início do curso ou em 2 parcelas, mediante calendário a acordar). Neste caso, o valor médio por sessão é de 20€.
- 25€ a liquidar em cada sessão a que corresponde um investimento global de 300€ (12 x 25€). No ato de inscrição liquida-se a 1ª sessão, no final da 1ª liquida-se a 2ª e assim sucessivamente até à penúltima sessão.

Inclui:

- Material escrito (tópicos de resumo) para os participantes, que será entregue nas sessões como base de trabalho a desenvolver.
- Certificado de participação.

B. WORKSHOP DE 2 DIAS INTENSIVOS (Retiro / Programas de Verão)

- Retiro - valor variável, a indicar em cada situação pela flutuação de preços sazonais
- Programa de Verão – 130€ (20€ no acto de inscrição e o restante no início do 1º dia do workshop)

Inclui:

- Material escrito (tópicos de resumo) para os participantes, que será entregue nas sessões como base de trabalho a desenvolver.

REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO

Requisitos pessoais:

(a) desejar expandir o autoconhecimento, estar disposto a mudar em várias áreas (sempre que o considerar necessário) - aceitando que é co-responsável pela sua "realidade" - e querer seriamente recuperar o poder pessoal para transformar a sua vida;

(b) comprometer-se a participar nas sessões de grupo - presencial e ativamente - tanto quanto possível de forma criativa, construtiva e compassiva.

Requisitos materiais:

(a) adquirir (ou ler previamente) o livro "Pode Curar a sua Vida" de Louise Hay (que serve como manual de apoio do Curso)

(b) trazer para todas as sessões roupa confortável (incluindo 1 par de meias);

(c) trazer para todas as sessões (exceto a 1ª): um espelho de rosto, uma fotografia de infância, um bloco de notas, lápis de cor ou lápis de cera.

(d) trazer para algumas sessões específicas (será indicado previamente): uma almofada, cartolina de cor, 1 tesoura, 1 tubo de cola e imagens retiradas de revistas ou internet.

Destinatários

Adultos e Adolescentes (modalidades de formação distintas)



POWERFUL, LIFE CHANGING WORKSHOPS
BASED ON THE PHILOSOPHY OF LOUISE HAY