

# Curso de Desenvolvimento Transpessoal

## (abordagem sistémica, teórica e vivencial)



### ENQUADRAMENTO

A nossa experiência acumulada nesta e em outras vidas - com base em valores pessoais, sociais e culturais - selou a matriz do nosso ADN sagrado. No nosso corpo gemátrico ficaram plasmados não só fatores genéticos (que ditam a nossa morfologia, a nossa saúde, etc.) mas também aspetos individuais do carácter (emoções) que se vão dia-a-dia afinando e alterando com as experiências presentes. Quem somos nós realmente?

O nosso condicionamento mental é ditado por todos estes fatores - determina a “pessoa” que hoje somos e a multiplicidade de facetas que ela apresenta. O condicionamento é inevitável; o que tudo muda é a consciência da sua existência e um esforço consciente e diligente para o seu domínio e transformação. Enquanto co-criadores, todas as portas nos são abertas.

Neste breve curso iremos - sessão após sessão - dar mais um passo para o autoconhecimento, que é como quem diz, para a compreensão do mundo dos fenómenos que nos cercam e da nossa relação com eles. Iremos numa 1ª fase dissecar e experienciar alguns fatores de condicionamento mental, relacioná-los com as nossas

emoções perturbadoras, o sofrimento e a doença. Em busca da transcendência que somos capazes de manifestar, faremos numa 2ª fase o trajeto inverso e iremos tentar experimentar o movimento “para além do véu”- o que fazer e como nos podemos descondicionar dos confusos estados mentais e assim criar as condições para nos manifestarmos em toda a nossa plenitude de verdadeiros “seres de Luz”, descobrindo capacidades desconhecidas e revelando o ser excepcional que existe escondido em nós mesmos.

Trata-se de uma abordagem vivencial - as sessões do curso, não obstante o necessário enquadramento teórico (com apresentação de vários instrumentos áudio visuais), serão fundamentalmente de natureza prática com exercícios sistêmicos e de meditação, visualização e reprogramação mental.

### **DESTINATÁRIOS**

Este curso destina-se a todas as pessoas, de qualquer idade e condição, impelidas pelo desejo genuíno de auto conhecimento e transformação. Não requer obrigatoriamente o conhecimento de técnicas meditativas nem iniciações em outros sistemas, não obstante a contribuição que estas "ferramentas" apresentam para o processo de desenvolvimento. A frequência será certificada no final com a participação mínima em 7 módulos.



## **PROGRAMA**

### **Sessão 1**

Natureza e Fatores de Condicionamento e Ilusão

### **Sessão 2**

Ilusão e Preconceito

### **Sessão 3**

Ilusão e Medo/Apego

### **Sessão 4**

Ilusão e Ressentimento/Mágoa

### **Sessão 5**

Ilusão e Rancor/Raiva

### **Sessão 6**

Sufrimento e Doença

### **Sessão 7**

Redescoberta. Fatores de mudança.

1º Estádio: Meios hábeis para a mudança.

### **Sessão 8**

2º Estádio: Os três corpos da mudança – reconhecê-los e ativá-los

3º Estádio: Os requisitos do processo de "Ascensão" – ir para lá dos "véus".

## **FORMADOR**

Isabel Gonçalves, Facilitadora de Desenvolvimento Pessoal, Life Coach e Instrutora de Meditação. Terapeuta e escritora, ministra também cursos e palestras nestas áreas.

## **DURAÇÃO**

20h aprox. em 3 modalidades distintas:

- 8 sessões semanais de 2 a 2,30h (presencial ou online)
- 2 sábados inteiros seguidos
- 2 dias inteiros em modalidade de retiro de fim de semana.