

## ENCONTRO “APRENDE A CONQUISTAR OS TEUS SONHOS”

Um workshop HYL® para Jovens e Adolescentes 13-17 anos



### PROGRAMA

#### 1º DIA (3 horas)

- Criar laços (para quê e como)
- Crenças básicas inconscientes (de que é que estás preso?)
- A tua “criança interior” e o teu “Eu superior” (partes de ti de que te esqueces)
- O “crítico interno” (as mensagens negativas que diriges a ti mesmo)
- Merecimento (como um direito teu, mas sem exigências nem birras)
- Instrumentos de Poder (podes aprendê-los para mais confiança e mais sucesso)
- Autocuidado (a tua lista pessoal) e Vontade de mudar
- Aprender a Libertar Emoções antigas (medo, raiva, tristeza, etc.)

#### 2º DIA (3 horas)

- O Perdão e a Abertura ao Amor (para te sentires mais livre, leve e feliz)
- Como mudar os teus Pensamentos (é mesmo possível...)
- Assertividade e outras formas de Comunicar (tens consciência disso?)
- Relacionamentos (com os outros e contigo mesmo: gostas deles, ok – e de ti?)
- Escola, Emprego e Sucesso (já descobriste qual é a relação?)
- Prosperidade (consciência da Abundância e Plenitude na tua Vida)
- Relação Saúde – Estados emocionais – Pensamentos (está tudo na tua mão!)
- Como elaborar um plano pessoal para começares a conquistares os teus Sonhos
- Conclusão: Auto avaliação final e entrega do Certificado de Participação