



## APRESENTAÇÃO

### A quem se destina este programa?

Ele dirige-se a todos aqueles que se sentem presos, limitados ou de alguma forma aquém do que desejariam poder manifestar-se – pela sua insegurança em tomar decisões ou em comunica-las – ou que têm dificuldade em definir e manter um programa de mudança.

### Em que consiste?

É um programa de desenvolvimento pessoal e humano – na forma de Jornada – que assenta num modelo misto de aprendizagem e transformação profunda.

Ele é misto pois realidade é:

- a) um “curso” personalizado – na medida em que irá conhecer / aprofundar uma filosofia de vida verdadeiramente empoderadora que lhe permite despertar o melhor que há em si e aprender um conjunto de recursos simples e muito eficazes que o irão apoiar na mudança;
- b) e simultaneamente um programa terapêutico esquematizado e sob orientação permanente, que foi projetado para oferecer uma experiência incrível de aprofundamento da sua jornada interior. Qualquer processo conducente a uma transformação verdadeiramente sustentável requer, além das aprendizagens teóricas e demonstrativas, treino e práticas diárias.

### Como é que esta Jornada o pode ajudar?

- A reconhecer antigos padrões limitantes de pensamento e de crenças
- A alcançar níveis mais profundos de autoconsciência e de autoaceitação
- A trabalhar na libertação de obstáculos significativos à sua saúde, prosperidade, amor e relacionamentos
- A conectar-se com o seu próprio poder pessoal para criar a vida que realmente deseja
- A cuidar de si a um nível mais profundo, porventura mais do que alguma vez já fez.

Mesmo que já conheça o método HYL® ou até que tenha trabalhado antes (em psicoterapia ou coaching) com os temas que vamos tratar nesta Jornada, através dos novos exercícios que lhe serão proporcionados há sempre mais a descobrir e a libertar, permitindo que acolha agora maiores benefícios na sua vida a todos os níveis!

## Até que ponto não é apenas “só mais 1 programa”?

O conteúdo e a metodologia foram concebidos e testados pelos responsáveis do método HYL - Heal Your Life® (na senda dos trabalhos de Louise Hay) e o programa está a ser conduzido com muito sucesso a nível internacional. Permito-me adicionar ao programa o plano estratégico e prático de ação para follow-up dos resultados pelos meus clientes.

## Como é que se desenrola o programa?

Não se trata de um mero programa mas também, e sobretudo, de um processo terapêutico diário auto conduzido, com apoio à distância numa base regular.

Ele pode ser exclusivamente online (videoconferência) ou misto (presencial e por videoconferência).

Por meio deste programa, irá ter acesso em cada dia a exercícios de reflexão, vídeos, meditações, visualizações e afirmações cuidadosamente elaboradas. Essas ferramentas irão ajudá-lo(a) a descobrir camadas de condicionamentos passados, identificar crenças limitadoras e libertar comportamentos causados pela falta de amor próprio. Só através da tomada de consciência vivencial profunda é que poderá reconhecer o seu próprio poder e assim alcançar a confiança, o amor, a assertividade, a prosperidade e os relacionamentos pelos quais anseia.

É uma oportunidade incrível para trabalhar diariamente consigo, ao seu próprio ritmo e disponibilidade, sem limitação de espaço ou limites geográficos.

A experiência de reconhecimento e criação gradual de **um novo “mindset”** será o maior presente que pode dar-se a si mesmo(a).

Se chegou até aqui, é porque muito provavelmente é este o momento de dizer “Sim”!

## O que vou receber?

Estas são verdadeiras oportunidades – pois ganha-se sempre muito mais do que se investe.

O valor inclui: 1 reunião semanal / quinzenal de 60’ aprox. (7 no total) + apoio individual “flash” à distância, quando necessário (Tlm/Skype/WhatsApp) + material de trabalho diário (textos, exercícios, vídeos, áudios) – à razão de 1/dia requerendo 15-30’ + bônus de 50% numa sessão individual de coaching de 50’ pelo Zoom no prazo máximo de 1 mês após o termo.

Impedimentos pessoais podem ser ultrapassados – fale comigo se for esse o caso. Não deixe que eles continuem a impedi-lo(a) de manifestar o seu melhor.

# Jornada para a Auto Estima

(aprender a desenvolver o amor próprio e a resgatar o poder pessoal)

Curso HYL® online em 7 semanas | [www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)

Isabel Gonçalves, M.CSH. – Formadora, Coach e Terapeuta Integrativa



## PROGRAMA TEMATICO POR SESSÃO

 **Harmonizando®**

Isabel Gonçalves, M.CSH.

Formação | Coaching | Terapias Integrativas

[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) - Tl. 964 480 280

*Fully trained and licensed provider of*

*Heal Your Life® Workshops*

## PROGRAMA

**Semana 1**  
**Preparação**



**Semana 2**  
**Merecimento**



**Semana 3**  
**Amor &  
Relacionamentos**



**Semana 4**  
**Prosperidade**



**Semana 5**  
**Amar + o seu Corpo**



**Semana 6**  
**Honrar Limites**



**Semana 6**  
**Plano estratégico para a mudança**



## INVESTIMENTO

**Individual** (apoio personalizado) – 350€ pp ( ou 2 x 180€ ou ). Outras condições disponíveis.

**Em grupo** (3 + participantes) – 150€ pp ( ou 2 x 80€). Outras condições disponíveis.



**Liga** → (351.1) 964 480 280



**E-mail** → [harmonizando@gmail.com](mailto:harmonizando@gmail.com)

**Horário das sessões semanais** – a combinar (individual) / pós-laboral ou outro (grupos)

