



RETIRO

NO TRILHO DO EU

8 A 10 DE NOVEMBRO 2019 · VIANA DO CASTELO

PNL · MEDITAÇÃO · ARTE



PROGRAMA DETALHADO DO RETIRO “NO TRILHO DO EU”

Este é um retiro que visa o despertar da nossa sabedoria inata.

Tempo de qualidade é algo que ambicionamos todos os dias.

Um retiro proporciona a oportunidade de nos desconectarmos do nosso contexto diário e este é o primeiro passo para tirarmos o máximo de uma experiência transformadora.



Sexta-feira – Acolhimento

- Apresentação dos formadores – o que os trouxe até esta experiência
- Apresentação dos participantes
- Falar sobre o que pode ser uma experiência de retiro
- Falar sobre o propósito em tudo o que fazemos e como isso ativa os nossos recursos internos. Desafiar cada um a definir o seu propósito para este retiro.
- Partilhar experiências pessoais de retiros anteriores.
- Falar sobre a mente e o corpo e como o objetivo será o de alinhamento e congruência e que tudo está desenhado para que a experiência se dê assim.
- Exercício prático



Sábado

08:00h – 09:00h - **Meditação da manhã** - noções básicas na sala ou exterior se tempo permitir

A meditação é na verdade muito simples. Tudo o que temos a fazer é acolher cada experiência com consciência e abrir-nos plenamente ao momento presente. Quando estamos completamente à vontade com o nosso próprio ser, as ondulações da consciência expandem-se naturalmente em todas as direções, tocando as vidas de todos os que encontrarmos. Esta prática trata de aprender a reconhecer a nossa bondade básica no imediato do momento presente e depois nutrir este reconhecimento até que ele penetre no amago do nosso ser.

9:00h - 10:00h - **Pequeno-almoço**



Sábado

10:00h - A sessão de sábado irá decorrer em círculo, promovendo a dinâmica de grupo, que nos move do Todo ao Eu. Terá como princípios básicos o espelho e o conceito de reflexos. A viagem convida a vermos o mundo interno projetado no mundo externo. Talvez a maior de todas as mudanças.

1. Este Sou Seu: o Eu como fonte de todos os recursos e todos os Eus que vivem em mim.

- a.** Recursos internos **vs** recursos externos
- b.** As diferentes personalidades e os diferentes recursos
- c.** A mesa redonda do Eu
- d.** Integração de partes
- e.** Congruência
- f.** Flexibilidade



Sábado

2. Porque me comporto como me comporto.

- a. Introdução à noção de comportamento.
- b. Introdução à noção de comportamento/sentimento/pensamento: relação entre os diferentes conceitos e exercícios práticos.
- c. Metaprogramas: descobrir os padrões/programas internos que definem como processamos a informação.
- d. Metaprogramas como ferramenta crucial na comunicação.

12:30h - Almoço

14:00h – Continuação do programa da manhã



Sábado

3. Método das Cores – A assinatura da minha personalidade

- a. Introdução aos Metaprogramas ***Tomada de Decisão*** e ***Nível Preferencial de informação.***
- b. Introdução aos conceitos de Virginia Satir, Pedro Vieira (Método Laser) e Método Sueco.
- c. Introdução à noção das diferentes energias que nos caracterizam e movem.
- d. Definição da nossa zona de conforto vs zona de desafio.
- e. Exercícios práticos no âmbito do Método das Cores.
- f. Introdução ao conceito de necessidades de índole psicológica.
- g. Definição clara das necessidades que nos movem e como interagir com as mesmas.

Práticas de Storytelling, dinâmicas de grupo e reflexão pessoal.



Sábado

4. Fisiologia

- a. Introdução ao conceito do corpo como um todo e um sistema cibernético fechado.
- b. Conceitos básicos de fisiologia: aprender a agir “como se”; A “manipulação” fisiológica e o seu impacto no próprio cérebro.
- c. A fisiologia como alavanca do estado emocional.
- d. A fisiologia e a noção de emoção como algo agregado ao corpo: exercício de respiração do Método Gay Hendricks – Love Yourself.

18:00h – Sessão de Relaxamento

Conscientes de que a vida está disponível apenas no momento presente, tentaremos não nos perder na dispersão, arrastados para um passado ou inquietações de um futuro. O corpo, as sensações físicas e todos os fenómenos que operam no interior e exterior são inseparáveis da mente que os percebe. Transformar o nosso corpo num bem precioso, é decidir aprender a arte de viver, em atenção plena, estando em contacto com todos os elementos maravilhosos, refrescantes e curativos que estão dentro de nós, facilitando assim a obra de transformação e cura na nossa consciência sensorial.



Sábado

20:00h – Jantar

21:30h – Introdução ao poder de transformação da música - Concerto Manuel de Oliveira

A música é uma “porta” que nos permite aceder ao nosso centro emocional. E é neste lugar que encontramos os nossos recursos mais essenciais. Teremos o guitarrista Manuel de Oliveira para criar um momento especialmente para este retiro.



Domingo

08:00h – 09:00h - Meditação da manhã - se o tempo permitir, novas técnicas na sala e sair para caminhar na praia.

09:00h – 10:00h – Pequeno Almoço

10:00h – 12:30h - Viagem à essência (Dinis Monteiro)

- A perfeição do Universo.
- Livre Arbítrio versus Poder de Decisão.
- Como funciona a nossa mente e como atribuímos significados ao que acontece.
- O porquê de termos emoções.
- O conceito de emoções positivas e emoções negativas dissecado.
- O conceito de Baú Emocional e Padrões emocionais.
- O Reflexo e a sua importância na gestão diária de emoções.
- A melhor escolha na gestão das emoções.

12:30h - Almoço



Domingo

14:00h – 15:30h – Técnicas muito práticas de gestão de emoções no dia-a-dia e formas de lidar eficazmente com as mesmas.

Técnicas para gestão do:

- Stress e ansiedade
- Obsessão
- Medo
- Da pressão de decisão e necessidade

16:00h – 17:00h – **Processo Sublime.**

Experiência prática com a realização do Processo Sublime.
Explicação detalhada sobre a sua utilização e efeitos obtidos.

17:00h - Encerramento

Surpresa...



the
sublime

EXECUTIVE COACHING & EVENTS

CONTACTO

dinis.monteiro@thesublime.org