



EXPERIÊNCIA SUBLIME • PROGRAMA 12 MESES

DO EU PARA O NÓS

Partilha & Pertença

*A única pessoa que nos poderá resgatar de nós mesmo
somos Nós, as Pessoas. **Juntos.***



Do Eu para o Nós Partilha & Pertença

- ✓ PROGRAMA DE 12 MESES
- ✓ 1 SÁBADO MANHÃ 1X Mês
(datas anexo)
- ✓ CONSULTA INDIVIDUAL 1XMês
(marcação)
- ✓ GRUPO APOIO WHASTAPP

A única pessoa que nos poderá resgatar de nós mesmo somos Nós, as Pessoas. Juntos.

O caminho é movermo-nos do Eu para o Nós!

Redescobrir a verdade intuitiva, que enriquecemos quando cuidarmos um dos outros!



PROGRAMA - DATAS

| 2022 | |
|--------------|--|
| 05.11 | "Porque me comporto como me comporto?" Descobre a tua cor |
| 03.12 | "Mindful vs Meditação" Síndrome da Mente Acelerada |



PROGRAMA - DATAS

| 2023 | |
|--------------|---|
| 07.01 | "A Coragem de ser imperfeito" |
| 04.02 | Técnicas de gestão emocional |
| 04.03 | Comunicação fluída - intenção e propósito |
| 08.04 | Reflexos - o que projetas na tua vida |
| 06.05 | Como co-criamos as doenças na nossa vida |



PROGRAMA - DATAS

2023

| | |
|--------------|---|
| 03.06 | Mudança de hábitos Crenças limitadoras vs Crenças possibilitadoras |
| 01.07 | "O lado Sombra" Viagem pelo inconsciente |
| 05.08 | "Co-dependência nunca mais" |
| 09.09 | Controlar vs Fluir |
| 14.10 | Reclama o teu Poder |



Condições de Participação

Inclui:

- a)** Workshop presencial 3h mensal em Grupo com tema específico. Máximo de 15 pessoas. Sábado manhã 10h-13h;
- b)** Sugestão mensal de leitura/visualização/análise de conteúdos;
- c)** Consulta individual mensal de 1,5h - consulta de Terapia Cognitivo Comportamental com base em Programação Neurolinguística e Constelações Familiares;
- d)** Grupo WhatsApp para interação e partilha de conteúdos com interesse;
- e)** Apoio pontual individual no WhatsApp;
- f)** Entrega de ferramentas de Desenvolvimento Pessoal para utilização contínua;
- g)** Proposta de experiências em contacto com a natureza: caminhadas e meditação;
- h)** Oferta do Livro “Sublime – A Tua Versão Maior”;
- i)** Oferta do jogo didático “Família ao Baralho”;
- j)** Oferta do curso Online MBC – Vem conhecer a tua personalidade;
- k)** Desconto de 10% em eventos Sublime realizados em 2022.



Condições de Participação

Valor:

- a) **Mensal:** 120€ x 12 meses (no início do mês)
- b) **Semestral:** 650€ x 2 pagamentos (no início do semestre)
- c) **A pronto:** 1.200€ (no arranque do curso)

Local de Workshop e consultas individuais: Guimarães

Datas: Início Setembro 2022 e término em Agosto de 2023



Condições de Participação

- a)** O facto de não participar num ou mais Workshops não invalida a participação nos restantes;
- b)** É possível a participação online sempre que a presencial não seja possível;
- c)** Não serão restituídos quaisquer valores no caso de não comparência;
- d)** O agendamento das consultas individuais está sujeito à disponibilidade dos orientadores;
- e)** A não utilização das consultas individuais prescreve até final do mês seguinte.



Propósito/Benefícios

Vivemos momentos em que estamos a ser testados. Uma sociedade dividida em extremos, em todas as áreas. E tudo é alimentado pela ansiedade e o medo, como muito bem nos explica o filósofo Jonathan Sacks.

Uma sociedade em mudança tão acelerada que quase não conseguimos assimilar e aguentar. A cada momento de evolução hiperacelerada nos sentimos mais isolados. E passamos a operar dessa energia e lugar de não saber lidar com o que vem, tamanha a força e velocidade.

Então, como enfrentar o futuro "sem" medo? Será possível?

A fórmula mais simples é olharmos para o que neste momento idolatramos?

A resposta é assustadoramente simples. Assustadoramente certa e assustadoramente perigosa. Idolatramos o Eu. Estamos a viver a cultura do EU.

A era do desenvolvimento pessoal.

A era do Boom nos livros de autoajuda.

A era do Amor Próprio acima e por cima de tudo.

A era (como me disse um grande terapeuta) do $1+1=2$ – tu cuidas dos teus traumas e eu dos meus.

A era do "coloca-te em primeiro lugar".

A era da SELFIE – *true to my Self!*

A era dos direitos individuais.



O que idolatramos? The self, the ME, the I!

Será mau?

Não, por certo! Sentimo-nos empoderados, livres...mas não se esqueçam que biologicamente somos animais sociais. A nossa história conta-nos que sempre vivemos em pequenos grupos, onde aprendemos a cultura do altruísmo. Somos mamíferos, seres sociais.

Assim sendo, o contacto é fundamental. O nosso sistema nervoso regula-se e balanceia-se nesse contacto. Autorregulação. Sócio regulação. O meu sistema nervoso regula o teu e o teu sistema nervoso regula o meu.

Precisamos urgentemente do grupo, das interações "olhos nos olhos".

Onde mais poderemos desenvolver o nosso lado inato e essencial da confiança, da entrega, da vulnerabilidade, do amor, lealdade que nos resgatam da nossa solidão.

Estamos a viver demasiado no Eu e muito pouco no Nós.



O que idolatramos? The self, the ME, the I!

Hoje em dia, quem gosta de estar só, viver só, experienciar o mundo só, é considerado alguém espiritualmente elevado. Alguém emocionalmente avançado, ainda que o faça no esforço e muitas, muitas das vezes, em angústia e desconexão.

A brilhar na cultura do EU.

Sozinhos Juntos?!

O caminho? Fortalecer o Nós!

Descubram os outros e sempre que agarramos a mão do outro, nós curamos as nossas fraturas, os nossos conceitos extremados, as nossas "verdades limitadoras". E ao curarmos as nossas crenças, curamos o Eu e damos um passo para o Nós.

Abrimos as portas do mundo para esta sociedade que nós criamos e nos está a matar no isolamento disfarçado de centenas de "amigos". Cada conexão virtual nos retira do Nós e fortalece o Eu isolado e em falência emocional e social.

Contem a vossa história, partilhem quem são, as vossas ideias, a vossa verdade, os vossos sonhos e juntos abram espaço ao outro para que partilhe a sua. É nesse encontro, entre o conhecido e o desconhecido que a magia acontece. Na ligação genuína, na criação e conexão que são a nossa essência.



O que idolatramos? The self, the ME, the I!

A única pessoa que nos poderá resgatar de nós mesmo somos Nós, as Pessoas. Juntos.

O caminho é movermo-nos do Eu para o Nós!

Redescobrir a verdade intuitiva, que enriquecemos quando cuidamos um dos outros!

Como sugere Jonathan atirem-se com coragem para a experiência de trocarem Eu por Outro.

Em vez de Autoajuda agarrem a Ajuda ao Próximo.

Em vez de Amor Próprio, Amor ao Próximo.

E irão sentir o poder do "Não estamos Sós". Aqui regressamos à essência e resgatamos o isolamento que no medo criamos.



Conteúdos Programáticos

1. “Porque me comporto como me comporto?”

Descobre a tua cor

Conhecemos os nossos traços de personalidade, aquilo que biologicamente trazemos desde sempre e aquilo que adquirimos com as nossas experiências e vivências é simplesmente transformador. Entrar em contacto com as nossas necessidades, com a nossa zona de conforto e zona de desafio ajuda-nos a compreendermo-nos e àqueles que nos rodeiam de uma forma incrível.

2. “Mindful vs. Meditação”

Síndrome da Mente Acelerada

Vivemos na era do pensamento acelerado. A nossa mente não é capaz de assimilar de forma saudável toda a informação que nos chega a uma velocidade nunca antes vivida. É urgente descobrirmos forma de interagir com o ruído mental que nos retira a paz, o equilíbrio e o contacto com o essencial.



Conteúdos Programáticos

3. “A Coragem de ser imperfeito”

A sociedade criou uma série de programas e conceitos que nos fazem sentir sempre aquém de algo ou alguém que não conseguimos ser. Condicionamos a nossa essência, a nossa individualidade para ir de encontro ao que é suposto sermos e fazermos. Este afastamento do Eu cria uma fragmentação da personalidade e conduz, inevitavelmente, a uma sensação de vazio e desconexão. Análise do trabalho desenvolvido por Brené Brown.

4. Técnicas de gestão emocional

Técnicas de gestão emocional e de percepção: posições perceptuais; re-significar e como usar corpo e mente no processo de gestão e cura.

5. Comunicação fluída – intenção e propósito

Rapport: compreender e experienciar que a comunicação interpessoal é comportada por: 7% palavras/38% tom de voz/55% fisiologia;

Fisiologia: técnicas – ex. cadeia de excelência; Comunicação interna vs. comunicação externa.



Conteúdos Programáticos

6. Reflexos – o que projetas na tua vida

Compreender e perspetivar o mundo externo como uma extensão do mundo interno. Abordagem da física quântica e do campo energético.

7. Como cocriamos as doenças na nossa vida

Mudança de hábitos

Abordagem integrativa da mente, pensamentos, sentimentos e corpo. Análise desta visão integrativa à luz dos conceitos de psiconeuroimunoterapia.

Análise e abordagem do trabalho de Louise Hay.

8. Crenças limitadoras vs. Crenças possibilitadoras

O aprisionamento, mental e ou físico não advém de circunstâncias externas. Não que as possamos ignorar, mas a maior parte de nós está aprisionado entre o arame farpado das crenças limitadoras, que nos encurralam nas próprias mentes e se manifestam nos nossos corpos mentais, físicos e emocionais.

Mostrar o caminho, possibilidades/ estratégias, opções que apontem no caminho da resiliência, da dignidade, força mental, coragem moral e saúde global para seguirmos o que acreditamos e não vivermos à mercê dos acontecimentos.



Conteúdos Programáticos

9. “O lado Sombra”, viagem pelo inconsciente

Segundo a psicologia analítica de Carl Jung, o arquétipo da sombra representa “o lado sombrio” de sua personalidade. É um submundo da alma onde armazenamos a nossa parte mais primitiva. Há o egoísmo, os instintos oprimidos e o eu “não aprovado” que rejeita sua mente consciente. Acedermos e integrarmos o nosso lado mais recôndito abre as portas a uma vivência mais integrada e libertadora.

10. “Co-dependência nunca mais”

Quando nos sentimos responsáveis pelo mundo inteiro, mas nos recusavam a ser responsáveis por dirigir e viver as nossas próprias vidas. Quando nos doamos a outros, mas não sabemos receber, até ficarmos revoltados, exaustos e vazios.

“Não é fácil encontrar a felicidade em nós mesmos, mas é impossível encontrá-la em outro lugar.” – Agnes Repplier



Conteúdos Programáticos

11. Controlar vs. Fluir

Aprender a deixar fluir pois a ansiedade nasce do desejo de controlar aquilo que não se pode controlar. Seremos capazes de gerir a dinâmica entre objetivos, sonhos, planos e aquilo que a vida traz. Ganhar consciência da dinâmica subjacente ao conceito de Vida vs. Viver.

"Tudo o que é para mim encontra uma forma de chegar a mim".

12. Reclama o teu Poder

Todos temos um poder intrínseco ao qual podemos aceder dependendo do tipo de crenças que regem o nosso sistema interno. Podemos usá-lo de forma genuína e espontânea ou não sermos capazes por o termos colocado em algo ou alguém.



Conteúdos Globais

- 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 emocional e comportamental;
- g)** Introdução à noção de comportamento;
- h)** Introdução à noção de comportamento/sentimento/pensamento: relação entre os diferentes conceitos e exercícios práticos;
- i)** Metaprogramas: descobrir os padrões/programas internos que definem como processamos a informação;
- j)** Introdução à noção das diferentes energias que nos caracterizam e movem;
- k)** Definição da nossa zona de conforto vs zona de desafio;
- l)** Exercícios práticos no âmbito do Método Bio Comportamental;
- m)** Definição clara das necessidades que nos movem e como interagir com as mesmas;



Conteúdos Globais

n) 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 vs emoções.

o) Meditação: técnicas de prática diária;

- p)** Exercícios práticos de gestão de emoções;
- q)** Sessões de hipnose: o recurso ao inconsciente como desbloqueio de estados emocionais e mentais limitadores.



**Do Eu para o Nós
Partilha & Pertença**

PARA INSCRIÇÕES POR FAVOR CONTACTAR:

dinis.monteiro@thesublime.org

(+351) 912 581 376



the sublime

EXECUTIVE COACHING & EVENTS



CONTACTO

dinis.monteiro@thesublime.org