

cultivar o equilíbrio emocional

programa detalhado

#1 Conhecer o stress de dentro para fora

- Stress: desequilíbrio entre recursos e desafios
- Quatro dimensões do equilíbrio emocional
- Movimento, respiração e meditação

#2 Reconhecer a energia das emoções

- Emoções universais
- Linha do tempo emocional
- Movimento, respiração e meditação

#3 Surfar a onda da raiva

- Função, gatilhos, experiência emocional e comportamentos comuns da raiva
- Passos para gerir emoções com consciência
- Movimento, respiração e meditação

#4 Intimidade com o medo

- Função, gatilhos, experiência emocional e comportamentos comuns do medo
- Restabelecer segurança
- Movimento, respiração e meditação

#5 Acomodar a tristeza

- Função, gatilhos, experiência emocional e comportamentos comuns da tristeza
- Dar colo ao sofrimento
- Movimento, respiração e meditação

#6 Felicidade genuína e integração

- O nosso propósito de vida
- Movendo-nos na direção da felicidade genuína: saborear, apreciar, contribuir
- Movimento, respiração e meditação

cultivar o equilíbrio emocional

programa detalhado

#1 Conhecer o stress de dentro para fora

- Stress: desequilíbrio entre recursos e desafios
- Modelo de quatro equilíbrios: intencional, atencional, emocional, cognitivo
- Começar a jornada: reaprender a relaxar

#2 Piloto automático e presença

- Abrandar o piloto automático, cultivando presença
- Conhecer e ultrapassar o mito do multitasking
- Temperar o dia com momentos de consciência

#3 Reconhecer a energia das emoções

- Emoções universais (expressões, gatilhos, comportamentos)
- Definição de emoção
- Linha do tempo emocional: quatro etapas

#4 Navegar pela energia da raiva e do medo

- Função, gatilhos, experiência emocional e comportamentos comuns da raiva e do medo
- Passos para gerir emoções com consciência
- Comunicar com abertura e presença

#5 Emoções que aproximam

- Função, gatilhos, experiência emocional e comportamentos comuns da tristeza e alegria
- Dar colo ao sofrimento
- Temperar o dia com momentos de apreciação e contentamento

#6 Criar uma nova relação com a mente

- O papel da mente na construção da nossa realidade
- Como definir um pensamento?
- Distorções cognitivas comuns

#7 Coragem para ser compassivo

- As inteligências do coração e o seu papel na felicidade
- Cultivar altruísmo e compaixão
- Obstáculos comuns

#8 Felicidade genuína e integração

- O nosso propósito de vida
- Dois tipos de felicidade: temporária e genuína
- Movendo-nos na direção da felicidade genuína: saborear, apreciar, contribuir