



# JORNADA DO SER

*Testemunhos*

[www.silviadias.pt](http://www.silviadias.pt)

# Testemunhos

“Eu I. estou muito grata a Sílvia Dias e a todas as minhas companheiras por esta maravilhosa experiência.

Hoje revivendo estas 36 semanas, 9 meses de gestação onde vi renascer um novo EU , tive a oportunidade de mergulhar dentro de mim como nunca tinha imaginado ser possível , tudo foi tão natural e vi-me e senti-me a florescer em várias áreas da minha vida .. Veio uma nova consciência a cerca de mim mesma . O mais espectacular foi sentir-me segura durante todo este processo permitiu-me ser eu mesma e me libertar num espaço acolhedor.

Hoje eu vejo que foi um acto de amor muito bonito que dei a mim mesma por me ter permitido. Estou muito agradecida por tudo ☺”

*I.S. | 31 anos | Hair stylist*

“As Jornadas do Ser foram uma oportunidade de encontro com o meu ser profundo, com as minhas raízes, com as minhas crenças, com os meus sonhos. Foram acima de tudo uma expansão da minha consciência sobre quem sou.

Descobrir o ilimitado potencial do meu querer, descobrir a beleza do meu ser, caminhar no sentido de uma auto-estima consciente e forte, foram seguramente os aspectos que mais retenho, assim como as ferramentas aprendidas para continuar a aprofundar essas aprendizagens.

Não posso também deixar de referir os laços criados entre todos os participantes, laços de amizade, cumplicidade e respeito.

Uma última palavra para a Sílvia Dias: Obrigado pela competência, pela presença, pela compaixão e por caminhares ao nosso lado.”

*I.A. | 50 anos | Técnico Superior de Ética da Saúde*

# Testemunhos

“Esta aventura é uma viagem não termina nunca, é uma viagem para dentro de nós mesmos, em que aos poucos me permiti olhar para mim tal e como sou, aprendi a aceitar-me, e a amar-me, a ganhar confiança em mi e na vida e a assumir a responsabilidade de quem sou e do meu lugar aqui na terra, em um ambiente completamente seguro e acolhedor!

Dei por mim a sentir-me completa, e mais próxima do meu verdadeiro eu, com menos mascaras.

Aprendi abrir espaço para o novo e desapeguei-me do que já fez parte e não serve mais.

Ganhei ferramentas para seguir os caminhos que escolho de forma consciente e lidar com os ciclos naturais da vida.

A minha visão sobre o mundo que me rodeia mudou completamente.

Uma das experiências que me marcou foi descobrir o poder do perdão e quando sentido mesmo a sério desde o coração, cá dentro ha uma transmutação, uma libertação, e uma paz incríveis que ficam.

Fui durante vários anos a psicólogos, por me sentir sempre triste, deprimida e perdida, e as melhoras que sentia eram muito poucas. Desde que iniciei está jornada, senti que não preciso mais de psicólogos, porque durante a jornada tomei consciência de onde vinha isso tudo, limpei e continuo a limpar e ganhei a estrutura que agora me sustenta e me nutre.

Há imensa coisa que me marcou nesta jornada, que aprendi e desaprendi, da qual te estou muito grata <3”

*S. M. | 33 anos | Artista plástica*

# Testemunhos

“Ao longo de 36 semanas, com um grupo maravilhoso caminhei de pés descalços uma verdadeira jornada... entre montanhas a chuva e caverna... entre areia, sol e mar honro todo este meu caminho.

Um caminho de constante crescimento, aprendizagem e integração deste ciclo que sou, do que é a vida de que são feitos todos os processos... Morte e Renascimento...cavar, respirar, semear, regar, cuidar e amar a minha essência...onde é preciso morrer para o passado...aceitar o presente e acreditar num futuro de feliz...

Levo Crescimento...pois tudo cresce na medida em que foco atenção...Aceitação de mim, da vida e dos outros seres...Respeito por mim, pelos outros pois os tamanhos e as medidas são diferentes para cada um...Amor por quem Sou e por tudo o que existe...

Muito teria que escrever mas nada foi como viver estas 36 semanas cheias de intensidade, amor, cuidado e sempre em acolhimento...

Âncoras fortes estão dentro desta minha nova mochila...essas sim que já integram esta minha nova direcção de uma forma cada vez mais consciente leve e plena para que viva relacionamentos cada vez mais autênticos verdadeiros e amorosos...

Acreditando sim que é possível e simples ser feliz...

Grata a todo o grupo e a si Sílvia por toda a sua entrega, dedicação, cuidado, amor e detalhe.”

*S. S. | 34 anos | Educadora de Infância*

“A Jornada do Ser permitiu conhecer-me melhor, aprender a dar prioridade às minhas necessidades, aprender a sentir e a respeitar-me, essencialmente a amar-me. Dá-nos ferramentas muito importantes, que eu nem sabia que existiam, para percorrer todo este processo de mudança e autoconhecimento, que teremos de utilizar para o resto da vida, pois a vida está sempre a desafiar-nos.”

*C. A. | 45 anos | Responsável do Serviço de Contabilidade e Tesouraria*

# Testemunhos

“Antes demais, quero agradecer-te minha querida Sílvia. Agradecer-te por teres aparecido na minha vida e não me deixares desistir.

O que posso dizer acerca desta jornada? Foi absolutamente incrível. Aconselho vivamente a todos vocês fazerem esta jornada pelo menos, uma vez na vida.

Entrei uma menina cheia de medos, inseguranças, incertezas, de tentar perceber qual o meu propósito aqui na terra e posso dizer que sai uma mulher... Uma mulher que hoje, consegue tomar consciência de muita coisa... Da minha vida, do meu eu, da forma como consigo lidar com as várias situações que me aparecem e com os outros. Sem dramas.. Apenas observando, sentindo e agindo sem medos. Até porque o que importa é o aqui e agora .. Não o que passou ou o que se vai passar :)

Façam esta jornada e tenho a certeza que vão sair com uma nova visão da vida/pra vida!

Obrigada a todos os meus colegas e mais uma vez, obrigada a ti minha querida Sílvia, vais permanecer no meu coração.”

*T. R. | 28 anos | Marketing e Relações Públicas*

“As jornadas do Ser são uma espécie de curso de vida!!!

Aquele que não nos ensinam em casa ou na escola, ainda... Este curso começa com um grupo indiferenciado de pessoas que se juntam ali, por tanto como: curiosidade; apelo; desejo de querer mudar algo, entender algo, resolver algo!!! E termina como uma comunidade, como uma família aonde se estabeleceram laços de convivência e partilha de muitos momentos emotivos e únicos, vivenciados por todos, de liberdade, de renascimento, de crescimento, de consciência. Aquilo que se ganha fica para lá de se poder explicar por simples palavras.

Se queres empoderar-te, descobrir-te, vivenciar, entregar; redescobrir-te e conhecer mais de ti e do outro, ganha coragem e vem nesta viagem sem destino.”

*M. H. | 40 anos | DIM*

# Testemunhos

“Neste ciclo da minha vida, senti muita vontade de fazer uma viagem especial! Uma viagem guiada ao meu mundo interior.

E encontrei a Sílvia no meu caminho! Podia imaginar que a encontrei por mero acaso... Mas hoje sei que a encontrei, porque era ela a guia que eu, simplesmente, desejava encontrar.

Precisava tanto de remexer nas minhas memórias e arrumá-las melhor, compreender as minhas mágoas e angústias, enfrentar os meus medos e chamá-los pelo nome, nutrir as minhas potencialidades e acarinhar os meus sonhos. Queria mesmo conhecer as partes do meu ser, as sombrias e as luminosas, e perceber como ligá-las umas às outras para me puder sentir mais inteira.

Na Jornada do SER apareci sozinha e fui crescendo acompanhada. Doeu-me muito, tantas vezes! No corpo e na alma...

Mas também me embeveci com tamanhas descobertas maravilhosas! Fui-me reencontrando comigo mesma, em discernimento e perdão, liberdade e alegria, coragem e esperança, gratidão e amor.

E percebi que a minha viagem é, afinal, in(de)terminável!

Nesta etapa de nove meses, senti sempre uma enorme honra por estar a ser orientada pela Sílvia. É, seguramente, uma grande especialista e uma pessoa com qualidades humanas admiráveis. Inspira-me agora e para todo o sempre, pela sua mestria segura, dedicação amorosa, generosidade e humildade.

E também me senti sempre grata por ter partilhado momentos de grande profundidade com todas as companheiras de Jornada! Cada uma, muito única, mas todas enredadas numa cumplicidade comovente. Permanecem em mim por tudo o que me permitiram e por tudo o que lhes permiti.”

*H. S. 157 anos | Assistente Social*

# Testemunhos

“Jornada do Ser é tal como o nome indica, uma viagem ao nosso centro, em que visitamos todos os nossos cantos, mesmo os mais escondidos e desconhecidos. Ao entrarmos em cada canto, olhamos esse nosso pedaço de Ser, conversamos com ele, se está tudo bem, se precisa de algo, e o que podemos fazer por ele. E assim vamos trabalhando pedaço a pedaço deste nosso Ser, e ao fazê-lo vamos transformando-nos em Consciência, em Amor, em Luz, em Vida.

Esta viagem é feita sob o olhar atento e amoroso da nossa “mãe”, a Sílvia, que como uma mãe sábia, não tenta caminhar por nós, mas sim conosco. É uma viagem-aventura fascinante que sabemos onde começa, mas não sabemos onde e como acaba.

Esta é acima de tudo uma jornada do consciente ao nosso inconsciente, procurando aumentar o consciente à medida que diminui o inconsciente, procurando encurtar a distância entre os dois.

Para mim esta jornada tem sido como construir, peça a peça, o meu verdadeiro Ser. Equilibrar a minha mente com o meu coração.”

*D. C. | 60 anos | Advogada e Gestora*

“Apesar de já ter feito vários cursos de desenvolvimento pessoal, em que já havia abordado alguns dos temas, fazer este curso com a Sílvia foi fazer uma longa viagem da qual voltei inevitavelmente transformada.

A Sílvia com a sua bondade e sabedoria, levou-me a pontos muito profundos do meu ser (por vezes com resistências), que talvez nunca tenha visitado antes e que aprendi a lidar, acolher, a aceitar, a compreender e até a gostar ou a potenciar e que na minha fragilidade imersa me deixou ao mesmo tempo mais forte e mais íntegra. Também foram muitos os momentos de pura celebração.

Hoje confio mais em mim e no universo e em consciência e amor quero deixar simplesmente a vida fluir, sabendo que sou merecedora e criadora do melhor que o universo tem para me dar. Por isto ficarei eternamente grata à Sílvia, que considero um ser especialmente dotado e bondoso. Todas as companheiras desta viagem também ficarão no meu coração.”

*A. E. | 56 anos | Gestora*

# Testemunhos

“A Jornada do Ser é uma caminhada feita com Estrutura e Amor. É um regresso ao Útero onde nos encontramos connosco na mais pura essência, sem máscaras. Mas não ficamos por aqui. Passo a passo vamos saindo do conforto uterino. Somos convidados a sair do ninho e começar a voar. Por vezes com dor que, num processo consciente, passa a ser nossa aliada. É aqui que desistimos de ser vítimas e nos amamos sem reservas. Recuperamos o nosso poder.

A Sílvia, mulher por inteiro, vai observando o nosso crescimento com humildade, entrega e sabedoria. Sem nunca nos deixar cair em autovitimização. Ela tem a capacidade de investir incansavelmente nela e, conseqüentemente, no nosso Ser com compaixão. Grata por partilhares connosco preciosas ferramentas que nos permitem continuar a caminhar com amor, consciência e responsabilidade.”

*A.G. | 34 anos | Livreira*

“Esta Jornada foi para mim a mais desafiante a que me propus. Uma viagem maravilhosa ao meu íntimo, ao meu verdadeiro Ser, que me abriu portas que eu desconhecia. Hoje sou mais consciente de mim mesma, mais madura, tenho mais confiança e amor-próprio e tenho novas ferramentas para prosseguir nesta caminhada que é a Vida. O facto de ter atravessado esta fase em grupo foi ainda mais reconfortante e motivante, pois todos em algum momento temos as mesmas “dores”, as mesmas dúvidas e a partilha dá um grande sentido a tudo.”

*C.C. | 27 anos | Enfermeira*

“A Jornada foi para mim um tempo de mergulho pelas profundezas nunca antes visitadas de mim mesma. Tempo de consciência e de autoconhecimento, de risos e de lágrimas, de verões e invernos rigorosos, mas necessários. Momentos de partilha, gratidão, perdão e crescimento. Tempo de enfrentar os “monstros” da minha infância, de os perdoar e libertar. Tempo de responsabilização, tempo de assumir as rédeas da minha vida, deixando para trás a vitimização e a culpa. Tempo de paz, introspecção, meditação, silêncio para poder renascer e deixar viver em pleno o verdadeiro eu, até agora reprimido.”

*M.J.F. | 37 anos | Contabilista*



# Testemunhos

“Lembro-me da primeira vez que vi – através do facebook – o anúncio acerca da Jornada do Ser. Não sei como o facebook da Sílvia chegou até mim, mas ainda bem que chegou! Nesse ano, 2017, tinha entrado numa fase da minha vida em que estavam a acontecer grandes mudanças internas no meu Ser, e nem sempre era fácil percorrer o caminho, até porque às vezes nem eu mesma conseguia perceber o que se estava a passar comigo.

Quando pela primeira vez soube da existência deste “per-curso” que é a Jornada do Ser, fiquei com a pulga atrás da orelha, mas na altura deixei passar e não me inscrevi logo.

Um certo dia, daqueles em que me sentia meio perdida e baralhada, vem-me ao pensamento a Jornada do Ser! Voltei a ler tudo o que descrevia o curso e foi então que num impulso mandei um e-mail à Sílvia. Foi assim que me inscrevi neste lindo caminho que foi para mim a Jornada do Ser. Sinto que quando fui para a Jornada era uma pessoa e hoje em dia sou outra, e a realidade passa efetivamente a ser essa, passamos a ser uma outra pessoa, que já habita dentro de nós mas que se calhar nunca teve força suficiente para sair da gruta – e tantos foram os momentos em que lá estive, que é preciso também.

A Jornada faz-nos mergulhar dentro de nós mesmos, faz-nos muitas vezes ir às profundezas e observar coisas que eram para nós inconscientes.

Posso afirmar que a Jornada do Ser foi o melhor tiro no escuro que dei nos últimos tempos... e sou tão grata a mim mesma por tê-lo feito. Na Jornada aprendemos a tornar-nos os responsáveis pela nossa vida, e se nos dedicarmos à séria, saímos de lá aptos a assumir isso – que nós somos o protagonista da nossa própria história! E também, que se quisermos há várias maneiras de escrevermos essa história. Não me vou alongar muito porque na minha opinião a Jornada vive-se! Poderia tentar descreve-la de todas as formas, mas nada seria tão intenso como estar lá e vivenciar essa maravilhosa experiência. É uma experiência que nos muda, e quando nós mudamos, tudo o que está à nossa volta também muda! Como sempre ouvi dizer, quem não arrisca não petisca, e que petisco tão bom foi fazer este caminho! Grata à Sílvia, grata aos meus companheiros de jornada e ao círculo que ali formamos e à força que isso nos dava. Grata a mim por me ter permitido! A Jornada era exatamente aquilo que precisava para dar o próximo passo: Ser eu mesma!”

*A.S. | 26 anos | Chefe de Cozinha e  
Mentora do Projecto “Sem açúcar, sem glúten e sem lactose”*

# Testemunhos

“Esta Jornada foi e continua a ser muito importante para mim, porque permitiu-me finalmente, aprender a AMAR-ME, a RESPEITAR-ME, a VALORIZAR-ME. As partilhas, fizeram-me reflectir sobre o sentir das minhas companheiras que afinal de contas também eram o meu sentir. Criou-se ali um clima de confiança semanal, que eu vou sentir tanta falta.

Todos os temas abordados pela Sílvia, que tão bem os expunha, foram muito importantes, porque nos ajudam a saber VIVER e a por em pratica tudo aquilo que aprendi de uma forma mais consciente.

Pessoalmente, sinto-me uma pessoa diferente, digo que renasci porque tinha uma Sílvia muito adormecida dentro de mim, que afinal tem potencialidades, que sempre teve, não sabia era viver com os bloqueios que surgiam: o medo, as dúvidas, a exposição, as palavras, os pensamentos, os outros, o não acreditar.

Agora, sinto-me mais forte, mais acompanhada, sinto que não estou só.

Aprendi a abraçar, a elogiar, a olhar mesmo dentro dos olhos das pessoas, atitudes que eram raras em mim, e que me fazem tão bem e me confere tanta confiança.

Sílvia grata por teres conseguido entrar nos nossos corações com as tuas palavras e percebido a individualidade de cada uma de nós. Votos que continues a ter sucesso com este curso, porque vais ajudar muitas pessoas a renascer, assim como eu. Bem Hajam”

*S. G. | 44 anos | Enfermeira*

“O curso que ao longo dos últimos 9 meses tenho desenvolvido com a Sílvia tem-me permitido catalisar uma série de processos internos. Sem o acompanhamento da Sílvia e dos restantes membros do grupo, semana após semana, a vivência de todos estes processos teria sido muito morosa, e penso eu, mais dolorosa e solitária.

Sinto já os efeitos deste curso em mim, nomeadamente ao nível da minha autoestima, cuidando mais de mim e das minhas próprias necessidades.

Este é sem dúvida um curso onde podemos aprender grandes lições de/para a vida. Sinto-me muito grata por tudo o que tenho aprendido. Recomendo!”

*E. R. | 36 anos | Educadora de Infância*

# Testemunhos

“Esta Jornada foi uma viagem dentro de nós próprias onde nos conhecemos melhor e onde adquirimos ferramentas para um novo eu com mais consciência. Empolgante, no entanto também desafiante onde damos de caras com coisas que por vezes não queremos ver e onde vem à tona assuntos difíceis, para os quais tem mesmo de haver um trabalho interior. É o início de um trabalho contínuo ao longo da vida. A Sílvia ajuda-nos neste caminho com toda a disponibilidade possível e amor. A jornada é individual mas em partilha com um grupo que ficará para sempre em cada uma de nós. E por isso, grata a todas!”

*R. M. | 34 anos | Técnica Cardiopneumologista*

“A Jornada para um Novo Eu foi uma viagem ao interior de mim mesma, através da qual vivenciei inúmeras tomadas de consciência sobre quem sou enquanto pessoa, quais as minhas limitações, os meus dons, as minhas potencialidades, as minhas crenças, os meus medos... Mas também sobre a forma como me relaciono com os outros. Após este trabalho inicial de autoconhecimento, identificação e libertação/limpeza emocional passámos à fase de construção de uma nova perspectiva sobre as várias áreas da nossa vida, através da recreação de novas formas de ser e de pensar, para ganharmos mais confiança, auto-estima e poder pessoal. Foi o renascimento para uma nova consciência e preparação mental, emocional, física e espiritual para vivermos da melhor forma o presente.

Já tive oportunidade de fazer alguns cursos de desenvolvimento pessoal, mas este realmente foi o mais completo e potenciador, devido às várias técnicas utilizadas e por ser totalmente vivencial.

Em relação à Sílvia Dias, é um ser humano excepcional, sempre disponível e muito querida. Sem dúvida um grande apoio nesta jornada de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.”

*P. M. | 40 anos | Contabilista*

# Testemunhos

“Nesta Jornada para um novo Eu, percebi quais as áreas da minha vida que já tinha vindo a trabalhar nos últimos anos e quais aquelas que ainda precisavam de ser trabalhadas. Através das sessões presenciais, consegui descobrir alguns padrões que condicionavam, e por vezes ainda condicionam, os meus comportamentos e atitudes em relação aos outros e a mim. Assim, foi um grande processo de aprendizagem, que por vezes não surgiu de forma natural e óbvia, mas sim, que se foi manifestando ao longo destes meses fora das sessões também.

A Sílvia foi uma guia maravilhosa neste processo de autodescobrimento e conseguiu criar um espírito espectacular num grupo tão diferente, mas bem lá no fundo tão igual, tornando possível a aprendizagem também através das nossas companheiras neste caminho.

Obrigada por estas 36 semanas, das quais saio diferente e sempre melhor!”

*J. T. | 30 anos | Empresária*

“Experiência profunda. Para mim, uma verdadeira descoberta. Estou grata por esta jornada fantástica. Grata por me ter permitido desconstruir e recriar um ser mais consciente das suas potencialidades. Grata à Sílvia por ter facilitado este processo e potenciado todas as vivências ao longo das 36 semanas. Grata às pessoas com que tive o prazer de partilhar e de aprender.”

*S. P. | 37 anos | Directora Pedagógica*

“A Jornada do Ser foram nove meses de trabalho sobre mim mesma, de aprofundamento de auto conhecimento, de libertação de crenças, de cura de feridas antigas, de tomada de consciência de comportamentos que me impediam de evoluir em várias áreas de vida.

Agradeço à Sílvia o seu constante empenhamento no nosso crescimento e evolução, a sua disponibilidade e sobretudo o seu amor pelo trabalho e por nós! Grata também a todas e todos os que partilharam comigo este caminho, estarão para sempre no meu coração!

Desejo à Sílvia que a vida lhe retribua tudo o que ela dá! Gratidão para sempre!”

*G. M. S. | 54 anos | Coach, Hipnoterapeuta e terapeuta de EFT*

# Testemunhos

“Há gente que fica na História da história da gente!” Nesta Jornada do Ser, todos nós somos/fomos peças do mesmo puzzle, de gente “despida” que manifestou os sentimentos, ouviu sem julgar e se reorganizou, nesta grande viagem ao interior de nós. E, por isso mesmo tenho a certeza que vamos todos fazer parte da nossa HISTÓRIA, cada um a ocupar a sua “posição” imprescindível.

Nesta viagem interior (a mais importante da minha vida!) aprendi que o meu tempo é o tempo que está a passar e que não o devo desperdiçar (...) Tudo que me propus fazer no início da jornada tenho (de uma forma geral) realizado e isso faz-me sentir muito bem.

O facto de expor as minhas fraquezas tornou-me mais autêntica e simultaneamente parecendo mais fraca, tornou-me muito mais forte. Aprendi que amar-me não é egoísmo, pelo contrário, disponibiliza-me mais para poder amar o próximo, pois significa que aceito tanto os meus defeitos como os defeitos dos outros, sem os sancionar. Aprendi também a valorizar as minhas qualidades. Aprendi a amar-me tal qual sou agora: uma mulher cada vez mais, em paz interior e agradecida pela vida que teve e que tem e pela família fantástica que integra. Descobri também que o amor por mim, me transformou de vítima em vencedora e me ensinou a não ser tão exigente comigo e com os outros, assim como me ensinou a perdoar a mim e aos outros e a mostrar-me que não há uma verdade, mas verdades, todas elas igualmente importantes em determinados contextos.

(..) Infinitamente Grata á Sílvia, pela constante motivação sem julgamento, com as sábias palavras no momento certo, que fizeram com que não tivesse desistido.

(...) Constatei o que li algures: “nós somos o que fazemos, mas somos sobretudo o que fazemos para mudar o que somos”.

(...) Esta Jornada do Ser deu-me a dádiva de mim própria.

Grata, Grata, Grata...”

*L.C | 59 anos | Professora*

# Testemunhos

“Cheguei à Sílvia e à Jornada por mero acaso, achava eu, mas nada acontece por acaso :)

Foi um trabalho bastante difícil, de auto conhecimento, aprendi a olhar para dentro de mim, observar, escutar o que sentia, o que o meu coração e o meu corpo me queriam dizer, foi uma aprendizagem, um renascer. As mudanças começaram a surgir, pessoais, profissionais e familiares, mas tudo aconteceu porque eu também mudei, mudei a minha forma de pensar, mudei o modo como olhava para mim e para os outros.

Foi uma longa caminhada, com altos e baixos, prazer, alegria, momentos de tristeza mas de grande desenvolvimento pessoal. Neste momento, consigo dizer que sou uma pessoa mais segura, aprendi a respeitar-me, a confiar e aceitar o que o universo tem para me dar, seja bom ou mau.

Isto tudo e muito mais, é mérito meu, mas acima de tudo tenho de agradecer à Sílvia e à Jornada, toda a minha evolução, com a sua entrega, sabedoria, carinho, amizade e com muito amor, fez com que tudo fosse possível.

Tenho também de agradecer ao grupo que me acompanhou e apoiou e que ficará para sempre no meu coração, estou grata por tudo!”

*A.G. | 45 anos | Terapeuta*

“A Jornada do Ser foi o caminho que me proporcionou a tomada de consciência do mundo exterior e da minha própria existência através (...) da coragem, do conhecimento, das emoções, de padrões, de crenças, da superação, da transformação, do crescimento, da evolução, da sabedoria, do perdão, da gratidão, da aceitação, do reconhecimento, do merecimento, do respeito, do amor, da liberdade, do equilíbrio, da vida, da morte, do renascimento...como ser responsável da humanidade em prol da unidade universal.”

*S.S| 38 anos | Design de Moda*

# Testemunhos

“Cheguei à Sílvia e à Jornada por mero acaso, achava eu, mas nada acontece por acaso :)

Foi um trabalho bastante difícil, de auto conhecimento, aprendi a olhar para dentro de mim, observar, escutar o que sentia, o que o meu coração e o meu corpo me queriam dizer, foi uma aprendizagem, um renascer. As mudanças começaram a surgir, pessoais, profissionais e familiares, mas tudo aconteceu porque eu também mudei, mudei a minha forma de pensar, mudei o modo como olhava para mim e para os outros.

Foi uma longa caminhada, com altos e baixos, prazer, alegria, momentos de tristeza mas de grande desenvolvimento pessoal. Neste momento, consigo dizer que sou uma pessoa mais segura, aprendi a respeitar-me, a confiar e aceitar o que o universo tem para me dar, seja bom ou mau.

Isto tudo e muito mais, é mérito meu, mas acima de tudo tenho de agradecer à Sílvia e à Jornada, toda a minha evolução, com a sua entrega, sabedoria, carinho, amizade e com muito amor, fez com que tudo fosse possível.

Tenho também de agradecer ao grupo que me acompanhou e apoiou e que ficará para sempre no meu coração, estou grata por tudo!”

*A.G. | 45 anos | Terapeuta*

“Antes de iniciar este caminho, levava “tareias da vida” que mais parecia ter sido atropelado por um comboio. Andava em círculos que me levavam sempre ao mesmo sítio, noites mal dormidas e padrões idênticos. “Não me vergava e a vida atirava-me ao chão”.

Após percorrer este caminho, aumentei os meus horizontes, consigo voar criando raízes. Grato a todos os que me acompanharam e por me fazerem ver onde consigo chegar e o que mereço.”

*P.C | 28 anos | Vigilante*

# Testemunhos

“A jornada do ser como o próprio nome indica foi uma jornada de altos e baixos. Um caminho de 9 meses de imensa descoberta e tomada de consciência, onde me deparei com um imenso conjunto de sentimentos que me fizeram ir ao mais profundo de mim, e tomar consciência de todos os meus medos, crenças e limitações, mas também de perceber qual o meu verdadeiro valor e qual o meu verdadeiro potencial.

Este processo mais do que me modificar como pessoa de uma forma extremamente positiva, fez-me perceber que o mais importante é aceitar tudo aquilo que a vida me dá e agradecer, perdoar e não guardar ressentimentos é imensamente libertador, e que quando realmente nos amamos e nos aprovamos tudo melhora. Ainda há muito trabalho pela frente e a ser realizado, mas neste momento tenho várias ferramentas que me foram dadas para continuar a evoluir e prosseguir neste belo caminho chamado vida.

Sinto-me muito grata à Sílvia Dias um ser magnífico, que me acompanhou neste processo, bem como a todos os meus colegas de curso, grata por todas as aprendizagens, grata por ver a vida de uma forma muito mais positiva, grata por tudo. Isto é apenas o começo :) Grata”

*P.S | 29 anos | Contabilista*



# Testemunhos

“Existem anos nas nossas vidas em que precisamos de ganhar força. Em que sabemos que há vidas muito mais sofridas que a nossa mas que mesmo assim dói ao tentar seguir em frente como se um buraco no peito estivesse aberto e a luta connosco próprias fosse tão grande que até nos esquecêssemos de nós, do nosso amor- próprio.

Foi num desses momentos que surgiu a jornada, a um ou dois dias de começar tentei inscrever-me, mesmo sabendo que já não havia vagas eu tentei. Sim! Tentei porque sempre fui atras daquilo que desejava e nunca fui pessoa de cruzar os braços mesmo sabendo que por vezes não valeria a pena. Hoje sei que não o posso aplicar em tudo na vida...Existem momentos que temos de deixar fluir e o não ir atras é a melhor opção.

Sempre acreditei que nada acontece por acaso e consegui entrar na jornada. Estava muito confiante, lembro-me como se fosse hoje, pois aceitei o desafio como se de uma âncora se tratasse.

Hoje estou muito orgulhosa pelo caminho percorrido. Orgulhosa por ter cumprido com todos os dias da jornada. Cada quarta-feira algo se abria dentro de mim... as quartas-feiras tinham outro sabor...esquecia o mundo lá fora! O telemóvel, o trabalho, o computador, os amigos, os problemas ficavam lá fora, não tinham lugar naquele espaço naquele dia e naquele horário.

Cada aprendizagem, cada momento, cada entrega me dava forças para continuar e atravessar...

Neste ano (...) andei numa montanha russa...desafios constantes, tristeza e os confrontos com a desilusão foram muitos... Foi muito importante ter feito esta travessia em conjunto com a jornada. Foi um grande apoio!

(...)...não deixei de ter medos, de ter inseguranças mas a consciência e a sabedoria que hoje trago em mim dá-me forças para as batalhas da vida. O caminho ainda é muito longo, os desafios vão ser constantes mas eu vou estar aqui porque quando o desafio é grande a recompensa será maior.

Sou muito orgulhosa na mulher que sou e muito agradecida por ter tido a oportunidade de caminhar junto a vocês. (...) Grata”

# Testemunhos

“A Jornada do Ser é uma aprendizagem para a vida, onde começamos a ter mais consciência de tudo o que nos acontece a todo momento, onde aprendemos a dar prioridade a nós próprios, a respeitarmo-nos e a aceitarmo-nos, mas também aos outros. Aprendemos a assumir o nosso poder pessoal e a responsabilizarmo-nos por todas as decisões que tomamos e por tudo o que nos acontece na vida, ou seja, passamos do lugar de vítimas para o lugar de criadores da nossa realidade.

Desta forma passamos a compreender melhor o conceito “quando eu mudo, o mundo muda” e a frase famosa de Gandhi: “Seja a mudança que quer ver no mundo”.

(...) Estou muito grata à Sílvia pelo apoio constante nesta caminhada, ao grupo fantástico que tive oportunidade de conhecer ao longo destes 9 meses e, principalmente, a mim própria por me ter permitido vivenciar esta experiência absolutamente transformadora.

Aconselho vivamente!”

*P. M. | 42 anos | Contabilista (2.ª vez que fez a Jornada)*

# Testemunhos

“Entrar para Jornada foi um salto de fé para o desconhecido. O que me chamou logo atenção foi o nome do projecto, acendeu em mim uma intensa curiosidade. Foram nove meses de pura redescoberta, dias de muita partilha, dias em que me vi em outras mulheres. Reencontrei e abracei a humanidade que habita em mim. Ao fim deste período, olho para todo o caminho percorrido com o coração repleto de gratidão e com a certeza que foi a escolha certa.”

*T.S. | 30 anos | Tatuadora e Esteticista*

“Hoje vejo e vejo-me como nunca vi, amo e amo-me como nunca amei. É uma autêntica Jornada de Vida, de Compreensão, Amor e Reconhecimento. Cada etapa é uma oportunidade de Evolução, que com a preciosa orientação da Sílvia e a nossa dedicação mostra os seus frutos virtuosos a cada momento. Gratidão eterna por estes 9 meses, sem dúvida que mudou a minha vida para muito melhor, dando-me ferramentas para prosseguir a minha evolução enquanto Ser.”

*L.A. | 37 anos | Bancária*

“Para mim a jornada representou durante 9 meses um espaço sagrado para o reencontro comigo própria, com a minha espiritualidade e com o feminino. Gratidão imensa.”

*R.S. | 48 anos | Marketing Digital*

# Testemunhos

“A Jornada do ser foi um salto no escuro, um ato de confiança em mim, na vida, no amor, na Sílvia e nas restantes companheiras de Jornada. Foi uma viagem dura e doce, em que por vezes senti toda a minha fragilidade e noutras toda a minha força, isso sim, sempre sentindo e sentindo-me! O privilégio de ter partilhado esta viagem com as restantes companheiras, pessoas reais e humanas, incluindo a Sílvia, foi inigualável. Reconhecer-me e sentir-me em cada uma delas, deu-me a oportunidade de reconhecer tanto a minha, como a humanidade dos outros e com isso atrever-me a contar-me outra história sobre o que foi, o que é e quem sou. O apoio incondicional, amoroso, duro e assertivo da Sílvia; a minha dedicação; e os reflexos, companheirismo e amor que encontrei em todos estes maravilhosos espelinhos, com quem tive a honra de participar na Jornada, proporcionaram-me a oportunidade de me reconhecer, acolher, abraçar, responsabilizar, amar e transformar.

A D. que começou a Jornada do Ser em Outubro não é a mesma que escreve agora estas palavras. Na minha experiência pessoal, as mudanças foram a um nível muito profundo, subtil e intensas. A melhor forma que encontro de descrever a jornada é dizer que entrei sozinha e saio agora de mãos dadas comigo. Amando-me, apoiando-me, acolhendo-me e responsabilizando-me!

Estou muito grata ao trabalho da Sílvia, a mim e as maravilhosas companheiras. A jornada foi uma viagem inesquecível e mágica. Sinto o coração e a alma cheia!”

*D.S.M. | 37 anos | Antropóloga*

# Testemunhos

“ A jornada do ser foi para mim uma jóia rara daquelas que dificilmente se encontram duas iguais na vida...eu explico ☐ Ao chegar fiquei um pouco incomodada, apreensiva até, ao ver que no grupo éramos tão diferentes, com percursos de vida tão distintos, de áreas profissionais que aparentemente não dariam pessoas com as mesmas dificuldades e interesses sequer, parecidos aos meus.... Á medida que fomos avançando, com a mestria da supervisão da Sílvia, foi se tornando claro como eu estava errada. Não só encontrei almas semelhantes, como pessoas lindas, por dentro e por fora. Guerreiras mágicas que em conjunto me ajudaram neste, por vezes doloroso, mas ainda assim maravilhoso percurso. Sou grata a todas e em especial a ti Sílvia que tinhas sempre a palavra certa quando me apetecia vacilar...a quem está na dúvida se entra ou não na jornada digo, dificilmente farão um percurso de autoconhecimento tão lindo, eu adorei”

*S.V. | 50 anos | TSDT na Área de Radiologia e Instrutora de Yoga*

“Em primeiro lugar estou muito grata pela oportunidade de fazer parte desta jornada.

Foi um investimento para a minha vida.

Esta aprendizagem serviu para ganhar consciência da importância de parar e começar de uma vez por todas a olhar e a gostar de mim. Para que tal aconteça é necessário mudar crenças, perdoar, saber dizer que não, aceitar o passado, estar no presente e receber o que o futuro nos reserva.

Este curso foi um processo transformador, de autoconhecimento, descoberta, consciência e aceitação. Permitiu-me tomar outra consciência de tudo o que me rodeia. Todos os temas abordados, técnicas, exercícios, trabalhos e partilhas foram valiosos para o meu crescimento pessoal. Um agradecimento a todas as minhas companheiras.

O trabalho interior irá continuar ao longo dos anos...

Grata, Sílvia, por todos os ensinamentos!”

*S.M. | 44 anos | Professora*

# Testemunhos

“Fazer esta jornada do ser foi uma viagem de constante crescimento, um avançar por caminhos que nem sabia existirem em mim. Nem sempre foi fácil, várias vezes foi doloroso, mas o eco que fazia dentro de mim fez-me questionar, aceitar e integrar tanto que até ali tinha negligenciado. Foram 9 meses de transformação, de confrontos com fantasmas enraizados do passado e medos, de descobertas, de aprendizagens, de aceitação e principalmente de muito amor. Nas minhas irmãs da jornada, descobri um amor, uma irmandade, um reconhecimento, um “és igual a mim” tão lindo e doce que as irei guardar para sempre no meu coração. Pela tua mão, Sílvia, fomos a sítios que não sabia existirem, cresci como não sabia ser possível, mas agora que os descobri, não os abandonarei e não mais vou voltar ao meu tamanho anterior. Obrigada por tudo.”

*C.S. | 39 anos | Enfermeira e Militar*

“Cada encontro nestas 36 semanas foi uma volta à casa, ao meu corpo e minha alma acompanhada e guiada por uma mão que foi crescendo, ganhando forma e sendo ACREDITADA. Cresci a cada encontro rodeada de mulheres especiais lindas e generosas que partilharam as riquezas de sua essência e despertaram em mim o que cada uma trazia, formamos uma aliança linda e que levo comigo como disse, em forma de vitrais, cada uma com sua cor.

Sílvia Dias onde estivermos os meus olhos vão brilhar SEMPRE por você e com você!

Muito GRATA”

*E.S. | 50 anos | Terapeuta Reflexologia Podal*

# Testemunhos

“A grande aprendizagem desta Jornada foi aperceber-me de que não é possível mudar as circunstâncias em que me encontro, se não tiver consciência das minhas necessidades internas: perceber quem sou e o que quero. Aprendi a dar prioridade a mim mesma, conectando-me comigo e dando valor a esses momentos.

Habitam em mim sentimentos de gratidão, harmonia e amor.

Grata a ti Sílvia pela tua generosidade. Grata às minhas colegas da Jornada, sem estas mulheres maravilhosas que se cruzaram no meu caminho nada teria sido igual, foi o grupo perfeito.”

*C.F. | 50 anos | TOC*

“Esta jornada foi para mim uma caminhada que chegou na altura certa, que foi aquela em que me sentia sufocada pelo “lugar” onde me encontrava. Precisava de movimento e com este grupo fantástico e contigo consegui mover-me quando achava que já nem sabia andar.

Conheci-me melhor, reconheci-me no meu trato comigo própria e com os outros. Aventurei-me a permitir-me sentir, mesmo quando não sabia ou achava que não sabia o que fazer com isso!

Não cheguei ao fim da caminhada, a muitos pode parecer que me perdi pelo caminho... Mas eu sinto que percorri o que necessitava e cheguei ao meu próprio destino. Acredito que ficou ainda muito por viver, por descobrir e aprender, mas fica para outra fase. Por agora cheguei onde me sinto feliz e motivada. Hoje acredito novamente em mim, no que quero e que hoje sei que posso! As mudanças que a jornada trouxe em mim, levaram a outras mudanças na minha vida que estava a bloquear. Hoje vejo mais portas abertas e janelas de par em par... Talvez já lá estivessem e eu não estava pronta para olhar para elas.

Obrigada a todas, a ti em especial!”

*C.S. | 30 anos | Enfermeira*

# Testemunhos

“A Jornada do Ser permitiu-me entrar em contacto com uma visão diferente do mundo que me rodeia. Permitiu-me trabalhar a confiança que tenho na vida e a crença de que o universo me apoia e me ajuda a tornar mais forte.

Ajudou-me a relembrar que estou sempre no momento e lugar certos e que tudo o que nos acontece nos permite dar mais um passo na direcção certa, nos permite crescer e aprender.

Ajudou-me a reforçar a ideia de que tudo na vida flui, tudo passa por nós, de uma maneira livre, e que não devemos tentar controlar algo tão grandioso.

Ajudou-me a contrariar certas tendências, hábitos e crenças que fui alimentando ao longo dos anos sem o querer reconhecer.

Ajudou-me também a relembrar a criança que existe em mim e o quão importante é ser a mulher adulta que essa criança gostaria de ter tido (e tem) na sua vida. Todas estas descobertas foram feitas no seio de um grupo de mulheres tão diferentes mas tão iguais entre si, todas em busca de algo íntimo e delicado. Não poderia ter tido melhores “espelhos”.”

*S.F. | 28 anos | Psicóloga*

“A jornada do ser foi para mim um mergulho profundo em mim mesma, um olhar para dentro sem filtros e deixar que a mente interfira, não foi fácil e sei que ainda vou ter que percorrer mais vezes mas com o acompanhamento da Sílvia tornou as coisas mais simples e de sessão em sessão foi tudo fazendo mais sentido. Recomendo a todos esta jornada que ajuda muitos a vivermos mais de forma alinhada com a nossa essência com o nosso interior e aprendendo a viver com outro sentido.

Terminando estes 9 meses com muita gratidão ao Grupo, à Silva e à vida por me ter proporcionado ir um pouco mais fundo, me permitir questionar e aceitar muita coisa que sozinha seria impossível.

Um bem-haja”

*C.R. | 33 anos | Maquilhadora Profissional*



# Testemunhos

“Quando a Vida Acontece, Renasce.

Me apaixonei, conectei com esta afirmação, assim começou o “ meu chamamento”, neste caminho da minha evolução, que É viver na simplicidade!

Escrevo num dia de Eclipse do Sol e Lua Nova em Caranguejo, quero semear, plantar novas ideias, emoções, desejos e projectos... Renascer, Renascendo, Vivendo Plenamente!

Gratidão infinita pela Jornada do Ser!!!

Comecei a Jornada em Dor, perdida, buscando... Procurando mudar o rumo da minha vida de maneira a encontrar e percorrer o meu caminho feliz e realizada!

Hoje sei que tudo é caminho e sei que só sou magoada quando me estou a magoar a mim mesma, para além da compaixão para comigo, no turbilhão das emoções, sentimentos, valores!

Hoje consigo encarar cada dia como uma aventura incrível e ver para lá do visível e aqui estou a tentar dizer tudo para além do dizível, quero expressar que sinto o Divino interior (o nosso Divino) numa sintonia Universal, naquela Alquimia Interior!

Verdade que despertei a minha capacidade de lidar com qualquer aspecto perturbador da minha existência, para além de todos os aspectos que celebro, que do ponto de vista do Criador é alcançar a plenitude, na Jornada desenvolvemos e assumimos e olhamos para todos os nossos processos, sonhos e realidades, com a “permissão” de entrar em contacto com as nossas Sombras, Eus Reprimidos, nela morri, renasci e aprendi a cuidar de Mim, com todas as partes mesmo aquelas menos bonitas ou aceites socialmente... Abracei quem Sou de Verdade, “casei comigo naquele compromisso de me amar, respeitar, cuidar infinitamente”, honrando a minha origem, honrando de onde vim... Honrando-me, honro Todos!

Mais do que plantar ideias, plantei quem SOU, permitindo-me viver a minha Essência, cuidar de mim com Amor Pleno, sem ilusões e sem apegos...sigo fazendo acontecer a Vida!

Gratidão (E)terna, quando a Vida Acontece, Renasce...”

*A.S.. | 54 anos | Advogada*

# Testemunhos

“Já fiz muitos trabalhos na área de desenvolvimento pessoal, mas sem dúvida o que vivi nesta viagem de 9 meses na Jornada do Ser, foi das mais gratificantes que fiz até ao dia de hoje. Foi muito desafiante a todos os níveis desde o primeiro dia até ao último, mas no final tudo valeu a pena e tudo serviu um propósito maior, hoje sou uma pessoa mais segura, confiante e consciente de quem eu realmente sou.

A ti Sílvia agradeço-te de coração todo o teu Amor, dedicação e entrega em cada uma das sessões, foram estes ingredientes que colocaste em cada sessão que fizeram toda a diferença na minha transformação, conseguiste que eu acreditasse em mim e me começasse a Amar e a Respeitar.

Obrigada por não teres desistido de mim nem de nenhuma das companheiras desta Jornada.

Foi simplesmente uma experiência maravilhosa e que guardarei para sempre no meu coração.”

*D.L. | 48 anos | Terapeuta Transpessoal*

“Estes 9 meses de Jornada permitiram-me abrir os olhos da minha Alma. Aprendi a honrar recordações, numa atitude de perdão por memórias passadas. Hoje sinto-me mais capaz de aceitar a impermanência da Vida e nisso encontrar Beleza!

Foi sem dúvida uma experiência de grande Resignificação, através de profundos mergulhos no meu EU, o qual, hoje encaro como uma bonita obra de arte, que nunca está terminada...

A energia contagiante da Sílvia, o brilho verdadeiro no seu olhar e a sua entrega em cada sessão, foram para mim, uma grande fonte de inspiração!”

D.S. | 36 anos | Psicóloga

*D.S. | 36 anos | Psicóloga*

# Testemunhos

“A Jornada do Ser foi para mim como um mergulho ao interior de mim mesma. Começou por ser um mergulho no abismo, sem a noção do que me esperava. Teve momentos em que mergulhei fundo e em águas turbulentas e agitadas emoções; e outras em águas calmas e cristalinas.

A Sílvia foi uma guia extraordinária, um porto de abrigo seguro que me acolheu com um abraço de profundo carinho e palavras de uma enorme sapiência.

Os meus “buddies” nesta maravilhosa viagem foram mais uma recompensa e a confirmação de que em boa companhia os mergulhos mesmo os mais profundos e difíceis nos devolvem a paz.

Ao longo destes meses, este mergulho interior deu-me consciência de quem eu sou e para aonde eu vou.

Estou de coração cheio por ter vivido todos estes momentos mágicos!

Grata à vida!

Grata a estas companheiras e companheiro maravilhosos!

Grata à Guru Sílvia!

Sílvia, sim foste e és uma Guru!

De acordo com o livro “Engenharia Interior - Manual Prático da Alegria e do Bem-Estar” de Sadhguru: Guru significa literalmente “dissipador de escuridão”.

A função do Guru, ao contrário do que se pensa, não é ensinar, doutrinar ou converter. O Guru existe para levar a luz a dimensões que transcendem as nossas percepções sensoriais e o nosso drama psicológico, dimensões de que não estamos cientes. O Guru existe para, essencialmente, iluminar a própria natureza da nossa existência.

Grata minha Guru! <3”

*P.G. | 26 anos | Investigadora*

# Testemunhos

“Jornada do Ser... Para mim foi finalmente abrir o coração e reencontrar a luz e a potência criadora que tenho em mim. Foi uma tomada de consciência de que tudo está certo neste momento e que eu tenho o poder de o manter como está ou de o mudar, se quiser. Foi deixar de ver os erros como fracassos, mas sim como aprendizagens; de me julgar tanto e julgar os outros, foi começar a libertar-me da culpa e do ressentimento e perdoar, perdoar-me... foi ter um grupo de apoio e partilha... foi saber que não estou sozinha, que não tenho que me sentir sozinha e que, às vezes, é bom pedir ajuda com humildade...

A Jornada do Ser foi entregar-me e permitir-me Ser.

Estou imensamente grata à Sílvia, aos meus companheiros de viagem ao fundo do nosso Ser por terem estado presente para me ouvirem, me apoiarem e me mostrarem a força que tenho em mim.

Agradeço a mim mesma por me ter exposto, por me deixar vulnerável a possíveis críticas e julgamentos e mesmo assim me entregar, com medo, tensão, resistência, mas disponível para deixar tudo isso e simplesmente Ser.

E agradeço ao Universo, a Deus, aos anjos, a esta energia criadora que nos cerca e que está em nós, a ajuda na cocriação da minha realidade.

Sei que ainda tenho muito para trabalhar em mim e espero continuar a fazê-lo sempre, mas, finalmente, sinto-me leve, feliz e capaz de tudo!”

*R.M. | 39 anos | Directora Farmacéutica*

(doente oncológica de cancro de mama com metástases que agradece a oportunidade que a doença lhe deu para encontrar a Sílvia e se permitir ser feliz)

# Testemunhos

“Entrei para a Jornada do Ser com muita curiosidade, mas sobretudo com muita disponibilidade para me abrir e aprender mais sobre mim e para conseguir dar um passo em frente. Mas jamais imaginaria que seria este o resultado. Ao longo da Jornada fui sentindo pequenas mudanças, inicialmente subtis, mas depois cada vez maiores. Ainda é estranho perceber o que aconteceu em mim, mas também aprendi a não tentar perceber tudo e permitir-me saborear simplesmente esta mudança.

A Jornada permitiu-me entrar em contacto com o que está mais enraizado em mim, desde os medos, mas sobretudo com o meu brilho. Vi esse brilho que nunca tinha visto e lido com os meus medos de uma outra forma. Falo de forma tranquila com as várias partes de mim e todas elas gostam umas das outras e estão em paz e harmonia, e não em guerra como antes.

Sinto uma tranquilidade e uma leveza, que nunca senti. Sinto que cada dia é uma descoberta desta nova Pessoa que me tornei, mas que na verdade era/é a verdadeira Pessoa que sou, simplesmente consegui retirar capas e mais capas que tapavam a minha beleza de Ser.

Amo-me e Amo Tudo o que me rodeia. Vejo todo o Mundo com outros olhos e sinto-me tão Feliz e Grata com tudo o que a Vida me dá cada dia. Não sinto que tenho problemas, simplesmente vivo a vida na sua Plenitude com tudo o que me chega, aproveitando e desfrutando, aprendendo e crescendo.

Ainda é estranho, mas sinto tudo com tanto Amor, estou completamente apaixonada por cada descoberta diária que faço de mim e que vou continuar a fazer ao longo de todo este Caminho Maravilhoso.

Jamais imaginaria, há 9 meses atrás que seria capaz de me sentir desta forma, Sinto-me em União com este Mundo, sinto-me Parte deste Universo. Tenho o peito cheio de Amor e vivo o dia, partilhando o que sinto, amando-me e amando quem está ao meu redor.

Grata por esta oportunidade de me encontrar e de me permitir a viver em Harmonia com o Universo.”

*J.R. | 36 anos | Psicóloga*

# Testemunhos

“A jornada do ser é como abrir uma porta, abrir a porta da minha vida e ter a mochila com a bagagem necessária!

Ir aos meus medos, às minhas fragilidades, remexer no nosso ser e na nossa verdadeira essência, vestimos tantas camadas que nos perdemos, descobrir a criança que mora em nós, a forma como nos relacionamos com a família e todos os outros, as nossas crenças...

Aqui mergulhamos no desconhecido, no mais sombrio e vamos ao mais profundo de nós mesmos. Permitir aceitar e evoluir com consciência.

São nove meses desafiantes repletos de informação e ferramentas para aplicar todos os dias. Entramos pequeninos (amedrontados do desconhecido sem saber o que realmente vai acontecer) e terminamos mais crescidos e libertos (mais confiantes e com informação para toda a vida).

A Jornada ensinou-me que vivemos aqui e agora! Somos nós que temos as rédeas da nossa vida e sem dúvida que o que damos recebemos! Muito grata por esta maravilhosa oportunidade de crescer, de me amar e de me reposicionar em relação à vida!”

(...)

Sinto várias mudanças!

A que eu sinto mais e os outros também notam é a mudança de comportamento, ou seja, sinto-me mais calma, mais relaxada, com melhor disposição mesmo nos dias em que me sinto mais cansada e com menos paciência (já não entro em ebulição e não disparo em todas as direções) é sem dúvida a que se reflete mais no meu dia-a-dia.

Sinto que o me sentir melhor comigo mesma, também me ajuda na comunicação e relação com os outros.

Neste mês olhei bastante para a forma como falava e para a forma como me expressava. Sem dúvida que para quem recebia parecia rude, zangada, agressiva, etc.. Ao me ir dando conta, fui recapitulando os mesmos momentos mas comecei a fazer diferente. Noto que “ganho” mais em me manter serena, respiro fundo muitas mais vezes e falo calmamente, sou melhor compreendida e nas relações com os outros entendem-me melhor e a comunicação flui muito melhor, acaba por ser muito melhor para todos.

# Testemunhos

Nas relações com os outros também noto bastantes diferenças.

A relação com os meus pais melhorou bastante, sentia-me incompreendida, falava explosiva com eles, entre outras menos agradáveis, a comunicação não era a melhor, sendo que isso já não acontece, era eu que proporcionava que assim fosse, antes não tinha tanta vontade de estar com eles ou de lhes ligar, sentia como se de uma obrigação se tratasse e aborrecia-me, agora procuro a sua companhia e tento sempre que seja o mais agradável para mim como para eles no fim do agora sinto e noto que tenho mais deles como eles mais de mim.

Sinto que várias pessoas do meu ciclo se afastaram e eu delas, pensei que me causasse desconforto (no sentido que “precisar” delas na minha vida), mas nada disso, muito pelo contrário tudo numa forma muito natural, tudo bem e sem stresses. Por outro lado, os que são mesmo meus amigos e alguns que os tinha colocado um pouco de lado, desabrocharam, sinto-me muito amada, tenho pessoas maravilhosas na minha vida.

Os lugares e as rotinas também houve alterações. Dou-me conta que tomo caminhos distintos para o mesmo destino. Há lugares que simplesmente deixei de ir, de forma gradual e natural. Descobri que há lugares “simples” (campo, praia,..) que me trazem bastante paz e conforto, que é muito prazeroso. Com isto também descobri que há tantos cheiros, que me recordam momentos bons. Dar e receber é ótimo. Tinha bastante dificuldade em receber, sendo que agora, ainda me causa algum desconforto é verdade, mas já consigo aceitar e agradecer sem dramatizar e dizer que não e querer retribuir imediatamente. Noto que ainda posso melhorar e estou nesse caminho. Em relação ao dar, acho que também não era totalmente verdadeiro sem esperar nada em troca, sinto que já não penso dessa dar forma e dou de coração.

Questionava bastante os desafios. Cada vez que me era proposta alguma coisa que saia da minha zona segura, algum lugar, experiência, o que fosse, ou dizia imediatamente que não ou tentava a todo o custo arranjar forma de não fazer, não ir, não estar. Bem agora noto e sinto que faço diferente. Não digo não redondamente. Respiro fundo e abraço. Agora vou com medo é verdade mas vou a confiar. Claro que não digo sim a tudo como é óbvio, mas sinto-me mais receptiva.

# Testemunhos

No trabalho também sentia que nada fluía, sentia-me farta, cansada, aborrecida, não comunicava da melhor forma. Nesta fase dou-me conta que até sinto bastante prazer com o faço, tiro partido até das situações mais chatas e sinto que o dia flui naturalmente sem ser o martírio que sentia anteriormente. Patrões e colegas também notam diferença na forma como me relaciono (linguagem, postura...). Sinto-me bastante contente de sentirem a mudança e eu a sentir também. É bastante gratificante.

Olhando para uns meses atrás, tinha pensamentos muito negativos, era bastante derrotista, deixava o lado menos bom das coisas ganhar força, proporções e dimensões astronómicas. E ao longo destes meses fui-me dando conta que os tinha e fui mudando a forma como penso. Estou no bom caminho, ainda estou em processo com os mesmos, há dias que lido melhor e outros menos bem. Sinto que mudar a forma como penso me ajudou em várias áreas (familiar, trabalho, amigos...) e momentos da minha vida.

Sinto-me muito bem com estas mudanças eu agradeço e os outros também!”

*A.R. | 30 anos | Técnica Administrativa*



# Testemunhos

“Só tenho a agradecer ao Universo por me ter proporcionado a entrada numa formação espetacular.

A Jornada veio mesmo na altura em que precisava e no momento em que fazia mais sentido em termos psicológicos.

Quem diria que a mulher que em novembro se inscreveu nesta Jornada é a mesma que esta!

Nove meses se passaram e houve um renascimento.

Ainda há muito para crescer e haverá sempre.

Obrigada Sílvia por tudo, por esta viagem inesquecível.”

*A.L. | 42 anos | Técnica de Análises Clínicas*

“A jornada do ser foi um profundo mergulhar em mim mesma. São 9 meses de um processo de autodescobrimento, com o apoio de um grupo fantástico que caminha a nosso lado, tal como a Sílvia que sabiamente nos clareia o caminho. Esta jornada permitiu-me recolectar-me comigo e com os outros, impulsionando vários processos internos que hoje me permitem ser uma pessoa mais segura e com uma auto-estima melhorada. Estou muito grata por ter tido esta oportunidade na minha vida.”

*F.R. | 29 anos | Programadora/ Analista*

# Testemunhos

“Os meus 9 meses a jornada trouxeram-me de volta a alegria da minha criança interior, com isso também a magia que faltava na minha vida. Comecei a reconhecer uma maior e diversificada consciência de mim mesmo, das minhas emoções e do que me faz feliz.

O meu relacionamento diário com os outros melhorou exponencialmente.”

*G.P. | 43 anos | Militar da Marinha*

“Foi sem dúvida de uma importância extrema no meu reencontro com a minha essência, e onde surgiram vários caminhos que me ajudaram a clarificar e conectar-me com o meu propósito. Gostaria de ter tido uma maior disponibilidade e claramente considero que a Jornada foi o início de um processo de crescimento e evolução e também de um caminho de muita clareza, foco e descoberta ou redescoberta da minha essência

Ajudou-me a superar momentos de muita dor, desespero e também muitos sentimentos de desgaste, foram meses de entrega e de confiança, que me ajudaram a estar no presente e vivenciar tudo aquilo que teria que viver.

Renascer é a palavra certo!!! Muito caminho existe ainda para percorrer. muitas mudanças e muitas transformações, mas como tu tantas vezes dizes ACOLHE!!! Grata pela grande Mulher e Ser Humano que és, tem sido um enorme privilégio poder conhecer-te.”

A.E. | 40 anos | Psicóloga

*A.E. | 40 anos | Psicóloga*

# Testemunhos

“Iniciei a Jornada do Ser com o objetivo de atingir certas metas que para mim eram bastante desconfortáveis.

Fui integrada num grupo de mulheres maravilhosas, cada uma com as suas dúvidas, preocupações e medos... Ao ouvi-las por vezes sentia-me que era injusta com a vida e que afinal reclamo e, existem pessoas também com bastantes problemas.

Para mim era um prazer reunir-me todas as quartas feiras com o Grupo, é um espaço de Amor, Partilha, Confiança e a Nossa Sílvia sabe muito bem como fazer. Transmítia-me confiança, amor, esperança, faz-nos pensar, questiona-nos.

Trabalhei a parte espiritual e física.

Comecei a fazer técnicas que quando praticadas com confiança e amor funcionam.

Foi fascinante trabalhar todos os temas da Jornada, cada um com um propósito, um crescimento, uma evolução.

Hoje, sei expor-me mais, exprimir o que quero e acredito mais em mim.

Fiz um compromisso comigo, acredito em mim, sei que sou capaz.

A Jornada do Ser, trouxe-me todas as ferramentas necessárias para melhorar a Vida.

Estou muito Grata à Sílvia por tudo.”

*E.F. | 48 anos | Finaceira*

# Testemunhos

“Durante a Jornada do Ser  
Houve alturas de confusão  
Não aceitar a informação  
Houve alturas em que me senti perdida  
Meia... Adormecida  
Mas a Sílvia soube-me resgatar,  
Obrigada a acordar, a aceitar...  
A sombra que habita em mim  
A luz que brilha sem fim.  
Durante a Jornada do Ser  
Fui obrigada a olhar bem fundo no meu olhar...  
Na minha alma... No meu coração.  
Fui obrigada a parar a mente, com a meditação  
Fui-me libertando das minhas limitações  
Das crenças que bloqueavam as minhas emoções  
Fui largando a minha armadura  
Enquanto a minha vulnerabilidade, expondo a curar.  
Durante a Jornada do Ser  
Voltei a encontrar a minha alegria  
A vontade de amar e ser amada  
Encontrei seres de magia  
Sinto-me tão abençoada.  
A Jornada continua...  
Mas não será igual, sem ti, Sílvia, sem vocês.  
Muito obrigada do fundo do coração.”

*S.S. | 50 anos | Terapeuta e Massagista*

# Testemunhos

“A jornada é uma viagem, apenas com bilhete de ida, porque não voltamos a ser os mesmos que éramos, aquando do embarque.

Semana a semana, percorremos um subtil caminho que nos leva aos mais recônditos lugares do nosso interior, no qual vamos desbravando, descobrindo, enfrentando, aceitando e curando as nossas feridas.

Por vezes, parecemos estagnados num lugar passado, presos a uma crença, agarrados a um sentimento, convencidos de que não conseguimos dali sair. E, de repente, somos surpreendidos pelo nosso progresso, pela nossa capacidade de desapegar, de nos libertarmos daquilo que já não nos faz falta, abrindo espaço para o que vem de novo.

E essa é a verdadeira magia da jornada, ser surpreendido pela vida, descobrindo o que há de melhor em nós e nos outros, aceitando-nos e amando-nos tal como somos.

São 9 meses indizíveis em palavras, apenas sentidos e vivenciados, guiados pela Sílvia, um ser humano cheio de luz e com um coração onde cabe toda a humanidade.”

*S.F. | 43 anos | Professora*

“A Jornada do Ser é uma oportunidade de cada um de nós se comprometer com a própria alma. É um processo de reconhecimento, aceitação e muito Amor.

São 9 meses de profunda mudança e tomada de consciência. A Sílvia faz um trabalho extraordinário, a sua entrega e dedicação ao grupo é algo que tem imenso valor.

A jornada depende da entrega e compromisso de cada um, não é uma poção mágica, exige dedicação da nossa parte.

Está Jornada não me mudou, acendeu o brilho que estava apagado.

Eternamente grata! “

*A.M. | 30 anos | Psicóloga e Hipnoterapeuta*

# Testemunhos

“O que é a Jornada?... Posso já dizer que não é um milagre, muitas das vezes desejei que o fosse e que acontecesse logo uma verdadeira transmutação do meu Ser para que me sentisse bem, seja lá o que isso for.

Pode vir a ser um milagre se aceitarmos fazer o caminho, a experienciar, a integrar e a aceitar. Isto é a Jornada, 9 meses em que escolhemos mergulhar no nosso Ser, sempre sustentados num grupo que com o tempo passa a ser a nossa família, com um conjunto de ferramentas que vamos aprendendo e que diariamente vamos aplicando, observando paulatinamente a nossa evolução, porque no caminho não há que ter pressa, e felizmente é constantemente iluminado pela nossa Guia Silvia Dias, que nos suporta a sermos seres de luz, e nos conforta nas sombras que aparecem, porque enquanto Seres somos todas as partes, alegria, tristeza, raiva, medo.”

*P.T. | 40 anos | Engenheiro Informático*

“Participar nesta Jornada do Ser foi para mim um privilégio, agradeço à Sílvia por me ter dado esta possibilidade, a todo o grupo e a mim mesma por me ter predisposto a olhar para mim.

A Jornada foi exatamente isto, olhar para mim, olhar para quem sou, os meus medos, as minhas angústias, as minhas sombras, as minhas vulnerabilidades, a minha criança interior, dando assim a possibilidade de aceitar o que ficou no meu passado, perdendo e aceitando o que sou com tudo o que é bom e menos bom.

Esta Jornada é o início de um caminho, onde me foram oferecidas ferramentas para lidar melhor com quem sou e com o que a vida me vai trazendo.

Considero que a Jornada do Ser foi uma prenda que ofereci a mim mesma, uma prenda para a vida, uma prenda que durante os nove meses poderia ter usufruído melhor, mas usufruí o que me “foi possível”, mas com a certeza que irei usufruir ao longo da minha existência.

A Jornada do Ser foi um despertar, um reencontro comigo mesma, compreendo e aceitando o passado, vivendo o presente e estando de braços abertos para o futuro, com tudo o que a vida tenha guardado para mim.

Muito grata!”

*M.M.P. | 41 anos | Assistente Social*

# Testemunhos

“Querida Sílvia,

O nosso caminho cruzou-se numa fase da minha vida em que não me reconhecia, não sabia quem era...A vida chamava por mim, como tantas vez chama e eu não quero ouvir...mas naquela fase tu transmitiste-me a confiança que eu precisava para continuar a caminhar, para continuar a acreditar. Por isso, sou te muito grata!

Descobri lugares em mim que eu desconhecia, que eu não queria ver, e dos quais ainda fujo. Sei que o caminho ainda está no início por mais que os meus “pés” às vezes já se sintam cansados. Preciso de paciência e de muita compaixão e amor para comigo mesma. Ainda agora descobri a criança que habita em mim e que me chama tantas vezes e eu continuo a ignorar. Mas sem essa criança a mulher que eu sou também não se consegue erguer.

Continuarei a fazer caminho contigo, assim espero.

A Jornada do Ser representou para mim mais um passo neste caminho de auto-desenvolvimento, de conhecimento de mim mesma. E que caminho...! Continuo a descobrir partes de mim que eu não sabia que me habitavam. Fui à dor, à tristeza, à revolta, à raiva e a tantas outras emoções que muitas vezes procurei evitar. E dói! Dói mesmo! Mas não olhar para tudo isto também não é solução. Foram 9 meses de compromisso, para comigo, para contigo e com o grupo. Estive lá, não fugi. Sabia e sei que preciso de ir a estes lugares. Preciso fazer este caminho. Aceitar e reconhecer que a vida é luz e também é sombra, que é alegria e sorrisos, mas também contempla tristeza e lágrimas. É feita de tudo isto. E tudo isto nos habita e preenche.

Muito grata eu sou por te (re)conhecer e por estares presente no meu caminho.”

*A.R. | 39 anos | Bancária*

# Testemunhos

“O que foi a Jornada do Ser para Mim?

A jornada foi o caminho mais profundo que fiz dentro de mim e apesar de ter momentos de muita vulnerabilidade este caminho foi realizado suavemente e com estrutura sem nunca ter ficado completamente sem chão; foi o descobrir que, não existe certo ou errado e que, por detrás de uma cara existe sempre uma coroa; foi o descobrir que aconteça o que acontecer na minha vida daqui para a frente, tenho sempre a possibilidade de escolher o meu caminho. E que, se me permitir parar, respirar e agradecer vou saber que escolha tenho de fazer. E foi o sentir que a vida ama-me e apoia-me sempre e que eu só preciso de acreditar, respirar e confiar que quando for o momento certo eu o saberei.”

*A.B. | 43 anos | Enfermeira Especialista em Saúde Materna, Doula*

“Poder fazer a Jornada do Ser, foi um privilégio.

Assumir o compromisso comigo mesma de todas as semanas tirar umas horas do meu tão ocupado dia e poder dedicar-me a mim (algo que há uns meses era impensável fazer).

Um compromisso que se assume, numa viagem tão intensa e inesperada, cheia de surpresas e que me deixava sempre a pensar, em qual o tema da próxima sessão ou nas dinâmicas que iríamos fazer... Foi sempre cada um a superar outro tema.

Foi um crescer, um amadurecimento e uma brutal tomada de consciência de mim.

Gratidão Sílvia, sem ti eu ainda andaria à procura de mim. “

*C.S. | 46 anos | Instrutora de Condução*



## Testemunhos

“A Jornada do Ser foi desafiante para mim de muitas formas de que nem eu estava à espera. Lembro-me de quando a minha mãe me falou na Jornada e me disse que seriam nove meses de eu ficar assustadíssima, porque apesar de não admitir, um compromisso de nove meses era algo que eu pensava ser demasiado e o medo de não estar à altura e de não o cumprir ameaçou apoderar-se de mim, mas apesar disso, e como gosto de desafios e de me desafiar, e sentia uma necessidade imensa de me conectar comigo e sabia que tinha muitas questões para resolver, decidi entrar na jornada. Fazer a Jornada do Ser com a minha mãe foi o primeiro desafio, não queria que nada do que se passasse na jornada interferi-se com o espaço dela ou com o meu, e com a orientação da querida Sílvia nunca senti em tempo algum da Jornada que os nossos espaços fossem feridos ou magoados. Olhando agora para trás, entrar nesta grande aventura de descoberta e consciência que é a Jornada do Ser foi das melhores e mais gratificantes decisões que tomei até agora, não só me redescobri a mim como em grupo também descobri o outro. Aprendi que é na vulnerabilidade que está a nossa força e que o outro é um grande espelho nosso, aprendi ainda que não precisamos de nada exterior para sermos completos, por vezes perdia-me na busca de algo exterior para completar ou minimizar aquilo que sentia interiormente, mas é no meu centro, no meu interior que eu encontro o AMOR e as respostas para aquilo que preciso. O facto de a Jornada do Ser ser em grupo permite-nos ver o outro pelo que ele realmente é, sem julgamento ou falsas pretensas, apenas ser o que é, e isso é tão belo e tão comovente. Estou profundamente grata ao grupo de homens e mulheres com quem tive a honra e o privilégio de passar estes 9 meses, grata por toda a coragem, testemunho, vida e exemplo que me foram dando ao longo de todo este tempo. Por último, mas não menos importante, grata a ti querida Sílvia por todo o empenho, por nunca desistires de nós, pelo AMOR, pelo carinho, pelas chamadas de atenção, pela consciência e por todo o trabalho que fizeste connosco ao longo deste tempo, não há palavras ou maneira suficientemente grande para te agradecer a não ser honrar-te continuando o trabalho que inicias-te connosco, porque a Jornada do Ser é apenas o início desta grande aventura que é viver em consciência e AMOR connosco e com os outros, pois como a Sílvia diz “Só quando nos amamos e servimos a nós em pleno, é que conseguimos amar e servir o outro”.

Eternamente Grata”

*J.S. | 24 anos | Enfermeira*

# Testemunhos

“Quantas vidas cabem em nove meses? Imensas...as feridas da minha infância/adolescência, a incompletude profissional, não ser mulher inteira, a imperfeição da maternidade, a noção de finito! Hoje dentro de mim, do ser, da alma, no meu lado esquerdo Vejo-me Ser inteiro na incólume imperfeição. E esse auto-resgate de Amor-próprio é o sinónimo da Jornada. Sempre Grata por te teres cruzado na minha vida.”

*A.C.R. | 42 anos | Técnica de Recursos Humanos*

“A minha experiência pessoal da jornada, foi tão enriquecedora enquanto ser humano que é difícil colocar em palavras.

A jornada é uma experiência de humanidade, de aceitação da nossa vulnerabilidade e da vulnerabilidade do outro. De compreensão que queremos todos o mesmo, ser aceites e amados, por nós próprios e pelos outros.

Cada um faz o seu caminho, mas em conjunto é mais fácil, percebemos que não estamos sozinhos.

Para mim foi um processo de desapego da parte de mim puramente racional e integração da minha parte emocional. Olhar pela primeira vez a sério para as minhas emoções, e permitir-me experienciá-las foi uma aprendizagem dura e ao mesmo tempo magnífica.

Termino a jornada com uma imensa gratidão pelo caminho já percorrido, e com humildade de perceber que é um caminho de atenção a mim própria, que devo continuar a fazer ao longo da minha vida.

Muito grata.”

*S.C. | 44 anos | Contabilista*

# Testemunhos

“Quando me inscrevi na Jornada do Ser, procurava respostas para a minha vida, coragem e um brilho para a vida. No fundo acreditava que o grupo me iria trazer tudo isso.

Hoje, passados 9 meses e depois de toda a imersão de sentimentos e elevação de consciência, percebo que todas as respostas já existiam cá dentro. Foi e continua a ser preciso olhar para todas as feridas, para todas as crenças e ideias enraizadas, para todos os medos. E mais do que olhá-los de frente e reconhecê-los, na Jornada do Ser aprendi estratégias de como lidar com os mesmos e como alterar a forma, quase sempre igual, de reagir em diferentes situações.

Foi só o início de um profundo mergulho no meu ser, mas que tanto já alterou a minha vida.

Hoje consigo olhar para a vida e agradecer. E também acreditar nos meus sonhos. E a confiar na vida, mesmo que muitas vezes continue com medo.

Um muito obrigado a todos os colegas que de alguma forma possibilitaram e acompanharam o meu crescimento.

Mas agradeço especialmente à Sílvia, por toda a entrega, por todo o amor, por toda a humanidade e compaixão, por ter sempre acreditado em mim e por todos os dias me fazer acreditar também.

Muito, muito grata por este percurso.”

*I.D. | 30 anos | Enfermeira*

“Independentemente do que possamos estar a passar, esta Jornada permite-nos redescobrir quem somos, quem genuinamente somos.

Foi uma viagem intensa, mas libertadora!

Aprendi a viver, com orgulho do passado e sem receio do futuro.

A vida aconteceu e eu renasci.”

*M.B. | 38 anos | Engenheira Informática*

# Testemunhos

“A jornada do ser foi uma viagem até as profundezas do meu oceano, onde encarei tudo aquilo que se mantém fechado no escuro, aprendi a explorar, refletir e tomar consciência da origem das minhas emoções, pensamentos e crenças enraizadas no meu subconsciente, aprendi sobre a importância de nos mantermos conectados com o nosso e ouvir a nossa alma, e o facto da jornada ser feita em grupo fez-me perceber que sozinho seria impossível perceber que a vida é sobre amor, partilha, aceitação, saber aceitar o outro como ele é, e perceber que no fundo somos todos iguais.”

*P.L. | 26 anos | Operador de Logística*

“A jornada do Ser foi uma viagem...  
Uma viagem a sítios que não sabia que existiam...  
Foi uma tomada de consciência do meu Eu e do Outro...  
Uma aprendizagem da Vida para a Vida.”

*S.B. | 52 anos | Bancária*

*Quando a Vida Acontece,  
Renasce.*

Abraço com amor,  
Sílvia Dias