

The background is a light green color with a repeating pattern of white line-art floral designs. These designs include various types of flowers, leaves, and stems, some with small buds and others with fully bloomed flowers. The patterns are scattered across the page, creating a delicate and elegant aesthetic.

Educação para o Despertar

Programa

Educação para o despertar Consciência

“Tudo é questão de despertares a tua alma.”

Gabriel García Márquez

Depois da Educação das Emoções, um processo de transformação, realizado através da persona, onde se trabalha a estrutura, para uma mente e consciência mais feliz, chega o convite para a Educação para o Despertar, um processo de consciência de 40 dias através e em direção à alma.

Num mundo repleto de estímulos para uma velocidade constante em piloto automático, a alma pede paragem e presença no aqui e no agora.

A Educação para o Despertar é um processo poderoso de aprofundamento e transformação, uma peregrinação interna em direção a uma vida mais Desperta, onde redescobrimos um lugar interno de auto-observação, escuta e escolhas conscientes. Um encontro com o caminho de regresso a casa.

“É na saída dos trilhos comuns que escutamos a Alma
e através dela acedemos a um mapa individualizado para viver desperto.”

EDT

Tal como a Educação das Emoções, este programa foi desenhado para ser percorrido ao longo de 40 dias, uma medida de tempo plena de simbolismo e que está associada a um processo de transformação que é necessário atravessar - que não se pode “acelerar” nem conduzir de acordo com os caprichos pessoais - e que marca uma etapa de desenvolvimento mais profundo do teu ser, um nível transpessoal, com maior dimensão e lucidez.

“Pensamos que resolvendo os problemas alcançaremos a paz,
Quando na realidade é abraçando a paz que os problemas se resolvem.”

EDT

No final deste programa vais:

- * Aumentar o autoconhecimento e ampliar a consciência de ti e da forma como ages no mundo
- * Descobrir dimensões mais profundas do teu ser que permitem dar maior significado e sentido à tua vida
- * Aumentar a tua atenção, dando-te conta dos teus automatismos inconscientes
- * Redescobrir o teu poder interno, através de formas mais inteiras de te expressares na vida
- * Descobrir uma forma de estar mais verdadeira, com liberdade de escolha e maior presença e qualidade no quotidiano.

Programa

Para quem é este programa?

Este Programa foi concebido para todos os que já realizaram o Programa da Educação das Emoções e querem ir mais além, numa atitude mais virada para dentro, de maior escuta e menos ação. É para todos os que querem ampliar a consciência de si mesmos e do mundo, dando-se conta dos automatismos inconscientes, através da presença no aqui e no agora, recuperando a sua inteireza de ser.

O programa contempla:

- 4 sessões de acompanhamento com Sílvia Dias
- 40 Textos diários com enfoques específicos para novas tomadas de consciência e uma maior conexão contigo mesma.
- 40 propostas com exercícios práticos que te vão ajudar a observar, escutar e dares-te conta dos teus padrões diários e ações conscientes que para substituíres esses padrões e te conectares cada vez mais à tua identidade essencial.
- 6 Temas com investigações e reflexões de grandes nomes das áreas da psicologia, espiritualidade e transpessoal, que te levarão a outras formas de olhar a vida e a forma como caminhas nela.

*Este programa é elaborado pela Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal e como Psicoterapeuta Transpessoal formada por esta Escola, Sílvia Dias está autorizada a facilitá-lo.”

The background is a light green color with a repeating pattern of white line-art floral designs. These designs include various types of flowers, leaves, and stems, some with small buds and others with fully bloomed flowers. The patterns are scattered across the page, creating a delicate and elegant texture.

*Quando a Vida
Acontece, Renasce.*

Abraço com amor,

Silvia Dias

www.silviadias.pt