

Workshop

VIVER COM SENTIDO

Quando parar é ganhar tempo



PORTO 25 de NOVEMBRO
10H00 – 18H30

Se questionarmos a maior parte das pessoas à nossa volta sobre o seu **grau de satisfação na vida**, poderemos chegar à conclusão de que a maior parte não está satisfeita, observando algum tipo de desequilíbrio em um ou vários aspetos da vida. E quando vão passando os anos e não paramos para defrontar esses **desequilíbrios estruturais**, costumam surgir “colapsos” pessoais, a qualquer idade. A mentalidade de adiar o desfrute da vida para o futuro e as atitudes de sacrifício irrefletido, não costumam dar os resultados desejados. Só temos o presente, e não sabemos até quando.

OBJETIVOS e CONTEÚDOS

- Refletir sobre diversos **estilos de vida**, e o seu impacto
- **Recuperar o poder pessoal**, perante as influências da envolvente
- Tomar consciência das **dimensões do ser humano**, necessárias para o seu equilíbrio
- **Energia pessoal**: tomar consciência daquilo que me dá e me tira energia no meu quotidiano. Identificar hábitos desvitalizadores
- **Identificação de medos e bloqueios** pessoais
- Aprender das **perdas**
- A importância vital de **sonhar**
- **Compromisso** de trabalho pessoal



Metodologia vivencial e trabalhos em grupo

Facilitador: Mário Madrigal – Coordenador Núcleo Desenvolvimento Pessoal da Wakeseed (www.mariomadrigal.com)

Local: AMETISTA, Terapias e Bem Estar – R. Jornal de Notícias, 189 . 4150-296 PORTO

Preço: €50. Vagas limitadas

Informações e inscrições: terapia.ametista@gmail.com | Tel: 910557752