



PsiCoEstar

Viva!

A quem celebra o Natal, sugerimos que este ano experimente SER o próprio PRESENTE, 'desembrilhado'. Desta vez não há coisas. Há Amor, num Abraço dado a cada pessoa... Todas!

Bem dado, para fazer efeito, limpar, curar, AMAR, é dado assim:

1. Olhar nos olhos da outra pessoa por algum tempo (mín. 10 seg.); olhar para ela sem qualquer julgamento; controlar o mental (deixar ir qualquer pensamento que venha); observar o que sentimos e aceitar tudo.

2. Olhando-se-a nos olhos, dizemos-lhe, 'Eu Amo-te'. Nada mais. O Eu precisa de vir de dentro, sintamo-lo, no peito, no coração (ocorre uma vibração). O EU é seguido de uma curta pausa e do AMO-TE. Mantemo-nos sempre em contacto com a outra pessoa através dos olhos. Sempre! É fundamental...

3. Abraçamo-la encostando coração com coração (localizado em 80% no lado esquerdo do nosso corpo). Inclina-mo-nos para o lado direito da pessoa (vista de frente, da nossa perspectiva), unimos o corpo inteiro ao dela. Permanecemos no Abraço pelo menos 20 segundos (contá-los). Tempo ideal = 3 min.

Mantemos o foco apenas em nós. A reacção da outra pessoa não interessa. É dela. A nossa intenção é a melhor. Melhor não podia ser. É a de manifestar o AMOR, como Veículos de Amor que somos. Sejamo-lo!!



Em 2015 andámos um pouco pelo País a dar mais contributos. Termo-nos juntado para Servir foi a melhor decisão que tomámos! Inspiradas e felizes, propomos, a quem quiser (continuar) a crescer interiormente, oportunidades fantásticas para o novo Ano de 2016, entre as quais se destacam:

Ciclos de 12 sessões quinzenais (sob diferentes temas) de **orientação e aconselhamento em grupo** - abertas inscrições p/ os seguintes grupos:

1) relacionamentos românticos ou conjugais; 2) relacionamentos entre pais e filhos (e outros familiares); 3) relacionamentos de trabalho; 4) relacionamento consigo mesmo - **adultos** (grupo composto por Mulheres e outro por Homens); 5) relacionamento consigo mesmo/a - **jovens** (14 aos 21 anos); 6) "Envelhecer em Plenitude" - '**mais velhos**'.

Palestras semanais sobre...

- inteligência emocional e espiritual
- novas crianças e adultos indigo
- dons e talentos; propósito de vida
- liderança inspiradora
- comunicação eficaz
- resistência à mudança

Iniciamos todas estas actividades em Fevereiro nas nossas novas e lindas instalações na Costa do Sol. São necessárias 12 inscrições para que cada evento aconteça. Inspire-se nos temas e inscreva-se



já se quiser acedendo a este formulário: [PsiCoEstar](#)

Em Janeiro enviaremos uma nova Newsletter com a Agenda e os programas detalhados. O investimento por participante em qualquer dos serviços acima referidos rondará os 1000 meticais.

Para **marcações** de a) sessões de auto-conhecimento geral (através de ferramentas de avaliação e relatório de perfil), consultas de psicologia (individuais, de casal e familiares) ou de *coaching* (liderança, desempenho, carreira e relacionamentos), p.f. entre em contacto.

Votos de Felicíssimo Natal e de um 2016 pleno de progressos a todos os níveis. Abraço fortíssimo!!!

Andrea & Lígia



PsiCoEstar

© All rights reserved.

centro@psicoestar.com * www.psicoestar.com

(258) 848 951 571 / 820 608 061

(em processo de mudança de instalações)

Maputo - **MOÇAMBIQUE**

