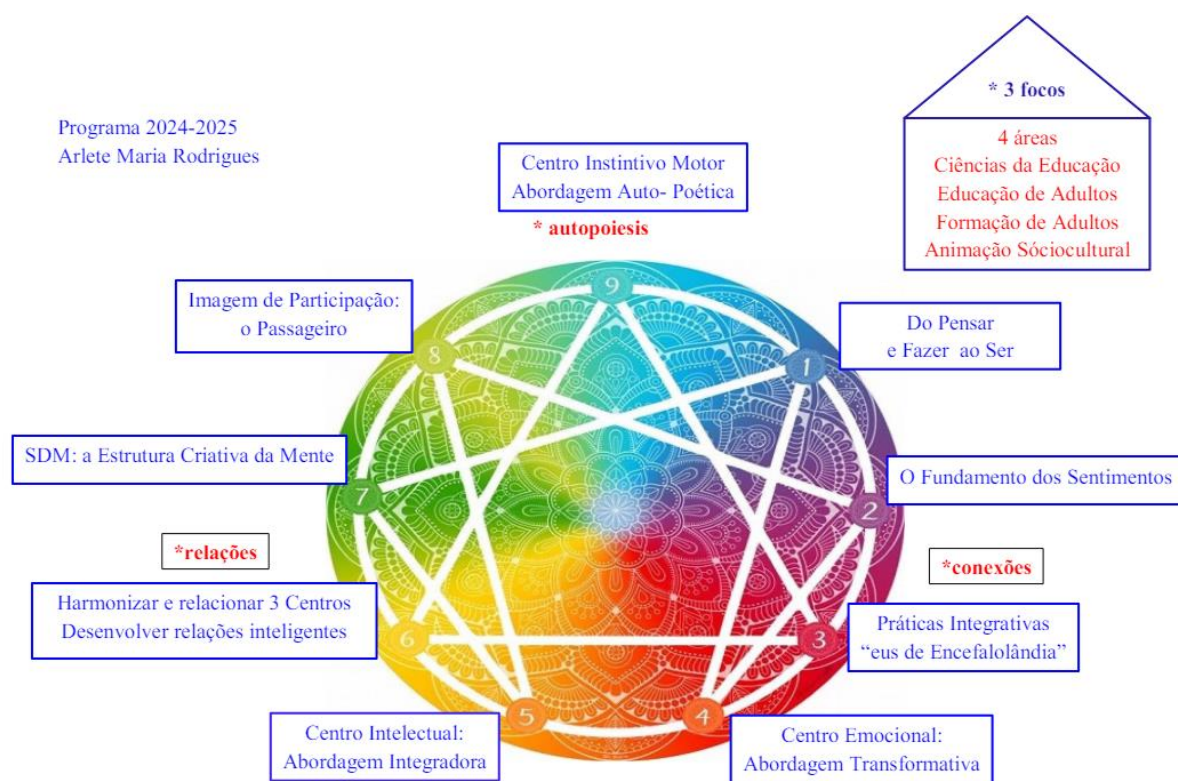


PROGRAMA

CÉREBRO, EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR

PROF. ARLETE RODRIGUES



Objetivos 2024-2025:

- Estar em toque com o corpo, através de Sensing.
- Ficar atento às Sensações corporais e nomeá-las.
- Desenvolver a habilidade de tomar Novas Impressões.
- Colocar o seu foco num modo mais maduro de Perceção.
- Desenvolver perícias de Inteligência e Observação do Ser.
- Implementar Sabedoria movimentando-se do Pensar e Fazer ao Ser.
- Orientar-se em direção à atividade do seu próprio sistema Nervoso.
- Estabelecer "Links" entre perfis de Atividade Química e Sentimentos.
- Proporcionar a descoberta da força que conduz à auto-ré-organização.
- Aumentar e expandir a Compreensão, distinguindo-a de Conhecimento.
- Compreender relações entre Sentimentos e Processo regulador Químico.
- Transcender limitações do Observador (em si) tomando perspectivas globais.
- Conservar os seus 3 cérebros de boa saúde, harmonizar cabeça, coração, barriga.

- Familiarizar-se com a Estrutura Criativa da Mente Inconsciente através dos Sonhos.
- Compreender o Cérebro como uma comunidade de "eus", situá-los e caracterizá-los.
- Desenvolver a habilidade para se movimentar entre diversos Modos de Consciência.
- Observar e refletir sobre Emoções e Sentimentos que não se transformam no seu oposto.
- Reparar na incrível sensibilidade do corpo e participar nos seus movimentos de equilíbrio.
- Estimular autodesenvolvimento individual, reconstrução identitária e auto-produção permanente.
- Observar a estrutura do Centro Emocional e refletir sobre ela com uma abordagem transformativa.
- Construir um Recetáculo (SDM) para partilhar Sonhos e trabalhá-los segundo a técnica da Matriz.
- Utilizar práticas integrativas facilitadoras de Regulação Emocional (ex: teatro, doodles, mudras, imaginação ativa).