



Ebook Gratuito

Consiste num Método Simples, que através das Terapias Cognitivo Comportamentais, Hipnose clínica, PNL, Coaching e técnicas de psicoterapia, ensina-lhe como viver as situações do quotidiano, de forma mais leve e com mais equilíbrio.



- Trabalhamos diariamente, no sentido de podermos ajudar cada vez mais pessoas e estamos orgulhosos, pela forma como conseguimos ser mais um interveniente na transformação da vida das pessoas.
- Esta partilha de conhecimento, deixa-nos completamente realizados, e como tal, esperamos que este conteúdo lhe seja útil.
- Este processo, terá sempre resultados mais eficazes e positivos, sempre que seja acompanhado por um profissional, que lhe poderá apoiar e orientar acerca de todos os temas apresentados neste Ebook e muitos outros.



Pode entrar em contacto com o IPHC, através do nosso serviço de e-mail :
info@hipnoacupuntura.com

Poderá também ter acesso a mais informação, nos nossos canais digitais,
nomeadamente:

Website: <https://www.hipnoacupuntura.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/hipnoacupuntura>

Instagram: https://www.instagram.com/instituto_iphc



- Como forma de iniciar a leitura deste eBook, apresento um modelo que permite consciencializar-se, acerca do que é importante na sua vida e o nível de satisfação em que se encontra, relativamente a determinadas áreas da sua vida.
- Introduzi esta triagem no início do eBook, com o objectivo de você tomar consciência da sua própria evolução, á medida que for adquirindo e praticando as aprendizagens que se seguem.
- Registe os seus resultados e guarde-os num local onde possa ter acesso aos mesmos, sempre que necessitar, pois periodicamente é necessário visualizar a sua triagem e comparar os seus resultados, como por exemplo, se existirão alterações acerca do seu equilíbrio mental? Sente-se mais em controlo das suas emoções e vida? Entre outros aspectos.

Mapa da vida

- Caso já esteja a ter sessões comigo e á medida que as sessões se forem desenrolando, praticaremos e aprenderemos muitas matérias que irão fazer toda a diferença na sua evolução, sendo que é necessário consultar regularmente a sua triagem e identificar pequenas diferenças.
- Preencha a tabela infra, dando a respectiva cotação, acerca do nível de satisfação que sente relativamente a algumas áreas da sua vida.
- Faça a cotação de 0 -10.
- 0 Insatisfeito, até 10 muito satisfeito



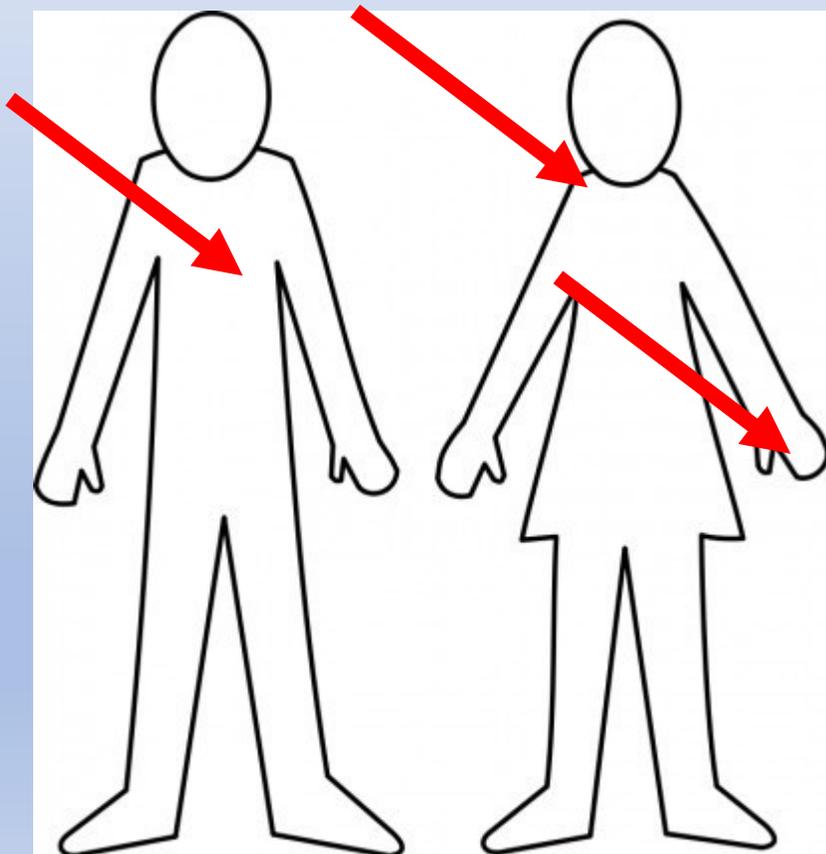
Mapa da vida

Nrº	Área da vida	Data ___/___/___	Nível actual de satisfação	Importância desta área
1	Emprego ou ocupação			
2	Finanças			
3	Relações familiares (excluindo cônjuge)			
4	Relações de amizade			
5	Relação amorosa			
6	Tempo livre			
7	Saúde			
8	Nível de exercício			
9	Sentir-se relaxada/o e com equilíbrio mental			
10	Sentir-se em controlo das suas emoções			

- Se você sente ansiedade, sabe o quão difícil pode ser descrever como se sente.
- Para muitas pessoas, inclui sintomas físicos muito intensos e na maior parte dos casos não sabemos identificar o que origina essa sintomatologia.
- Use estes recursos, para ajudá-lo/a a perceber melhor, a sua própria experiência de ansiedade. Imagine que está a descrever a experiência em questão, a alguém que não faz a mínima ideia do que é viver com ansiedade.



- Lembre-se que quanto mais soubermos acerca de nós próprios, mais depressa teremos recursos, para vencer os assuntos ou patologias que nos afectam negativamente.



Onde sente a sua Ansiedade no seu corpo?

- Dores de cabeça
- Tensão nervosa
- No peito
- Tremer das mãos

Descreva onde sente a sua Ansiedade?

-
-
-
-

- Perceba a sua ansiedade!
- Sentir Ansiedade é como
- Faz com que me apeteça
- Sinto medo porque
- Devido à ansiedade eu evito
- Ansiedade faz com que eu não preste atenção a
- Se eu não sentisse Ansiedade eu poderia fazer muitas coisas tais como



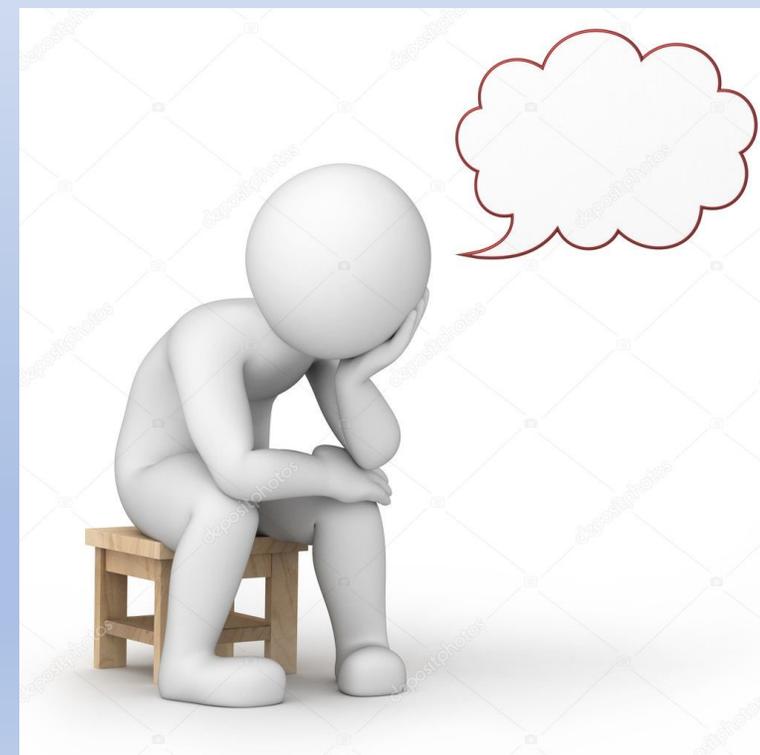
- Pense quanto tempo do seu dia, despende a preocupar-se e a sentir ansiedade! Se pudesse contabilizar, quantas horas por dia despende com a ansiedade, quantas horas seriam?



MODELO “ APC ”

Apresento-lhe um modelo, para ajudar a estruturar o que pensa, relativamente a acontecimentos do quotidiano, no sentido de reduzir a sua ansiedade.

- A - Acontecimento
- P - Pensamento
- C - Consequência emocional
Consequência no Comportamento



Exemplo do modelo APC

- **A - Acontecimento** – *“Enviei um email a uma colega, a sugerir que nos encontrássemos no final do dia de trabalho, para tomar algo num bar ao pé do trabalho e ela não respondeu.”*
- **P - Pensamento** – *“Normalmente ela é muito reservada. Ela deve ter achado o meu email atrevido e deve ter ficado ofendida, como tal ignorou o meu email.”*
- **C - Consequência emocional** – *“Sinto-me Ansioso.”*
 - **Consequência no comportamento** – *“Eu decido evitá-la e só se ela responder ao meu email é que volto a aproximar-me.”*

Exemplo do modelo APC

A - Acontecimento	P - Pensamento	C - Consequência emocional	C - Consequência Comportamento
<p><i>“Enviei um email a uma colega, a sugerir que nos encontrássemos no final do dia de trabalho, para tomar algo num bar ao pé do trabalho e ela não respondeu.”</i></p>	<p><i>“Normalmente ela é muito reservada. Ela deve ter achado o meu email atrevido e deve ter ficado ofendida, como tal ignorou o meu email.”</i></p>	<p><i>“Sinto-me Ansioso.”</i></p>	<p><i>“Eu decido evitá-la e só se ela responder ao meu email é que volto a aproximar-me.”</i></p>

Exemplo do modelo APC

Desafie P – Pensamento e considere alternativas

Questione os seus pensamentos e torne-os objectivos.

- Devemos avaliar se os nossos pensamentos são hipóteses ou se são um facto.
- No exemplo apresentado, o **P – Pensamento**, é claramente uma hipótese, não sendo de forma alguma um facto, pois é uma avaliação de **A – Acontecimento**, sem ter por base nada objectivo.
- Como consequência de **P – Pensamento** ser uma hipótese, o **C – Consequência emocional** foi ficar com ansiedade e o **C – Consequência no Comportamento** foi evitar a colega.
- Se **P – Pensamento** fosse diferente e objectivo, como por exemplo “O convite está feito e ela irá responder quando e se achar conveniente”, o **C – Consequência emocional** e o **C – Consequência no Comportamento** seriam também diferentes.

Exemplo do modelo APC

Desafie P – Pensamento e considere alternativas

Questione os seus pensamentos e torne-os objectivos.

- Devemos identificar os nossos pensamentos e desafiar os mesmos, percebendo se são hipóteses ou um facto.
- Ao percebermos que são hipóteses, devemos excluir as hipóteses e focarmo-nos nos factos.

- **Exemplo:**

- *É um facto que a minha colega, não respondeu ao meu email, porque levou a mal?* Resposta – Não é um facto objectivo!

- *É um facto que a minha colega, achou a minha atitude um atrevimento?* Resposta – Não é um facto objectivo!

Ao focarmo-nos só em factos objectivos, só iremos sentir ansiedade ou preocupações, com o que é real e não com o que costumo chamar de lixo mental ou seja, cenários imaginativos de avaliação pelo futuro e pelo pior cenário negativo.

Exemplo do modelo APC

Desafie P – Pensamento e considere alternativas

Questione os seus pensamentos e torne-os objectivos.

- Não devemos permitirmo-nos sentir emoções negativas, originadas por hipóteses.

- **Exemplo:**

Eu estou a ir para casa a pé, no final de um dia de inverno, escuro, chuvoso e frio.

Ao passar por uma rua escura, vejo um homem a caminhar na minha direcção, muito rápido, com uma gabardine comprida, chapéu e rosto fechado.

Se eu Pensar, que homem tão sinistro, parece o Jack the Ripper, vou sentir provavelmente receio e vou entrar em alerta.

Se eu pensar, coitado daquele senhor, está todo encolhido e cheio de frio, vou sentir uma emoção completamente diferente.

Exemplo do modelo APC

Desafie P – Pensamento e considere alternativas

Questione os seus pensamentos e torne-os objectivos.

- A forma como pensamos é determinante na forma como sentimos, ou seja por detrás de qualquer emoção existe um pensamento.

- **Resumo:**

Sempre que sentirmos emoções negativas, temos de observar os pensamentos que estão presentes na nossa mente (pois sabemos que por detrás de uma emoção existe sempre um pensamento), de seguida filtrar os pensamentos, distinguindo o que é lixo mental (hipóteses) e o que é preocupação real (factos objectivos).

De seguida coloco o meu foco nas preocupações reais (caso existam).

- **Exemplo:**

Estou a sentir-me ansioso, pois estou prestes a ser chamado ao palco para receber um prémio.

Exemplo do modelo APC

Desafie P – Pensamento e considere alternativas

Questione os seus pensamentos e torne-os objectivos.

- Como estou a sentir-me muito ansioso, devo rapidamente identificar os pensamentos que estão presentes na minha mente.
- Ao identificar os pensamentos, reparo que estou a pensar:

“E se ao subir ao palco, quando for falar me der uma branca?”

“E se devido a eu ter tido uma branca, as pessoas riem-se de mim?”

E se isto e aquilo.....(a nossa mente não pára).

- Devo então filtrar o que são preocupações reais e os pensamentos que são preocupações imaginárias.
- De seguida devo desafiar as minhas preocupações imaginárias:

“É um facto que eu vou subir ao palco e vou ter uma branca e todas as pessoas vão rir-se de mim?” Resposta – Não é um facto!

Exemplo do modelo APC

Desafie P – Pensamento e considere alternativas

Questione os seus pensamentos e torne-os objectivos.

- Devo então focar-me nas preocupações reais.
- A minha preocupação real é que tudo corra pelo melhor quando eu subir ao palco.
- Para o efeito penso nos factos:

“Eu estou aqui porque mereço este prémio, por ter feito X e quando chegar ao palco, o que vou dizer é X...”

- Desta forma alterei o meu pensamento, focando-me nas preocupações reais que são factos e como tal o nível de ansiedade irá alterar.
- Temos de tomar consciência, que inconscientemente, em cima de 1 preocupação real, imaginamos 20 imaginárias. E se isto? E se aquilo? É o que eu chamo viver no planeta dos “E se?”.

Tenha pensamentos realistas

O que lhe causa ansiedade? Quais são os pensamentos que a provocam?

Se você mantém uma atitude positiva e se concentra nas ideias boas, pouco a pouco a ansiedade vai diminuindo.

a. Tente observar cada situação de um ângulo diferente e sentirá menos stress!

Ao basearmos-nos nos pensamentos realistas, damos-nos conta de que a vida não é uma prova e nem uma apresentação onde seremos julgados pelos nossos atos.

Olhe para as coisas por um ângulo “amável” ou com o “copo meio cheio”. Deixe os pensamentos que o angustiam e o limitam.

Não tire conclusões precipitadas



Tenha pensamentos realistas

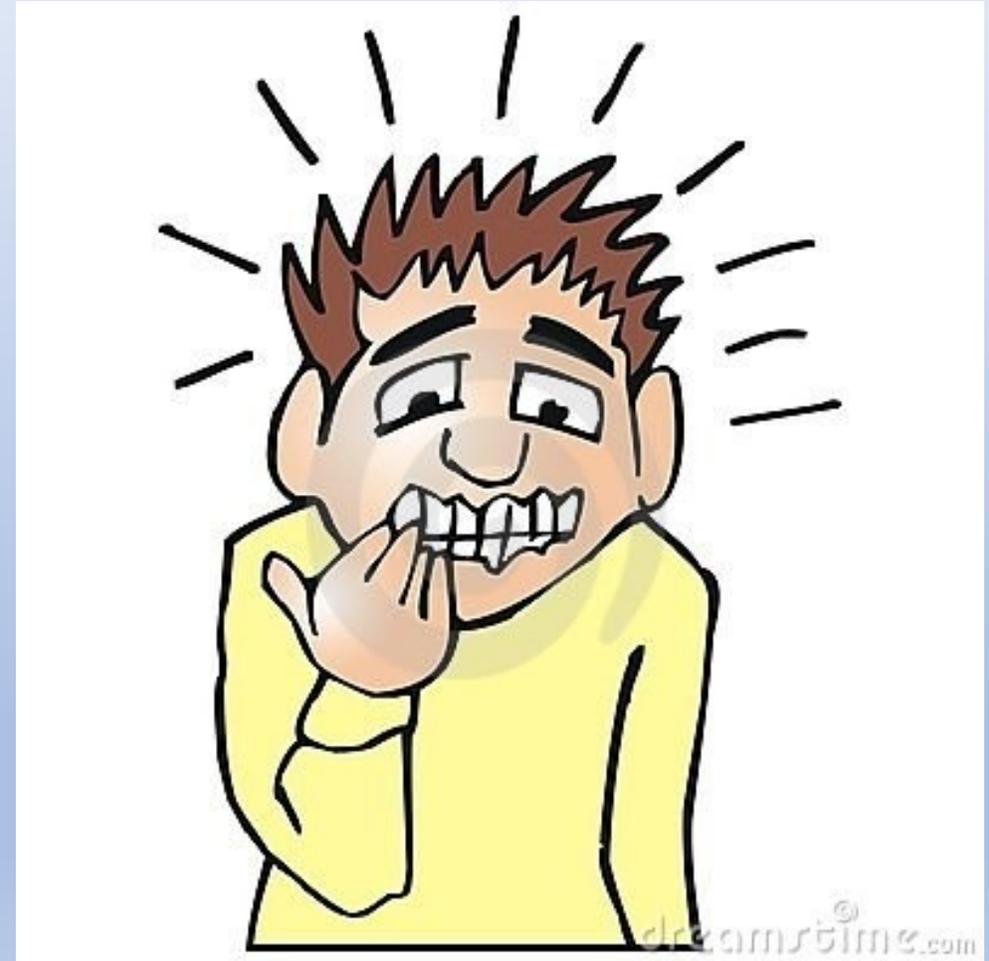
b. Não conseguindo lidar com a ansiedade!

As pessoas muito ansiosas, costumam tirar conclusões baseadas em poucos dados e informações.

Por exemplo, ao olhar as expressões faciais das outras pessoas.

Estas deduções podem estar relacionadas com as suas experiências prévias.

Ou seja, se está a sofrer de ansiedade é mais provável que se apresse e tire conclusões nem sempre corretas. O melhor é esperar e analisar bem a situação antes de dar um veredito.



MODELO “ STAR”



O Modelo STAR, tem como objectivo, ajudar a lidar com situações problemáticas, que por vezes originam um tipo de bloqueio mental ou ansiedade, entre outras emoções negativas.



MODELO “ STAR ”

Em que situações é que o modelo STAR pode ajudar?

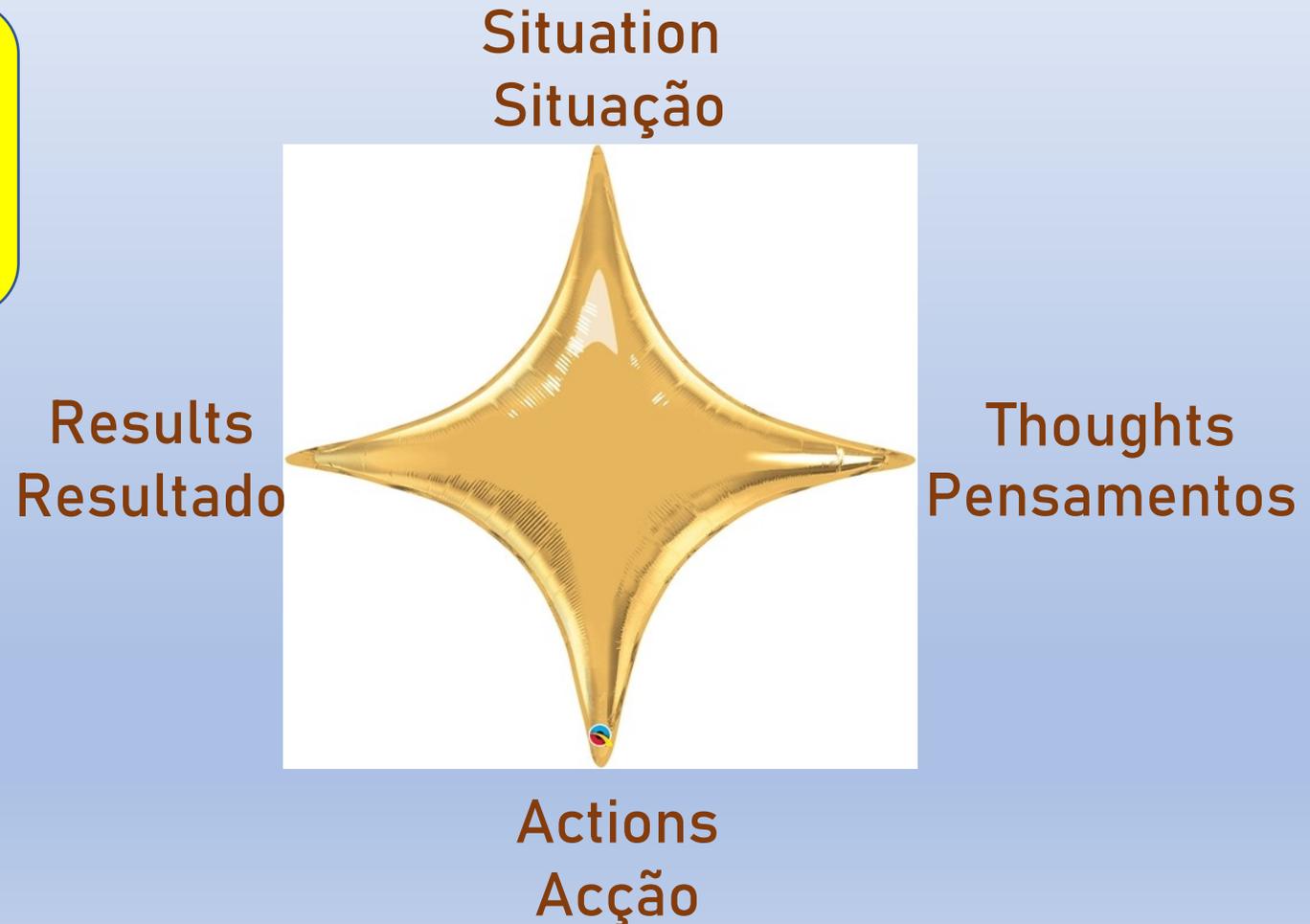
- O modelo STAR, pode ajudar em situações e emoções problemáticas, que são recorrentes para si, quer seja uma ansiedade constante, ou uma determinada situação, em que você continua a reagir repetidamente à mesma, através de um padrão que não lhe permite obter os resultados desejados.
- A variável **T -Thoughts and Feelings (Pensamento)** deste modelo, permite que você coloque em perspectiva os seus pensamentos e emoções, corrigindo, padrões de pensamento que são exagerados ou distorcidos, tal como no modelo anterior APC.
- Este modelo, permite explorar outras opções e perspectivas, ajudando a avaliar os prós e contras, das suas opções.

MODELO “ STAR”

- Use este modelo, de forma a analisar a situação problemática e comece a explorar outras alternativas, que lhe irão permitir experienciar a situação de outra forma.
- **Situation - Situação** (Qual é a situação específica que o preocupa?)
- **Thoughts and Feelings - Pensamentos e emoções** (Que pensamentos estão presentes na sua mente e o que se diz a si próprio, nessa situação em específico?)
- **Actions - Acção** (Como é que você actua nessa situação, em resposta á mesma e em resposta aos seus pensamentos e emoções?)
- **Results - Resultado** (Quais irão ser os resultados para si em termos práticos e em relação ao que você sente?)

MODELO “ STAR ”

- No 1. Situation
- No 2. Thoughts & Feelings
- No 3. Actions
- No 4. Results



4 ETAPAS DO MODELO “ STAR”

1ª ETAPA

Identificar a SITUAÇÃO problemática e as suas respostas à mesma.

- Identifique um exemplo, de uma situação que foi ou possa ser um problema para si!
- Analise a situação em questão, descrevendo a mesma pela ordem dos 4 pontos do modelo STAR!

- S – Qual foi a situação?
- T – O que pensou e sentiu?
- A – Como agiu?
- R – Que resultados práticos obteve?



4 ETAPAS DO MODELO “ STAR”

2ª ETAPA

Considere alternativas construtivas – Alterar o PENSAMENTO

- Observe o que escreveu acerca das 4 etapas no passo anterior e considere alternativas construtivas para as etapas 2 (T) e 3 (A).
- Pense também, como pode recompensar-se, sempre que cumprir com cada uma dessas alternativas escolhidas.



4 ETAPAS DO MODELO “ STAR”

3ª ETAPA

Escolher as alternativas que deve colocar em ACÇÃO.

- Questione-se – Que resultados pretendo obter em relação a esta situação?
- Considere as consequências e resultados de colocar em prática as alternativas escolhidas na etapa 2 e 3.
- Escolha as opções que escolhe implementar após a reflexão anterior.
- Decida quando pretende colocar em prática as opções.

AO TRABALHO

4 ETAPAS DO MODELO “ STAR”

4ª ETAPA

Monitorize os seus RESULTADOS.

- Mantenha um registo das acções implementadas, tendo em conta o sucesso das mesmas e os resultados que as mesmas estão a produzir.
- Reveja regularmente o seu registo e se necessário, actualize as suas acções, substituindo as mesmas por outras opções nas etapas 2 e 3.
- A ideia é perceber, que opções resultam, no sentido de atingir o seu resultado.



MODELO “ STAR”

Situation
Situação

- Estou na fila do supermercado e a mesma está parada. Não anda de forma nenhuma! Estou em stress! Irritado! Dou por mim acelerado!

Thoughts
Pensamentos

- Identifico que pensamentos estão presentes na minha mente:
“Estou atrasado para o serviço! Se apanho trânsito não chego a tempo! Posso não conseguir estacionar! Ainda chego atrasado e o meu chefe pode não gostar!” Entre outros...! São lixo mental e meramente cenários imaginários ou seja são hipóteses, não são a realidade, pois não estão a acontecer no AGORA o momento presente!

Actions
Acção

- A preocupação real é não chegar atrasado e como tal, uma das alternativas é sair da fila e ir directamente para o serviço e mais tarde faço as compras.

Results
Resultado

- Fico mais calmo e em controle das minhas emoções

EXPECTATIVAS

- Expectativa é um gerador de stress.
- Não devemos ter expectativas na nossa vida, mas sim objetivos.
- Devemos substituir a expectativa por valorização.
- Ex: De como substituir a expectativa por valorização

A) Expectativa

- Terapeuta - *Porque está triste Miguel?*
- Paciente - *Estou triste porque não arranjo emprego!*
- (A expectativa do Miguel é arranjar emprego e como tal, sempre que ele pensa só na expectativa de arranjar emprego, vem-lhe logo à memória que ainda não a atingiu e como tal se não atingiu a expectativa, sente tristeza)

EXPECTATIVAS

B) Valorização

Terapeuta - *O que está a fazer para arranjar emprego Miguel? PENSE em tudo o que faz diariamente para arranjar emprego.*

Miguel pensa e responde:

Eu todos os dias vou para plataformas online enviar currículos, respondo a anúncios, entrego currículos presencialmente, entre tantas outras coisas, faço isto e aquilo e não páro.

Terapeuta - *Uma pessoa todos os dias, a fazer o que você faz, tem probabilidade de arranjar emprego?*

Paciente - *Sim, tem!*

EXPECTATIVAS

Terapeuta – *Então vamos pensar na verdade ou seja na valorização, iniciativas que todos os dias, leva a cabo para arranjar emprego, em vez de pensar na expectativa.*

Se todos os dias pela manhã, ao sair de casa, pensar em tudo o que faz para arranjar emprego ou seja na valorização, pensar na verdade, pensar que está a fazer tudo o que pode para atingir o seu objectivo, em vez de pensar na expectativa, sente-se melhor?

Paciente – *Sim! Sinto-me melhor porque essa é que é a verdade, ou seja, estou a caminho de arranjar emprego.*

(O motivo de se sentir melhor, prende-se ao facto de por detrás de uma emoção, existir sempre um pensamento que a cria e como tal, quando substitui o pensamento da expectativa que ainda não atingiu, pela valorização que já está em prática, é precisamente este último pensamento que irá gerar uma emoção mais positiva).

EXPECTATIVAS

C) De onde vem o sofrimento?

É originado pela desconecção entre a expectativa e a realidade.

Quando as coisas saem do controle, quando elas mudam ou não se concretizam, nós sofremos pois a expectativa não foi atingida. Alimentar a crença que a realidade irá corresponder sempre às nossas expectativas, é uma forma garantida de sofrimento.

D) Amadurecemos ao ajustar as nossas expectativas à realidade.

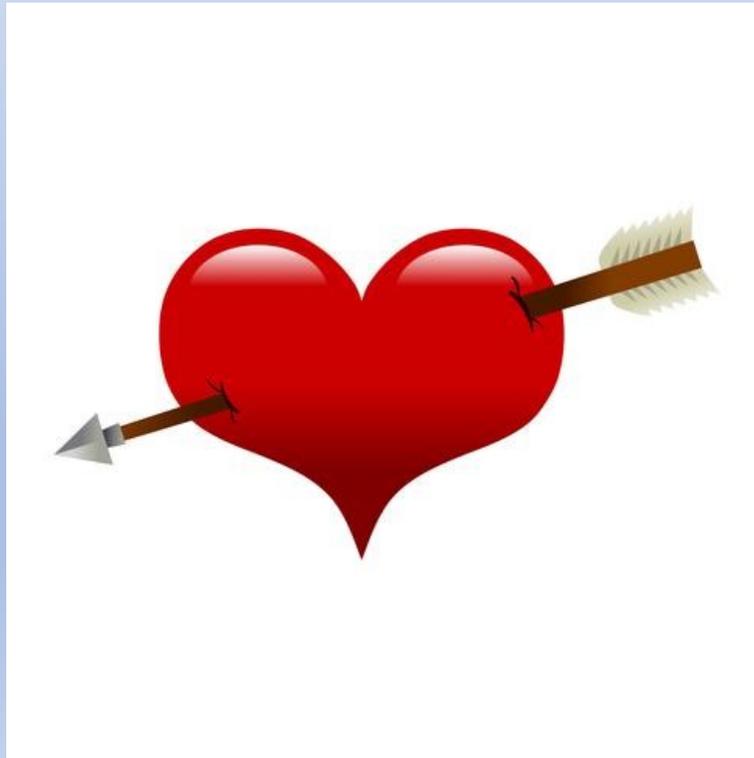
1- Criança

Se pensar em crianças, elas choram muito, devido a serem imaturas, pois não sabem lidar com situações em que a expectativa não coincide com a realidade.

EXPECTATIVAS

2- Adolescente

O adolescente, acreditava que “aquele amor era um amor eterno” e quando a expectativa não coincide com a realidade, entra em profundo sofrimento.



EXPECTATIVAS

3- 0 adulto

Quando aparece um imprevisto naquele emprego que parecia estável, quando descobre que tem uma doença crónica, quando alguém que ama falece, em todas estas e outras situações, existe uma desconexão entre a expectativa e a realidade.

O processo de amadurecimento, permite que possamos ajustar a expectativa com a realidade.

Na vida adulta, quando recebemos uma rosa, sabemos que essa rosa um dia murcha, que tem um fim, e então devido a termos este conhecimento, esta crença, quando começamos a ver as pétalas da rosa a caírem e a mesma a murchar, nós não ficamos tristes e aceitamos, pois sentimos que é a natureza e percurso normal do processo de vida da rosa, ou seja, não temos a falsa expectativa que a rosa vai durar para sempre.

EXPECTATIVAS

a. Para deixarmos de sofrer, necessitamos de clareza e de aceitar.

Tal como o exemplo da rosa que murcha, nós necessitamos de ter clareza e é essa clareza que nos impede de sofrer.

Quando tomamos consciência que a vida é repleta de mudanças e de eventos imprevisíveis, então podemos apreciar mais o momento presente, pois percebemos que podemos fazer escolhas conscientes no “ AGORA”, sendo que o agora é o momento em que podemos ser bons o suficiente para as pessoas que a gente ama, agora é o momento em que podemos fazer as nossas escolhas que nos dão mais prazer.

É precisamente esta clareza (tomarmos consciência que a vida é repleta de mudanças e de eventos imprevisíveis), que vai afastar a ilusão de que tudo é bom, ideal, o desejado, garantido, permanente, que os problemas nunca irão acontecer. Como tal, se pensarmos com mais clareza, então passamos a aceitar qualquer cenário sem sofrimento.

EXPECTATIVAS

b. Não confundir aceitação com resignação

Quando falamos em aceitação, não é resignação ou submissão.

Aceitação, é nós não opormos resistência, aquilo que já é, que é a realidade.

Eu vejo que alguém tem um comportamento que não admiro! Essa pessoa realmente está a ter esse comportamento, essa é que é a realidade e como tal se está a acontecer, eu devo aceitar, contudo, posso não concordar com esse comportamento.

Como tal, eu aceito mas não concordo.



EXPECTATIVAS

c. Como parar de sofrer?

Para parar de sofrer, temos de aceitar que mais cedo ou mais tarde, todos nós teremos situações ou problemas para enfrentar e devido a termos esta clareza nós não temos expectativas frustradas.

A maior parte das pessoas, não consegue aceitar a realidade e é invadida por uma emoção de “NEGAÇÃO” (isto não pode estar a acontecer comigo!!), e esta negação é um estado emotivo que é uma defesa e o resultado é que nada muda, pois a realidade continua a mesma.



EXPECTATIVAS

Quando percebemos que a negação não chega para alterarmos a realidade, passamos para a “IRA” e mais uma vez nada muda, pois a realidade é a mesma.

Quando percebemos que a Ira também não altera a realidade, nós podemos passar para a “ESPERANÇA” e esperamos que tudo mude e mais uma vez o resultado é que nada muda, pois a realidade é a mesma.

Podemos ir mais fundo e entramos em tristeza, depressão e batemos no fundo, e mais uma vez a realidade não muda.

É aqui que percebemos que a aceitação é o bem mais valioso que temos e então o sofrimento acaba, pois quando aceitamos, paramos de opor resistência à realidade,

Se quiser parar de sofrer imediatamente, interiorize este processo, que é um processo que todos nós já vivemos de uma forma ou de outra.

Se passarmos a colocar a “ACEITAÇÃO” no início deste processo, podemos evitar passar por todas as outras etapas e evitar muito sofrimento.

EXPECTATIVAS

Para parar de sofrer, vamos aceitar aquilo que já é, a realidade, sendo que a realidade já aconteceu, não pode ser mudada e essa aceitação não pode ser confundida com resignação ou conformismo, perante obstáculos que podem e devem ser superados.

É aqui que entra o auto conhecimento, o tomar consciência de processos como este, para saber diferenciar o que não pode mudar e o que não tem como ser diferente, entender o que está no passado e o que pode ser construído no futuro e é essa clareza que permite retomar o momento presente, com clareza e fazer aquilo que pode ser feito.

Não tem lógica remoer acontecimentos negativos do passado, pois o passado já foi, mas deve-se sim, perguntar o que pode fazer agora para o seu futuro.

ACEITAÇÃO

Algumas pessoas afirmam que se recusam a aceitar!

Aceitar o que esta pessoa me fez...! Recuso-me a aceitar isto que aconteceu...! Recuso-me a aceitar....!

Quem recusa aceitar algo exterior a ela, está a catalogar algo, um evento, uma situação, algo que foi dito ou feito, dizendo constantemente, isto não devia ter acontecido, isto não pode acontecer, isto é inaceitável, e é este mantra que ela vai repetindo, consumindo energia negativa, mental e emocional, estamos a falar de algo exterior a nós.



ACEITAÇÃO

Esta não aceitação, também pode ser dirigida para nós próprios, eu não aceito o que fiz, não aceito o meu comportamento, e este não aceitar de mim próprio, leva-me a ter um terreno muito instável, estou constantemente a criticar-me, não aceito o que fiz, o que sou ou fui.

É um desgaste e consumo de energia.

Porque fazemos isto?

Algumas coisas, temos o direito de não concordar, rejeitar, recusar.

Contudo as coisas acontecem e são como são.

Oração da serenidade

Deus ajuda-me a aceitar aquilo que eu
não posso mudar;

Ajuda-me a mudar aquilo que eu posso
e concede-me a sabedoria para
conhecer a diferença

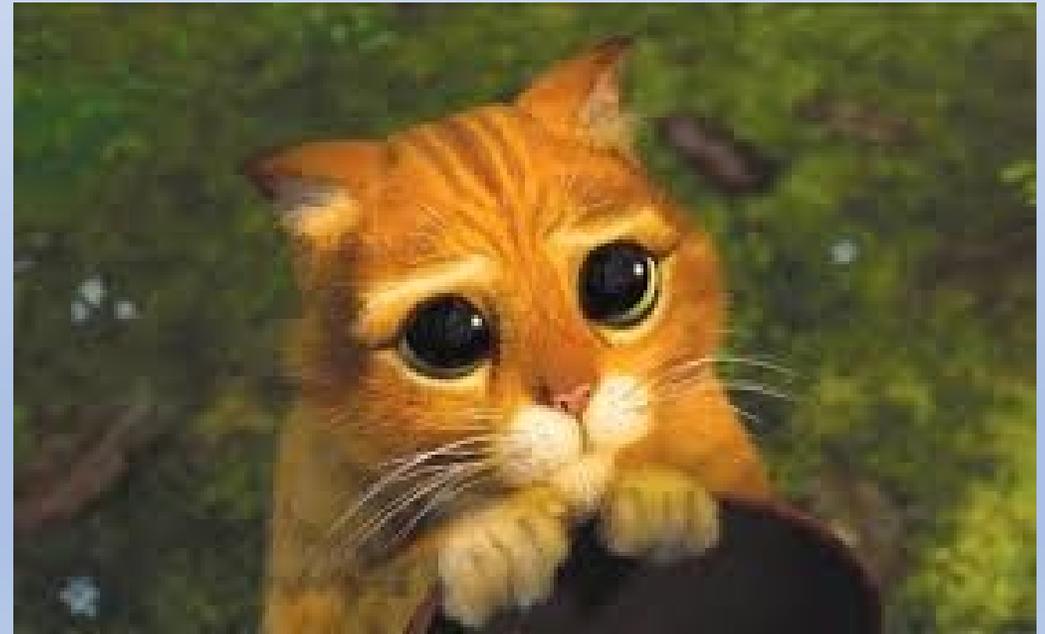
ACEITAÇÃO

Esta frase resume de forma muito Sábia, que existem coisas que temos de aceitar, exactamente como elas são e existem outras que podemos mudar.

Falo de uma postura flexível, uma capacidade de avaliar num instante ou momento, de uma forma mais reflectida, as situações que posso mudar e as outras que me limito a aceitar.

É importante irmos praticando a capacidade de conhecer a diferença, entre as coisas que podemos aceitar e as que podemos mudar.

Em relação á primeira ou seja, aquilo que podemos aceitar, o aceitar que algo aconteceu, aceitar que uma pessoa fez isto ou aquilo, não é resignar-me ao que aconteceu, não é eu ficar num modo de vitima.



ACEITAÇÃO

É eu pegar naquela informação e naquela ocorrência e adaptar-me a ela, não num modo resignado mas sim adaptativo, pegando naquilo que aconteceu reposicionando-me, mas respeitando a minha matriz e identidade, respeitando-me.

Isto não é resignação mas sim uma adaptação inteligente, como uma manifestação de uma inteligência emocional.

Existe um paradoxo chamado paradoxo da aceitação, Carl Rogers, que dizia algo sobre a aceitação de nós próprios.

Quando eu aceito como sou, eu começo a mudar.

É estranha esta frase ...mas no momento em que eu me aceito como sou, a adaptação começa.

Não no modo resignado, mas sim adaptativo, inteligente, evolutivo.

ACEITAÇÃO

Podemos inclusive, adicionar algo ao conceito de aceitação:

- Quando eu aceito algo externo a mim, ou quando eu aceito algo em mim, é uma constatação.

Isto aconteceu, eu tenho esta característica.

E naquilo que está ao meu alcance, eu procuro fazer as adaptações necessárias, assento o terreno e se for necessário faço as mudanças que estão ao meu alcance fazer.

Esta é talvez uma ideia diferente de aceitação

A aceitação é um movimento emocional inteligente, como as artes marciais.

Recebemos o embate e (nas artes marciais existe uma inteligência que é praticada com o contacto, agressão, energia que vem, pegando nela e transformando-a), **eu aceito transformo e devolvo**, e é esta aceitação no sentido de transformar e não no sentido de me resignar e me sentir de vítima.

É esta aceitação que o ser humano precisa de ter perto dele.

ACEITAÇÃO

a. Aceite o que não pode mudar

Algumas coisas são o que são e lutar contra elas mentalmente, perguntando porque é que elas estão a acontecer consigo, culpando-se ou martirizando-se só o vão deixar mais ansioso.

Aceite o problema da forma que ele é: deixe de pensar como poderia ter sido diferente, caso as “coisas”... tivessem sido diferentes. Há coisas que você não pode controlar. Você não pode escolher o que o seu chefe, o seu marido ou seja quem for lhe diz, mas pode escolher como lidar com isso.

Aceitar não significa concordar!

Eu posso aceitar que alguém tenha um determinado comportamento, mas posso não concordar com o mesmo!



ACEITAÇÃO

b. O Poder da Aceitação

A aceitação é uma força incrível, que o homem tem dentro de si:

- Aceitação, o único estado que lhe permite compreender as experiências pelas quais está a passar ou passou.

É necessário, tanto aceitar a vitória, tal como a derrota, é preciso aceitar tanto os dias bons, em que realizamos os nossos sonhos, como também os dias em que lamentamos as nossas perdas.

A aceitação é uma força incrível que o homem tem dentro de si e é o único estado, que permite que as pessoas compreendam as experiências pelas quais estão a passar.

Aceitar não significa ficar parado ou passivo!

ACEITAÇÃO

Aceitar é confundido com passividade, falta de interesse ou falta de acção. O conceito na realidade é exactamente o inverso, pois quando eu aceito as coisas como elas são, eu resgato a minha força e poder de transformar. Aceitar significa ficar aberto às mudanças, rever referenciais e formas de perceber e agir.

Quando isto ocorre saímos do papel de vítimas das circunstâncias, para podermos realizar com disposição, as mudanças que precisam de ocorrer.

Quando não aceito integralmente com a mente e o coração, estou a tentar muitas vezes em desespero, restaurar o padrão ou situação anteriores, que talvez eram cómodas e confortáveis. Aceitar significa abrir-se à mudança.

EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS PENSAR POSITIVO

- Em situações de ansiedade que se estendem por longos períodos, recomenda-se que a pessoa evite os pensamentos negativos ou catastróficos.

A) Forma alternativa de análise

- Deve-se tentar dimensionar a gravidade da situação, questionando-se se existe uma forma alternativa de análise, se estamos a sobre-estimar (aumentar) o grau de responsabilidade que temos em relação aos factos, ou se estamos a *subestimar* (diminuir) o grau de controle que podemos ter em relação aos mesmos.

Uma vez avaliada a situação, devemos substituir os pensamentos acerca do evento temido, principalmente os negativos.



EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS PENSAR POSITIVO

B) Substituir pensamento negativo por agradável

- Sempre que um pensamento negativo iniciar, deve-se substituir o mesmo, por outro pensamento qualquer, preferencialmente agradável.

Trata-se de um aspecto importante, pois os pensamentos e as falas negativas, agravam a situação, intensificando as respostas inconscientes e automáticas, tais como o mal-estar e o descontrolo respiratório.

Temos como exemplo de pensamentos positivos a Ancoragem enunciada na página seguinte:

Momento em que sentiu orgulho

Momento em que riu à gargalhada

Lugar seguro



EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS PENSAR POSITIVO

B) Substituir pensamento negativo por agradável

Exercício Mental “Ancoras”

Existem algumas dinâmicas corporais nos ajudam a activar estados emocionais.

Exemplo:

- abençoarmo-nos

- os “tiques” de alguns atletas ou os rituais de alguns artistas

a. Escolha um gesto, que faça sentido e que possa usar de forma discreta (Ex.: mão sobre o coração).

b. Coloque de forma acessível na sua mente/memória três tipos de momentos:

1 - relacionado com a sua auto-estima;

2 - relacionado com boa disposição/alegria;

3 - um momento de calma, paz e tranquilidade;

EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS PENSAR POSITIVO

B) Substituir pensamento negativo por agradável

Exercício Mental “Ancoras”

c. Entre em contacto com os três momentos:

1- Um momento em que se tenha sentido francamente orgulhoso, satisfeito consigo próprio... lembre-se / visualize / sinta... e registe fazendo o seu gesto...” (ex.: coloque a sua mão sobre o seu coração, durante alguns segundos)”

2- “Um momento em que se tenha sentido francamente alegre, rido às gargalhadas... lembre-se / visualize / sinta... e registe fazendo o seu gesto”

3- “Um momento em que se tenha sentido calmo, tranquilo, em paz.....lembre-se / visualize / sinta... e registe fazendo o seu gesto”

EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS PENSAR POSITIVO

C) Perguntas solucionam problemas

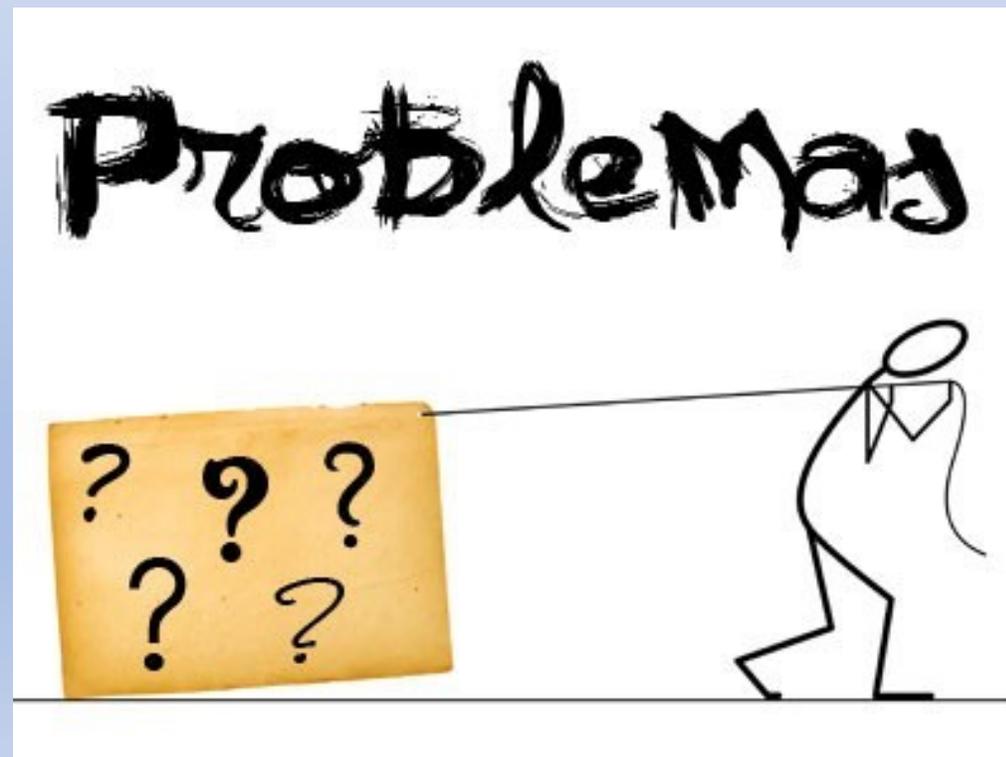
Não são os acontecimentos que determinam como nos sentimos e agimos, mas a forma como interpretamos e avaliamos as experiências da vida.

Se queremos mudar a qualidade da nossa vida, devemos alterar as perguntas que costumamos fazer.

As perguntas guiam a nossa abordagem e consequentemente, determinam a forma como pensamos e como nos sentimos. A diferença entre as pessoas, está na diferença das perguntas que são feitas de forma consciente.

Qual é a maneira mais rápida de mudar a abordagem? Simplesmente fazendo uma nova pergunta.

Se você sente-se realmente triste, só há uma razão... é porque suprime todas as razões pelas quais pode sentir-se bem.



EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS PENSAR POSITIVO

C) Perguntas solucionam problemas

E se você se sente bem, é porque suprime coisas más que poderiam fixar a sua atenção.

Se você se questionar:

“O que é que é realmente importante na minha vida?” E mantiver o foco na resposta, você pode começar, realmente, a sentir-se bem.

Se você se sente aborrecido, uma das melhores coisas que pode fazer é perguntar-se: o que eu posso aprender com este problema para que não volte a acontecer?



EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS PENSAR POSITIVO

D) As 7 perguntas seguintes, irão ajudá-lo a solucionar problemas:

1. O que é grande neste problema? O que me incomoda realmente?
2. O que ainda não é perfeito?
3. O que estou disposto a fazer para que seja como eu quero?
4. O que estou disposto a deixar de fazer para que seja como eu quero?
5. Como posso desfrutar do processo, enquanto faço o necessário para que seja como eu quero?
6. O que posso aprender com isso?
7. Como posso usá-lo a meu favor?
8. O que faria X pessoa nesta situação?



PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPTAM O PENSAMENTO POSITIVO

É extremamente importante, substituir-mos as nossas crenças limitantes (que fomos aprendendo ao longo da vida), identificando-as, alterando-as e conseqüentemente ao colocarmos em prática esta mudança, sentirmos como a nossa forma de perceber a vida, altera consideravelmente.

As pessoas que ultrapassaram grandes dificuldades, desafios, provações, mas que adoptaram estas crenças, hoje são pessoas de enorme sucesso e ídolos para as novas gerações, existindo na nossa era, inúmeros casos de personalidades tais como, Bill Gates, John Mitchell, Dalai lama, Ghandi, Nelson Mandela, entre outras.



PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

As nossas crenças, não são mais do que generalizações que criamos a partir dos estímulos que recebemos dos nossos pais, da escola, dos amigos, do trabalho, dos colegas, entre outros. Já que vamos criar generalizações de qualquer forma, por que não criar algumas que nos ajudem?

O passado não é igual ao futuro. Não importa que tenhamos vivido com determinada crença por anos e anos. Se quisermos, podemos modificá-la e substituí-la por uma nova.

Uma crença, é qualquer princípio orientador, máximas, fé ou paixão, que pode proporcionar significado e direção na vida. São os filtros pré-arranjados e organizados para nossas percepções do mundo.

Quando temos convicção de que alguma coisa é verdade, é como se enviássemos um comando para nosso cérebro, de como representar o que está a ocorrer. Se quisermos modelar excelência, precisamos aprender a modelar as crenças daqueles que alcançaram excelência

PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

Crença não é mais do que um estado, uma representação interna, que comanda o comportamento.

Pode ser uma crença fortalecedora numa possibilidade, de que seremos bem sucedidos em alguma coisa, ou realizaremos algo mais. Lembre-se, quer você diga que pode fazer alguma coisa ou diga que não pode, você está certo.

O nascimento da excelência, começa com o nosso reconhecimento, de que a nossa crença é uma escolha. Você pode escolher crenças que o limitem, ou que o apoiem.

O maior erro de concepção que as pessoas, em geral, têm sobre a crença, é serem a crença. Nada pode estar tão longe da verdade. A crença é a entrada para a excelência, sendo que podem abrir ou fechar o fluxo de ideias. Quando diz congruentemente que não se pode lembrar, está certo. Quando diz que pode, você dá uma ordem a seu sistema nervoso, que abre os caminhos para a parte do cérebro que tem capacidade de dar as respostas necessárias.

PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

Crenças são abordagens para a percepção pré-formadas, pré-organizadas, que filtram a nossa comunicação, de uma maneira consistente. A primeira fonte é o ambiente. Se você crescer com bem-estar e sucesso, pode, com facilidade, modelar bem-estar e sucesso. Se você cresceu na pobreza e desespero, é daí que vêm os seus modelos de possibilidade. Acontecimentos, pequenos ou grandes, podem ajudar a criar crenças. A maior parte de nós, tem experiências que nunca esquecerá, circunstâncias que provocaram tal impacto, que ficaram instaladas para sempre nos nossos cérebros. O conhecimento, é uma das grandes maneiras de quebrar as algemas, de um ambiente limitador. Não importa o quão rígido seja o seu mundo, se puder ler sobre as realizações dos outros, pode criar as crenças que lhe permitirão ser bem-sucedido.

Qualquer que seja a sua meta, se criar na sua mente uma imagem clara do resultado que quer e representá-lo para si mesmo como se já o tivesse alcançado, então você entrará nas espécies de estados, que o apoiarão a criar os resultados que deseja.

PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

Crenças positivas garantem sempre resultados? Claro que não.

Se alguém lhe diz, que conseguiu uma fórmula mágica para garantir sucesso perpétuo e perfeito, é de duvidar. Mas a história tem mostrado, de tempos em tempos, que se pessoas mantêm um sistema de crenças que as fortalece, continuarão a voltar com ações e recursos bastantes, para finalmente serem bem-sucedidas.



PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

Destacam-se sete crenças que merecem ser analisadas.

São um começo, encontradas repetidas vezes em pessoas de sucesso. Para modelar excelência, temos de começar com os sistemas de crença da excelência.

As 7 crenças necessárias para você adotar e obter sucesso são:

1. Tudo acontece por uma razão e com um fim, e isso basta!

Para pessoas de sucesso, tudo acontece por uma razão e um fim, e isso basta.

Elas têm a capacidade de focalizar somente nas possibilidades e nos resultados positivos que podemos tirar das situações. Não importa o quão negativo seja o “retorno” ou feedback que tragam dos acontecimentos/experiências, pois elas pensam em termos de possibilidade.

Pensam que tudo acontece por uma razão, e isso as satisfaz. Acreditam que toda a adversidade, contém a semente de um benefício equivalente ou maior. E você? Você vê possibilidades ou obstáculos?

PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

2. Não existe fracasso !

Pessoas de sucesso pensam em resultados. Muitas pessoas na nossa cultura, foram programadas para temer o fracasso, como se o mesmo fosse um fim. No entanto, todos nós podemos pensar em ocasiões, em que quisemos uma coisa e conseguimos outra.

As pessoas conseguem sempre alcançar algum tipo de resultado.

Os super sucessos da nossa sociedade, não são pessoas que não falham, mas simplesmente, pessoas que sabem que se tentarem alguma coisa e não obtiverem o resultado desejado, pelo menos tiveram uma experiência de aprendizagem.”

(ou seja, se voltarmos a tentar outra vez, já não fazemos da mesma forma, pois já percebemos o que correu mal na experiência)



PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

3. Qualquer coisa que aconteça, assuma a responsabilidade !

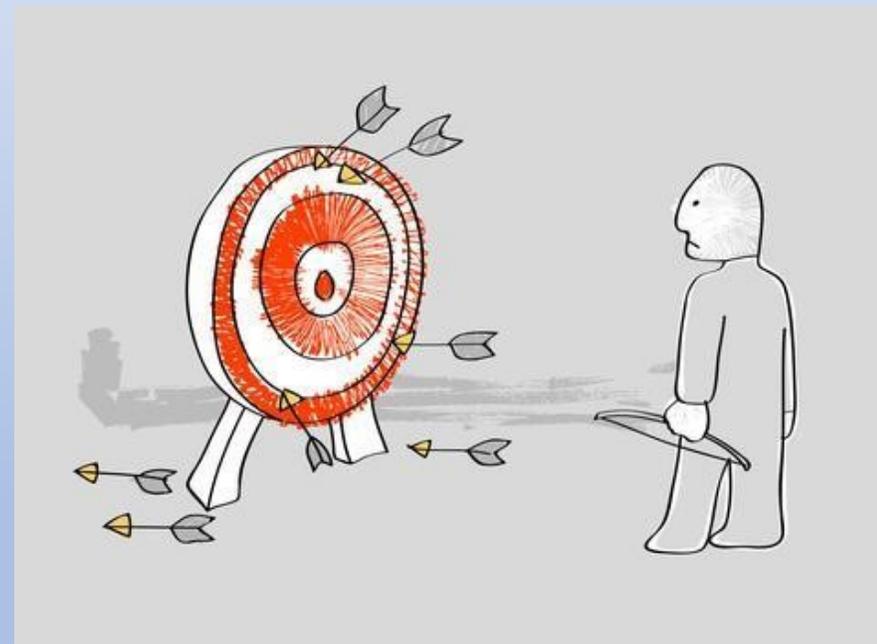
- Você precisa assumir e ter consciência, de que está a criar o seu mundo, em cada sucesso ou fracasso na sua jornada.
- Se você não acredita nisso, fica à mercê das circunstâncias da vida e as coisas simplesmente acontecem consigo. É como se fosse um barco num oceano sem ninguém ao leme!
- É você que cria os resultados ou seja, é necessário fazer as coisas acontecerem e não esperar que elas surjam, pois é necessário acção/ agir.
- **Da mesma forma, é preciso assumir a responsabilidade da sua comunicação.**
- Já aconteceu consigo uma situação onde você foi mal interpretado? Você pode ficar aborrecido com isso e culpar a outra pessoa, mas a melhor maneira é assumir a responsabilidade da sua comunicação e mudar o seu comportamento/ discurso. Ao assumir a responsabilidade, você também retém o poder de mudar o resultado que produz, ou seja, você cria o resultado que pretende assumindo que necessita de fazer as coisas acontecerem. Se a pessoa percebeu mal, faça com que a mesma perceba bem, ou se algo aconteceu de negativo, pense no que tem de fazer para que aconteça de forma positiva, assumindo a responsabilidade que consegue ver a situação por outra perspectiva, ou seja a perspectiva que fará com que atinja o resultado que pretende.

PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPTAM O PENSAMENTO POSITIVO

4. Não é necessário entender tudo para ser capaz de usar tudo!

Muitas pessoas bem-sucedidas vivem pela crença útil de outras. Elas não acreditam que precisam saber tudo sobre tudo. Sabem como usar o que é essencial, sem sentirem necessidade de aprofundar cada detalhe. Tempo é uma das coisas que ninguém pode criar e os realizadores, conseguem administrar bem o tempo através de bons hábitos.

Elas focalizam no essencial que permita atingir um resultado positivo.



PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

5. As pessoas são os seus maiores recursos!

Pessoas que conseguem resultados notáveis, possuem um senso de respeito e apreciação pelas pessoas. Têm um sentido de equipa, de interesse comum. Sabem que não há sucesso duradouro sem relação entre as pessoas, e a maneira de ser bem-sucedido é formar uma equipa de sucesso que trabalhe em sintonia.

“Empresas bem-sucedidas são aquelas que tratam as pessoas com respeito e dignidade, que olham os seus empregados como sócios, não como ferramentas.”

Thomaz J. Peters, Robert H. e Waterman Jr



PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

6. Trabalho é prazer!

Conhece alguém que tenha grande sucesso, a fazer o que odeia? Eu não.
“Quando trabalho, descanso; fazer nada ou entreter visitantes deixa-me cansado”.

Pablo Picasso

Se você puder encontrar meios criativos para fazer o seu trabalho, isso irá ajudá-lo a progredir em direção a resultados ainda melhores.



PRINCIPAIS CRENÇAS QUE SUPORTAM O PENSAMENTO POSITIVO

7. Não há sucesso permanente sem confiança!

Indivíduos que têm sucesso, creem no poder da confiança. Se há uma única crença que parece quase inseparável do sucesso, é a de que não há grande sucesso sem grande confiança.

Se pensar nas pessoas mais bem sucedidas em qualquer área, descobrirá que não são necessariamente as melhores e as mais brilhantes, as mais rápidas e as mais fortes, e sim, aquelas com a maior confiança.



COMO AQUIETAR O DIÁLOGO INTERNO

Já se sentiu alguma vez, atormentado por um diálogo interno, incessante em que o seu cérebro recusa-se a calar?

Muitas vezes o nosso cérebro dialoga consigo mesmo, sem parar, como quando pesamos os prós e contras de algum problema, ou quando vamos buscar um velho argumento, que sustenta uma discussão antiga, ou acertar contas com um antigo adversário.



COMO AQUIETAR O DIÁLOGO INTERNO

Exercício:

Quando isso acontece, simplesmente diminua o volume, faça com que a voz na sua mente, fique cada vez mais suave, mais longe e fraca. Com isso, o problema desaparece para a maior parte das pessoas.

E se os diálogos internos lembram-nos os nossos limites?

Ouçã como fala na sua mente, as mesmas coisas, mas desta vez com uma voz insinuante, em cadência e tom provocativo, quase como uma carícia sexual... “Você não será capaz de fazer isso”...

O que acha agora? É provável, que você siga com vontade de fazer justamente o que a voz disse para você não fazer. Tente agora e experimente a diferença.

O ERRO

Errar é apenas atingir um resultado diferente da expectativa. Não existem erros, o que existe sim e de fato são resultados. Resultados que às vezes são aquilo que desejávamos ou mais, outras vezes são próximos das nossas expectativas e algumas vezes são completamente contrários aos nossos desejos.

Como tal, viver num mundo onde só existe errar e acertar, é estar limitado na absurda necessidade de ser perfeito ou ser errado e inadequado, e estes últimos geram extrema frustração.



O ERRO

E o que fazer?

Avaliar a vida de uma forma mais empreendedora, promissora e geradora de possibilidades!

Como?

Permitindo-nos, em vez de nos sentirmos errados, simplesmente observar os acontecimentos!

Vou sugerir-lhe o que funciona para mim e as perguntas que eu uso para ajudar as pessoas a saírem deste tipo de armadilha.



O ERRO

Avalie:

- 1. O que foi bom nesta experiência e pode ser aproveitado?
- 2. O que não foi bom e pode servir como aprendizagem?

Aqui é importante saber que em todas as situações da vida, existe algo que pode ser levado como aprendizagem/ bagagem, mesmo que num primeiro momento não seja fácil de identificar/ perceber, espere alguns minutos, respire e tente novamente.

- 3. O que nesta experiência pode ser melhorado para uma próxima vez?

É importante dizer para si mesmo, que isso não significa, de forma nenhuma, passar a adotar a cultura do “deixa a vida levar-me” muito menos fazer as coisas sem esforço e passar a ser alguém “tanto faz”. Não mesmo!!!

O ERRO

Eu realço este tema, porque percebi, não só na minha vida, mas também na vida das pessoas que me rodeiam, nas sessões de terapia e na simples observação do mundo, que as pessoas deixam de agir pelo medo de errar, ou porque cometeram um erro no passado.

É fundamental compreender, que a vida acontece quando agimos na direção daquilo que procuramos, não enquanto se está parado, na infinita busca de todas as variáveis possíveis de garantir a perfeição ou evitar o erro.

O tempo é implacável e segue sempre para a frente, independentemente da nossa vontade, então é necessário começar agora, e se errar, levanta-se, avalia e tenta novamente, afinal, nenhuma criança aprende a andar sem cair alguns tombos, e até hoje eu nunca vi nenhuma desistir de caminhar!

E a minha questão é:

Que tal passar a encarar os “erros” como resultados a serem avaliados e melhorados?

NÃO SEJA VÍTIMA DO PERFECCIONISMO

O sucesso não é uma linha recta, embora assim o pareça, quando olhamos para quem é bem sucedido.

Problemas acontecem na vida de cada um de nós.

As pessoas falham e precisam de recomeçar e você não está imune a isso. Cobrar-se a si mesmo por perfeição, é absurdo, porque não é justo para consigo mesmo, além disso, muitas pessoas são perfeccionistas ao extremo, sendo cruéis com elas próprias, pois seriam incapazes de cobrar tanto aos amigos, colegas de trabalho, por exemplo.



NÃO SEJA VÍTIMA DO PERFECCIONISMO

- Não confunda perfeccionismo, com o desejo de dar sempre o seu melhor .
- O perfeccionismo é uma cobrança cruel e irreal e leva à depressão, ansiedade, vícios e é paralisante, especialmente quando deixamos de fazer o que queremos por medo de que não seja perfeito.
- Muitos estudantes acham que o perfeccionismo é uma qualidade. Contudo, em algumas ocasiões, essa característica está mais correlacionada a um defeito. Afinal, quem é perfeccionista, tem um trabalho redobrado para realizar atividades comuns.
- Além do mais, pessoas perfeccionistas, dificilmente estão satisfeitas e cobram-se muito, vivendo frustradas e com sentimento de culpa. E esse é o cenário ideal, para que surja a ansiedade e até mesmo a depressão.

NÃO SEJA VÍTIMA DO PERFECCIONISMO

- Portanto, seja mais flexível e não leve a vida tão a sério.
- Saiba reconhecer os seus limites e aceitar tudo aquilo que ultrapassa o seu controle.
- Claro que você deve dar sempre o seu melhor, mas sem forçar os seus limites. Não deixe que a vontade de atingir a perfeição, oriente as suas atitudes, pois o final provavelmente será desastroso.
- Afinal, quem é perfeccionista não sabe lidar com a possibilidade de cometer erros, preferindo abandonar a ideia, do que trabalhar com a hipótese de falhar.



Obrigado!

Gostaria que pensasse acerca da razão, a sua necessidade de controlar tudo, de antecipar o que vai acontecer, de sofrer ao não saber o que o espera?

Esta necessidade não nasceu consigo. Ao longo da sua vida foi aprendendo, ouvindo, experienciando situações, que fizeram com que instalasse algumas crenças para ver a sua vida dessa forma. Inúmeras variáveis surgiram, de forma imprevista, podendo o inconsciente como forma de protecção ter instalado uma crença, necessidade de controlar tudo, de antecipar o que vai acontecer, de sofrer ao não saber o que o espera?

Obrigado!

Mas muitas dessas crenças são mal-entendidos, equívocos, generalizações e algumas interpretações erradas. Por vezes causadas pela educação recebida, outras vezes causadas por choques emocionais.

Gostaria que interiorizasse no entanto, que esta sua característica não é um traço da sua personalidade. Imutável. que terá de o acompanhar até ao fim desta sua existência terrena.

E acredite que, mais do que uma possibilidade, se de alguma forma está a sofrer com ansiedade, você deverá mudar - pelo seu equilíbrio e pelo seu bem-estar. Essa mudança é possível!



Após ter lido este E-Book e caso pretenda saber mais, acerca de como trabalhar um assunto ou emoção específica, oferecemos-lhe este **VOUCHER OFERTA**, que lhe permite ter uma consulta completamente gratuita de avaliação, onde poderá conhecer o IPHC e respectivas instalações, tal como, saber como a terapia pode fornecer ferramentas e conhecimentos, que lhe permitam ultrapassar o que pretende ou que sente que o limita.

Para o efeito basta contactar para os contactos infra e reclamar o seu voucher oferta!



Pode entrar em contacto com o IPHC, através do nosso serviço de e-mail :
info@hipnoacupuntura.com

Poderá também ter acesso a mais informação, nos nossos canais digitais,
nomeadamente:

Website: <https://www.hipnoacupuntura.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/hipnoacupuntura>

Instagram: https://www.instagram.com/instituto_iphc