



Reprogramação Emocional **Kama Shuddhi**

COLOQUE AS EMOÇÕES AO SEU SERVIÇO

Existem algumas regras gerais, mas é necessário uma atitude positiva perante algumas armadilhas que se sucedem sem que por vezes nos apercebamos. Há uma ideia generalizada de que certas situações são intransponíveis, o que não é verdadeiro. Na realidade importa principalmente haver uma consciencialização do que se vai passando sem com isso nos deixarmos levar na correnteza das emoções. E a seguir utilizamos as próprias emoções como um poderoso impulsionador de realizações positivas. As fórmulas aplicadas para tal sublimação das emoções são-nos ensinadas pelo Bhúta Shuddhi – fruto do profundo conhecimento do ser humano que há 5000 anos, os Mestres detinham.

13 AGOSTO
20h00

Investimento :: 40€

Curso ministrado por:
Prof. Luís Lopes

Presidente da Federação do Norte de Portugal

PROGRAMA:

Emocional, o condimento da vida.
A mecânica das emoções.
A arte de bem lidar com as emoções.
As emoções como factor criativo.
Transgressão na mudança do emocional.
Situações interiores e exteriores.
Seleccionando as emoções.
A saturação das emoções como factor de autosuperação.
Enfrentando situações.
Conquistando vitórias.
Maturidade e Karma emocional.

Sensibilidade e clareza emocional através da purificação.
Os sonhos como indicador emocional.
Desatando mais um nó.
Somatizando mudanças.
A simultaneidade de ser actuante e observador.
Normas e regras básicas.
O seu processo.
Tapas fecundando a sublimação.
Bháva sem esta emoção não há Yôga.
Técnicas de sublimação das emoções para o dia a dia.

Vivências práticas :

Mudar de condicionamentos;
Libertar-nos de emoções indesejáveis;
Sublimar o medo, ódio, ciúme, inveja, etc.;
Reforçar o emocional;
Aumentar auto-estima e auto-confiança;
Transformar a atitude perante as emoções;
Vencer a inércia à mudança;
Colocar o emocional ao nosso serviço;
Aumentar a sensibilidade e consciência emocional.

Reprogramação Emocional
Kama Shuddhi