

# Programa

## 1. Amor-próprio e auto-estima

## 2. Liberdade e perdão

**2.1** A sombra: aquilo que rejeitamos ou relegamos para o nosso inconsciente por medo de não sermos aceites, reconhecidos, amados. Estas feridas afectivas causam culpa, vergonha, indignação, perfeccionismo, medo. Reincorporar a nossa sombra torna-se imprescindível para ver a nossa luz e curar o nosso Eu interior.

**2.2** Culpa, perdão e auto-perdão

**2.3** Quebrar pactos da vida actual e de vidas passadas: pactos, votos, promessas ou acordos de celibato, castidade, pobreza, submissão, obediência, dedicação, vassalagem, solidão, isolamento, silêncio, de sangue, devoção, permanência ou não abandono, fidelidade, fé que ainda estejam em vigor e a impedir ou bloquear a realização pessoal.

**2.4** Causa e efeito

## 3. Aceitação, o início da transformação

**3.1** Para que nos serve a dor e o sofrimento?

**3.2** O poder da confirmação e reconstrução de acontecimentos passados.

## 4. Merecimento

## 5. Descoberta e sublimação

**5.1** Quais são os teus pensamentos e afirmações?

**5.2** A influência dos pontos de vista e opiniões

**5.3** Princípio da manifestação

**5.4** Sistema de crenças: as tuas crenças servem-te de porta ou parede?

**5.5** Níveis de tolerância à dor e ao prazer

**5.6** A mente superior

## 6. Ouvir o coração

**6.1** Princípio do magnetismo

## 7. Medos e dúvidas

**7.1** Medos: de quem tens mais medo? de ti? dos outros? do meio envolvente?

**7.2** Prosperidade e adversidade

## 8. Ama o que fazes e diverte-te

## 9. Organiza-te, define os teus objectivos e constrói o teu destino

**9.1** Definir objectivos

**9.2** Resiliência e determinação

**9.3** O ciclo da vida segundo a Kabbalah

**9.4** A lei da atracção:

- o que é

- como funciona

- como aplicar efectivamente esta lei

- razões para a não concretização dos desejos

- atrasos na concretização dos objectivos

- harmonização dos desejos e objectivos.

**9.5** O poder do pensamento e verbalização:

- a mente é a criadora da tua realidade

- mente consciente e inconsciente – como te influencia?

Como a influencias?

**9.6** Resultados fundamentais, principais e subordinados: perder o foco no objectivo e desmotivação pelas dificuldades do processo

## 10. Descobre a tua missão, o teu propósito maior

**10.1** Tens um propósito maior?

**10.2** Como descobri-lo?

**10.3** Os teus objectivos estão de acordo com o teu propósito maior?

## 11. Acção

**11.1** Eu, os outros e o meio envolvente

**11.2** Tensão consciente

**11.3** Consciente colectivo

## 12. Gratidão

**12.1** Gratidão: por tudo o que temos, por tudo o que somos

## 13. Partilha

## 14. Prática

**14.1** Processo criativo

**14.2** Concretização

## 15. Inspiração, motivação

**Tu és o criador do pensamento que resulta na acção que causa um resultado. Sempre!**

**Quer estejas consciente ou inconscientemente a criar esse pensamento, tu és a causa e portanto o criador desse resultado.**