



FÉRIAS À VISTA

Que partes de si leva na bagagem?

APROXIMA-SE UM DOS PERÍODOS MAIS ESTIMADOS DO ANO PARA QUEM CONDUZ, DE FORMA QUASE ININTERRUPTA, ROTINAS DIÁRIAS DE CASA-TRABALHO-ESTUDO... COMO É QUE VAI VIVÊ-LO?

Cada vez mais vamos aprendendo a amar o que fazemos, à medida que tomamos consciência dos efeitos nefastos de uma insatisfação permanente na nossa saúde e no nosso bem-estar quando a carregamos connosco naquilo que fazemos. Aprendemos cada vez mais a relacionarmo-nos com tudo

à nossa volta como um desafio e fonte de aprendizagem pessoal, e não como um fardo ou obrigação. Contudo, a quem não apraz poder interromper rotinas de vários meses e fazer algo diferente?

RECUPERAR PARTES PERDIDAS

Dentro de nós há uma Criança irreverente,

alegre, que gosta de brincar, ter algo novo, poder não cumprir “regras” (pelo menos todas elas) e que anseia por se manifestar. E quem não se sente renovado nestes dias de sol com flores por todo o lado e sentindo a alegria aportada pela luminosidade no ar e no coração das pessoas? Férias podem ser fugas, escapadinhas dessas “realidades” – tal como se pode adormecer no final de cada dia num sono profundo,




inconsciente, para de novo se acordar no dia seguinte sem nada recordar, aparentemente “renovado”. Nesta situação procuram-se destinos de viagem, novas experiências e sensações... Por vezes, num rodopio de emoções que conferem muita satisfação imediata e que se gosta de partilhar.

Mas as férias podem ser também algo mais profundamente transformador. Algo cujos benefícios estão para além das emoções de prazer transitórias. Partir à descoberta de novos lugares, amizades e sensações é uma oportunidade maravilhosa – mas esta experiência tanto pode ser vivida na agitação, como na paz mais profunda. Podemos fazer a viagem de avião, num qualquer outro transporte ou simplesmente abrاندando e “mergulhando” em si mesmo, só ou em grupo, descobrindo “partes” supostamente perdidas ou desconhecidas. E esta é uma aventura tão fantástica como a anterior: além do prazer imediato e genuíno da descoberta, existe a durabilidade dos seus benefícios.

FÉRIAS QUE NOS RENOVAM

Que partes de nós colocamos na bagagem de férias? Em matéria de renovação e trans-

formação, importa (muito) pouco onde se vai ou o que se faz. O que realmente conta é a atenção plena (consciência) de si mesmo em todas as experiências que se vivem: como me sinto aqui nesta experiência? E porquê? O que descobro em mim? O que aprendo com o outro? Qual é a ligação entre mim e este ser ou local?

Se não puder viajar pelo país ou para fora dele, procure *campus* de férias ou programas de verão, onde pode partir à descoberta de si. E que estas férias sejam uma fonte de verdadeira e profunda renovação! 



ISABEL GONÇALVES

Life Coach e Formadora

(coord. Programas de Verão “Amo-me, Curo a Minha Vida e Conquisto os meus Sonhos” para adultos e adolescentes e “Mindfulness Vivencial”)
www.harmonizando.com | 964 480 280

PUB



Isabel Gonçalves
Harmonizando
Academia e Clínica Holística

PROGRAMAS DE VERÃO 2018

1. **Novas Crianças (8-12A) – Playshops “Aprendendo a Ser”** (sg. Programa *MindUP for Children* - Mindfulness e Coaching para o desenv. de uma consciência global)
2. **Jovens (13-18A) – Playshops de Auto-empoderamento “Curo a Minha Vida e Conquisto os meus Sonhos”** (sg mét. *Heal your Life®* de L. Hay)
3. **Adultos – Workshops “Rumo à minha Plenitude – Amo-me e Curo a Minha Vida”** (sg mét. *Heal your Life®* de L. Hay”)
4. **Adultos / Terapeutas – Programa “Meditação e Mindfulness Vivencial – Rudimentos e práticas para Auto-conhecimento e Auto-tratamento”**

Calendário e inscrições no site - www.harmonizando.com | Tlm 964480280







