



WORKSHOP

Desenvolvimento Pessoal, Interpessoal e Meditação

Energias Complementares

Este Workshop permite o despertar da consciência para a nossa verdadeira essência. Está dividido em 3 módulos:

Módulo I – “A chave da Felicidade” + Livro. Fazer download gratuito no site

Módulo II – “Defensores da Unidade” + Livro. Fazer download gratuito no site

Módulo III – “Construtores do Templo” + Livro. Fazer download gratuito no site

A Biogronomia

O trabalho interior proposto dá-nos a possibilidade de, através de vários exercícios, informações e técnicas, nos interrogamos e de conhecer melhor os nossos medos, padrões mentais, conflitos, etc., bem como percebemo-nos onde reside a nossa força.

Ao agirmos sobre os mesmos, apercebemo-nos do que precisamos para mudar, e como fazê-lo. Os resultados podem ser imediatos e reflectir-se em todas as áreas da nossa vida, alterando a forma como nos vemos a nós próprios e como percebemos e reagimos aos outros.

Gradualmente, aprendemos a amarmo-nos e a amar o “outro”.

Sintonização em todas as dimensões segundo o método **Merkavah**.

Com a **Programação Neurolinguística** podemos:

Libertamo-nos das memórias negativas que bloqueiam o nosso desenvolvimento

Sermos responsáveis pela própria motivação

Traçar uma estratégia para a nossa própria vida e os meios necessários para atingirmos os nossos objectivos

Construir relacionamentos pessoais e profissionais equilibrados

Aprimorar a nossa assertividade, poder de persuasão e o desenvolver da auto-estima.

Introdução muito breve à **Cromoterapia**

Meditações I II e III - correspondem aos módulos

Projecto Inter-Ajuda A solidariedade é partilhar. Com a inter-ajuda em cadeia podemos: aprender a respeitar o outro e vermo-nos como espelho. Que somos todos Um. E que cada um é único

Muito Importante: Aconselhamos a que criem um grupo de trabalho para uma consolidação real do desenvolvimento proposto. A prática é essencial.

Para mais informações sobre os workshops ver site ruthcalvao.com



Para conhecer melhor a Ruth podemos dizer que gosta muito de ler, ouvir música, dançar, fazer caminhadas, tertúlias, restaurar objectos antigos, escrever, bons vinhos, comida italiana e israelita, cozinhar para os amigos, chocolate e café ("um must") e praticar exercícios tibetanos. É sem convicção do Benfica e com convicção do Maccabi! Escreveu os Livros: Sabores Judaicos Energias Complementares: a Chave da Felicidade; Defensores da Unidade e Construtores do Templo. Publicou também vários trabalhos e artigos de opinião.