



Descobre o Poder do teu Coração

**Sete chaves para acederes ao poder co-criativo
para realizares o propósito da tua vida**

Com Ambra Sedlmayr

**Oficinas online, sete Domingos de manhã, das 9:00 às 12:30 horas
+ 3 sessões de coaching de grupo às terças-feiras**

1. Tens o Síndrome da Cantiga por Cantar?

Quem anseia por viver uma vida plena, repleta de sentido e satisfação, muitas vezes sente um vazio, como quem está separado de algo que ama... mesmo quando pode nem saber muito bem o que é... E o não saber o que é e como o poderá alcançar é uma experiência agonizante...

Hoje em dia um número crescente de pessoas está a acordar para o seu potencial como ser humano e a começar a sentir as suas possibilidades de contributo, criatividade e auto-realização... Mas, apesar das muitas possibilidades que temos - na teoria!... - podemos sentir-nos incapazes de fazer a mudança que tanto desejamos.

Isso pode causar-nos confusão e frustração, pois temos alcançado tanto na nossa vida (tal como estudos, família, bens, trabalho, etc.), mas justamente na área que mais nos toca e entusiasma sentimos esta agonia e acontecem contratempos que não sabemos como superar!...

Podemos chamar a isto "O síndrome da cantiga por cantar!"

Se sentes algum dos „sintomas“ seguintes, continua a ler, pois tenho duas boas novidades para ti.

Sintomas:

- Estás insatisfeita com a tua situação de vida e / ou profissional;
- Anseias por algo mais na tua vida;
- Tens receio ou falta de auto-confiança para agires sobre algo que gostavas de mudar;
- Estás mesmo cansada de fazer e contribuir tanto para outros...;
- Tens medo de falhar e que outros fiquem desiludidos contigo;
- Parece que estás a remar contra a maré, com obstáculos constantes no teu caminho;
- Sentes-te sozinha e desapoiada no que concerne os teus desejos mais íntimos de ires mais longe na tua vida;
- Questionas-te se algum dia será possível viveres uma vida mais plena, mais realizada...



2. O que poderão ser as causas?

Se estás nalguma das situações descritas, o mais provável é que achas que as circunstâncias da tua vida é que não têm sido as mais propícias ou, então, que é culpa tua de ainda não teres sido capaz de dares aqueles passos que te permitiriam viver de forma mais plena...

O que eu vejo como problemas de fundo é muito mais amplo que isso:

1. Por um lado, vivemos numa cultura em que a nossa auto-confiança é metodicamente minada desde a mais tenra infância. Chegamos à vida adulta a duvidar de nós, desconectados dos nossos desejos mais íntimos e bem treinados para fazer o que os outros nos mandam. **Realizar o nosso propósito de vida, no entanto, requer que confiemos em nós e sejamos auto-determinados.**

2. Para além disso, a nossa cultura está muito focada em alcançar coisas exteriores e materiais. Os conhecimentos que temos são sobretudo sobre como fazer coisas exteriores, mover A até B ou montar A, B e C para formar uma casa, etc. **Para realizarmos o nosso propósito de vida, precisamos de um outro tipo de poder: o poder de desabrochar potenciais; um poder do coração!...**

3. Essa cultura focada no exterior também negligencia e subvaloriza aspectos interiores e intangíveis da nossa vida. Por isso, regra geral, somos “analfabetas” no que concerne a nossa vida interior, a vida dos sentimentos. **Para realizarmos os nossos propósitos, precisamos de saber lidar com os nossos sentimentos de uma forma consciente e empoderada.**

4. E, também estou convencida que chegamos a uma nova fase do desenvolvimento humano, em que somos chamados a co-criar a nossa vida e a evolução do mundo de forma consciente. Já não basta “deixar andar e fluir”, pois isso meramente nos trás repetidamente os mesmos problemas. **Somos chamados a tomar o nosso próprio desenvolvimento em mãos e a moldar a nossa vida e o nosso contributo de forma consciente. Isso requer novos tipos de conhecimento.**



Então, se quisermos realizar o nosso propósito de vida, teremos que aprender INTENCIONALMENTE a confiarmos mais em nós para seguirmos o nosso chamamento individual; a alimentarmos a nossa coragem para trilharmos um caminho desconhecido; e a desenvolver pro-ativamente conhecimentos e capacidades necessárias para irmos cada vez mais longe. É a isso que somos chamadas, como pessoas modernas, conscientes, capazes.

3. Como fazer isto?

A primeira coisa fundamental que precisas de compreender é que o que te tem limitado não são as condições exteriores. Mas sim padrões de bloqueio invisível, que te deixam desvalida nas áreas em que mais desejas criar algo novo.

Para começares a criar uma vida mais plena precisas de:

1. Conectar com o teu sonho que é o chamamento para a iniciativa da tua vida;
2. Descobrir e romper através de crenças limitadoras sobre as possibilidades que tens para realizares os teus objetivos;
3. Perceber como a tua relação contigo mesma te tem dificultado realizares os teus objetivos e começares a criar um espaço para te encorajares no teu devir...;
4. Praticares aceder à tua sabedoria interior e a confiares mais nela;
5. Identificares os recursos, atitudes e capacidades específicas que necessitas para poderes suceder na tua área;
6. Aprenderes como sair do isolamento e criares relações recíprocas de encorajamento;
7. Abraçares e fomentares a possibilidade de desenvolvimento em tudo e em todos.

Para teres orientação e uma estrutura de apoio e acompanhamento para fazeres tudo isso, rompendo através do véu de falta de clareza e indecisão, criei as Oficinas

“Descobre o Poder do teu Coração”.



4. As oficinas „Descobre o Poder do teu Coração“

Nesta série de oficinas online vais conhecer sete chaves para acederes ao poder criativo de que precisas para realizares o propósito da tua vida. Em cada módulo vamos trabalhar com uma chave, conhecendo-a e aplicando-a logo na prática, experimentando a sua força para algo que queres co-criar como próximo passo na tua vida. E ficas com elas para as usares sempre que quiseres e para te tornares mestre na sua aplicação!...

As chaves que vais conhecer são:

1. Usar intenções como estrelas-guia.

No primeiro módulo vais conectar com os teus desejos e perceber que eles são semente e impulso para a tua auto-realização.

2. Romper através de falsos limites e abraçar o poder que realmente tens.

No segundo módulo vamos fazer um trabalho super-profundo de tornar consciente o que te tem bloqueado de realizares o que tanto desejas alcançar. Vamos começar a derreter esse bloqueio, descobrindo a verdade mais profunda sobre o poder que tens para realizar o teu propósito.

3. Criar de dentro para fora, delineando o caminho do destino.

No terceiro módulo vais identificar o caminho de aprendizagem e prática que tens a trilhar para manifestares o que tanto desejas.

4. Cultivar uma relação mais empoderadora contigo mesma.

Vais perceber que grande parte da falta de auto-confiança que sentes na área da realização do teu propósito vem, na verdade de um excesso de auto-julgamento. Vais descobrir uma nova estrela-guia de como te podes tratar para te encorajares no teu devir.

5. Cultivar discernimento e confiança na tua sabedoria interior.

Para poderes aceder à coragem de que precisas para agires sobre o que sabes ser a tua verdade, precisas de aprender a discernir cada vez mais qualidades subtis dos teus impulsos e do que é a tua sabedoria interior. Vamos começar a investigar como a nossa sabedoria interior se manifesta para nós e assim adquirir uma base firme para navegar a nossa vida.

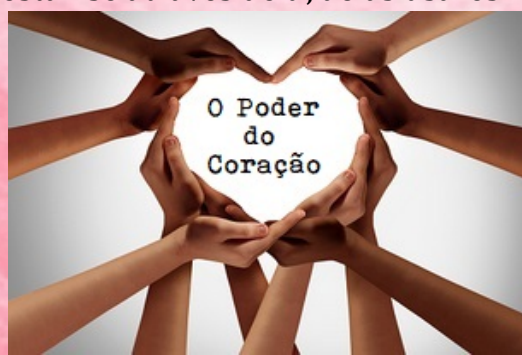
6. Criar condições para que outros possam contribuir verdadeiramente para ti.

Quando estamos no caminho de realizarmos algum propósito maior na nossa vida, geralmente não temos ainda as relações que precisaríamos para sermos apoiadas na sua realização. Sentimos-nos sózinhos e por vezes até desamparados... Neste módulo vamos fazer o trabalho interior *sine qua non* que precisamos de fazer para que os outros possam contribuir para a realização dos nossos propósitos.

7. Abraçar a atitude de desenvolvimento.

Se queres criar algo novo no mundo, algo que o mundo precisa e que ainda não foi feito, terás que superar o perfeccionismo e o medo de falhar. A atitude de desenvolvimento é a chave para te poderes tornar imparável no desenvolvimento da vida e do contributo que tanto desejas.

Como vês as 7 chaves estão todas interligadas e vais abrindo portas para um futuro renovado poder manifestar-se através de ti, ao as usares na tua vida.



O que é possível alcançar rapidamente é:

- Conheceres perspectivas que te permitem saber o que fazer e como te orientar para poderes dar o próximo passo, alinhado com os teus valores e o teu propósito;
- Estares animada, motivada e confiante, sabendo que és capaz de criar o que tanto desejas;
- Sentires otimismo e esperança face às tuas possibilidades de criares o que anseias;
- Avançares passo a passo com a criação do que pretendes;
- Estares aberta para abraçar novas oportunidades, que inevitavelmente vão surgindo à medida que te comprometes a criar o que desejas;
- Sentires que estás no centro da tua vida, como pessoa criativa e empoderada;
- Estabeleceres as parcerias e receberes os apoios de que mais precisas;
- Sentires que estás no tempo certo, com as pessoas certas e no local certo!...

Testemunhos:

"Desde que comecei as oficinas "Descobre o Poder do Teu Coração", a minha vida ganhou outro fôlego, outro impulso, outra energia. O medo tem vindo a desaparecer progressivamente, a coragem e a criatividade crescem de dia para dia! Sinto que a capacidade de realizar a minha intenção já está ao meu alcance! Aliás, sempre estive! Apenas estava camuflada por limitações que eu própria criava, e que agora se foram dissipando durante as oficinas. Recomendo vivamente esta experiência a todos!"

Futura empreendedora, 44 anos.

"Este workshop foi a chave para o meu desenvolvimento espiritual. Passo a passo eu vou reconhecendo o ser espiritual e o potencial que existe em mim. Estar conectada e ter essa consciência está a ajudar-me nos desafios da vida e do dia a dia. Sinto-me muito mais livre e confiante para fazer as minhas escolhas mais verdadeiras, aquelas que vêm do coração, e que o amor tem uma força e um poder absoluto. Obrigada Ambra pela ajuda preciosa na descoberta deste caminho."

Projectista, 48 anos.

Estas oficinas podem ser a rampa de lançamento para dares um passo novo no teu desabrochar e do teu destino, pois vais quebrar os bloqueios mais importantes que te têm mantido aquém da realização do teu potencial e aprender como te orientar perante a vida para poderes realizar os teus propósitos.

Sobre a formadora Ambra Sedlmayr:

Sou conselheira, formadora e facilitadora transformacional. Sigo os ensinamentos holísticos da Antroposofia. Desde 2017 sou estudiosa e aplico na prática o método de Claire Zammit. Em 2019 obtive o certificado em „Feminine Power Transformational Leadership“.



Como formadora vou estar ao teu lado a praticar as mesmas atitudes, posturas e exercícios que eu te ensino, para „abrir o caminho“ e chegar mais além eu mesma. Vamos criar uma espaço de aprendizagem contido e leve, em que podemos experimentar como é sermos mais nós mesmos.

É a minha intenção não criar apenas um espaço giro de auto-descoberta, mas antes um espaço em que podemos condensar a nossa vontade, aceder à força interior e à coragem de que precisamos para construir algo de valor no mundo real. Vamos fazer ‘musculação’ e não ‘maquilhagem’! Por isso convido pessoas comprometidas com a realização do seu propósito a participarem.

Nota: Estas oficinas baseiam-se no método [Feminine Power](#) que foi desenvolvido por [Claire Zammit, PhD.](#) para o empoderamento de mulheres conscientes, que sentem que apesar de todo o seu potencial e de todos os conhecimentos e capacidades que já cultivaram na sua vida, têm dificuldades em criar a vida de auto-realização e contributo pela qual anseiam. Este método permite-nos reconectar com o nosso poder pessoal que nos é natural enquanto seres humanos. Um poder suave, do coração, que também deixa aos outros o seu poder. Homens também podem conectar com este poder em si!...

5. Logística:

Data e local: 18 de Setembro, 2, 16 e 30 de Outubro, 13 e 27 de Novembro e 11 de Dezembro. Coaching dias 11 e 25 de Outubro e 6 de Dezembro. As oficinas decorrerão online na plataforma Zoom.

Valores: Preço especial de 320€ se te inscreveres até dia 7 de Setembro. Depois 420€. Podes pagar em tranches: 120€ na inscrição e 100€ até dia 1 de cada mês de formação e até teres completado o teu pagamento.

Inscrições: Se nunca trabalhaste comigo, marca uma Conversa de Descoberta prévia à inscrição, para esclarecermos se esta é a proposta certa para ti. Marca [aqui](#).

Descarrega a ficha de inscrição e o acordo de colaboração no website:

<https://www.cores-da-alma.pt/o-poder-do-coraccedilatildeo.html>



Vens levantar vôo connosco?

CORES DA ALMA

www.cores-da-alma.pt