

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº10 OUTUBRO | 2016



LUGAR SEGURO[®]
clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - Serviço em destaque na Lugar Seguro: Hipnose Clínica na Ajuda às Crianças
- 05** - Lugar de Destaque: Um Espaço do Leitor
- 06** - Lugar de Destaque: “A Dança dos Sentimentos”
- 08** - Artigo do Mês: “Reiki: A Terapia do Rejuvenescimento”
- 09** - Testemunho
- 10** - Apresentação de Nova Parceria
- 11** - A Hipnose Clínica em Portugal e no Mundo
- 12** - Solidariedade
- 13** - Formação de Novembro IPDP
- 14** - Serviços Lugar Seguro
- 17** - Parcerias



Dr. Carlos Castro
Diretor Clínico

Caros Amigos,

Na Lugar Seguro, recebemos cada vez mais um maior numero de crianças com dificuldades de adaptação á escola, de concentração, problemas relacionais, vitimas de bulling, com diversos medos e dificuldades de dormir entre outras.

Para ajudar estas crianças e naturalmente toda a família, em especial os pais que sofrem com ao assistir a estas dificuldades dos seus filhos, utilizamos a hipnose clinica como técnica terapêutica especializada em crianças para promover uma saudável interpretação dos acontecimentos da vida e ao mesmo tempo desenvolver os recursos que necessitam para estar bem.

Na rubrica “Serviço de Destaque” explicamos este serviço especializado.

Criamos também uma rubrica com o titulo “Lugar de Destaque” destinada a si, o nosso leitor. Este espaço é dedicado aos leitores que queiram contribuir para a sua Newsletter de referência. Envie-nos os seus textos, artigos, opiniões para podermos publica-lo.

O artigo e o testemunho deste mês refere-se ao Reiki e às suas potencialidades. Na Lugar Seguro as consultas são realizadas pelo profissional e Mestre José Júlio que irá já em Janeiro dar formação para nível I. Inscrições já abertas.

É com prazer que apresentamos uma nova parceira da Lugar Seguro, AERT onde estivemos a dar uma palestra sobre PNL no ensino.

A APHCH apresentou as 3ª Jornadas Internacionais na cidade do Porto, que convidou mais uma vez prestigiados oradores assim como premiou trabalhos científicos realizados em hospitais portugueses com hipnose clinica.

A Solidariedade faz parte do ADN da Lugar Seguro e agora estamos a receber roupa, calçado, roupa e brinquedos para crianças para entregar em Dezembro a famílias carenciadas. Se tiver algo que queira doar recebemos com todo o gosto e agradecemos desde já em nome de todas as famílias.

Para finalizar mas não menos importante, o nosso parceiro IIPDP vai ministrar formação sobre “Falar em Publico...com PNL”. Aprenda como fazer apresentações interessantes e cativantes.

Inscreva-se já pois os lugares são limitados e é já no dia 12 e 13 de Novembro.

Um Abraço amigo e o sorriso...de Sempre!

SERVIÇO EM DESTAQUE NA LUGAR SEGURO: HIPNOSE CLINICA NA AJUDA ÀS CRIANÇAS



A hipnose é uma técnica utilizada em saúde mental e que permite resolver, ajudar ou simplesmente alavancar os recursos que todos possuímos mas por vezes não conseguimos aceder.

Esta técnica denominada hipnose, muitas vezes interpretada, erradamente, como controlo da mente, é a forma mais natural e inofensiva de tratar todas as perturbações psicológicas.

Utilizando a hipnose clínica, usada com fins e método científico e terapêutico, permite aceder ao hemisfério direito do cérebro e assim trabalhar num estado ampliado de consciência onde temos acesso a todas as nossas memórias e recursos.

Esta é a zona responsável pelas emoções, intuição, criatividade, fé, imaginação,...no qual as crianças acedem naturalmente e facilmente no seu dia a dia.

Na Lugar Seguro, com a ajuda de um terapeuta devidamente qualificado para o efeito, utilizamos esta técnica perfeitamente inofensiva e natural para com o poder da sua imaginação, ajudar a criança a resolver, compreender e reconhecer todos os seus recursos e usá-los convenientemente para assim poder ter um crescimento feliz e saudável tanto a nível pessoal como uma integração saudável em sociedade.

LUGAR DE DESTAQUE: UM ESPAÇO DO LEITOR

Ficamos muito felizes por todo o apoio e elogios que a emissão da nossa Newsletter tem vindo a ser alvo.

Esta Newsletter pretende dar o conhecer o que fazemos e o resultado do nosso empenho em todas as diversas áreas que abraçamos.

O mais importante nesta divulgação são as pessoas a que se destina. Com este objetivo presente, criamos o “Lugar de Destaque”, que é um espaço do leitor para que participe e faça parte integrante da sua Newsletter. Contribua com o seu, artigo, investigação, opinião, sugestão, ideia...

Nesta edição temos o prazer de apresentar uma metáfora encantadora para aprender e ensinar no mundo das crianças.

Recorde: Todos possuímos uma criança interior!



LUGAR DE DESTAQUE: “A DANÇA DOS SENTIMENTOS”



“A dança dos sentimentos”

Era uma vez uma praia deserta com um lindo mar e árvores preenchendo o fundo do areal.

Certo dia apareceram os sentimentos, sentimentos esses que não se identificavam pois eram muito diferentes uns dos outros.

Foi aí que resolveram dividir-se em dois grupos, sentimentos bons e sentimentos maus.

Para poderem ficar na praia tinham que ter uma casa, então puseram mãos á obra e começaram a construir.

Os sentimentos bons estavam sempre de acordo, eles tinham o nome de amor, paz, gratidão, bondade, carinho, perdão, otimismo, força, animo, felicidade e sabedoria.

Já os sentimentos maus não se entendiam, uns queriam de uma maneira outros de outra enfim nunca estavam de acordo, os seus nomes eram bem diferentes, a inveja, o odio, a agressividade, o remorso, a tristeza, a dor, a depressão, a fraqueza, o negativismo, a vingança, e a ingratidão.

Mesmo assim resolveram fazer a sua casa, queriam um castelo de areia molhada bem batida para não se destruir.

Os bons sentimentos escolheram fazer a sua casa com

conchas, pedras e as algas do mar.

Iniciaram os trabalhos, cada grupo tentava se orientar da melhor maneira, as casas iam aos poucos ficando de pé, a inveja olhava para o amor juntamente com o odio e diziam para a agressividade que já estava inquieta, já vistes como eles andam todos felizes todos a concordar uns com os outros hummm, mas a nossa casa vai ser a mais forte e virando-se para a vingança perguntava, não tens nenhuma ideia para lhes tirar toda a alegria, a vingança pós -se a pensar, a dor disse eu já me magoei muitas vezes sempre que ia buscar areia espetava-me quase sempre, dizia a inveja bem feita, andas sempre com o negativismo esse é um palerma sempre a lamentar-se nem para te avisar do perigo serve.

A casa dos sentimentos bons estava quase pronta era toda ela ampla com um simples chale entrelaçado com conchas e algas.

Já a dos maus sentimentos tinha vários pisos queriam ficar com uma casa bem maior para se mostrarem superiores.

Após terminarem as suas casas poderão enfim dormir dentro delas, a noite estava tranquila e serena os bons sentimentos não ocuparam o chale deixaram esse espaço para alguém que os quisesse visitar, então foi aí que

LUGAR DE DESTAQUE: “A DANÇA DOS SENTIMENTOS”

começaram a aparecer pirilampos que ao se aproximarem resolveram entrar fazendo assim do chale a sua casa.

Eram tantos os pirilampos que se aproximavam que formaram uma linda bola de luz resolvendo assim se hospedar naquele espaço que lhes transmitia tanta segurança.

A inveja que tinha insónias assistia a tudo com a raiva e não suportavam ver a outra casa tão iluminada, foi aí que saiu da sua casa e foi cavar junto aos cantinhos da casa dos bons sentimentos para que quando viesse muito vento esta cair.

No outro dia cada grupo seguia as suas rotinas, o amor, a paz o carinho, a força o animo, a felicidade e todos os outros irmãos, cantavam e dançavam felizes e concretizados.

Já o outro grupo não suportava ver toda aquela alegria.

Quando a noite caiu todos se recolheram, de repente levantou-se um vento muito esquisito as ondas estavam mais altas e o mar parecia agitado.

Os bons sentimentos dormiam tranquilos a inveja dizia para o odio é hoje que a casa dos bonzinhos se vai abaixo, o odio perguntou!...

O que fizeste? respondeu a inveja, cavei nas esquinas da casa deles assim quando o vento soprar mais forte ela vai cair porque não esta tão segura como a nossa, está solta e com um ar malandresco sorria.

Fizeste bem disse o odio, agora vamos dormir.

A certa altura o mar se agravou e subiu a areia bateu no castelo com toda a sua força e esta acabou por cair.

Os maus sentimentos todos atordoados com todo aquele aparato começaram a gritar, ai, ai, ai, o nosso castelo se destruiu, e quando olham para a casa dos bons sentimentos esta estava intacta e ainda mais brilhante.

Os bons sentimentos saíram da sua casa todos preocupados e perguntavam o que aconteceu!... A inveja respondeu com a arrogância não veem, o nosso castelo caiu

e eu que cavei a volta da vossa casa para ela ir abaixo e ela não caiu, não sei o que aconteceu...a vossa casa tinha que ir abaixo também e quando se dirige em direção a casa dos bons sentimentos repara que nos quatro cantos da casa as algas se tinham enraizado pela areia dentro e estavam tão firmes que ele mesmo não conseguia mover uma só tira.

Revoltado e insatisfeito dizia como é possível!...

O amor respondeu nada se constrói sem dedicação, colaboração, harmonia entrega e carinho, daí a sabedoria divina querer dar a sua lição de vida.

Todos os outros sentimentos ouviam a conversa entre eles e olhavam uns para os outros, a noite ia chegando e os pirilampos também, a depressão olhava com a tristeza para toda aquela luz e dizia será que há alguma esperança de podermos nós também ser assim felizes...

A sabedoria que estava sempre atenta foi ter com elas e disse peçam ao universo que vos traga só coisas boas, bons pensamentos e acima de tudo gratidão. Estes ouviram com atenção e aprendendo a lição foram ter com os seus colegas e contaram a conversa que tinham tido com a sabedoria, estes ouviram e baixando a cabeça disseram, os bons sentimentos derrubam os maus.

A sabedoria divina sabia o que estava a fazer, ficou assim uma lição de vida para os maus sentimentos não se misturarem mais com os bons, pois a luz vinda do coração cega quem esta na escuridão.



Metáfora escrita e gentilmente cedida pela leitora Mónica Silva

ARTIGO DO MÊS: REIKI: A TERAPIA DO REJUVENESCIMENTO

O REIKI é uma milenar arte oriental de Cura – O seu processo promove o encontro da Energia Universal com a nossa porção física, energizando-nos a nível celular e restaurando a saúde desde a primeira aplicação. Constitui-se numa energização poderosíssima que integra e potencializa os sistemas de cura do corpo, podendo ser autoaplicado ou em outras pessoas, animais e plantas.

Hoje, é um método consagrado, sendo reconhecido como Terapia pela Organização Mundial de Saúde. Nos Estados Unidos é aplicado em muitas instituições de saúde, como o The Medical Center of Central Massachusetts e o New London Hospital. As suas vantagens e benefícios são inumeráveis, mas podemos destacar:

O REIKI encontra-se ao alcance de todos, independentemente de idade ou estado de saúde; possibilita o auto tratamento, promovendo relaxamento, libertação das tensões, desbloqueio das emoções, fortalecimento do sistema imunológico, entre vários outros efeitos diretos como o alívio da insônia e de dores físicas, trabalha de forma holística atuando nos corpos físico, emocional-mental e espiritual, permitindo o retorno ao estado de felicidade e harmonia. A sua aplicação é segura, sem efeitos colaterais ou contra-indicações, sendo compatível com qualquer outra terapia. A sua técnica não fica obsoleta, sendo a mesma há milhares de anos. Permite a reprogramação de eventos passados e a programação de eventos futuros.

É fundamental, pois possibilita a recomposição rápida das energias despendidas no dia-a-dia. Promove rejuvenescimento através da mudança celular que possibilita as novas células nascerem energizadas e potencializadas com a ENERGIA REIKI. É um excelente meio para o equilíbrio dos sete principais Chacras. Permite a limpeza e a energização de ambientes, pedras, medicamentos naturais e químicos, bem como de qualquer espaço ou objeto. É uma Terapia sem res-

trições religiosas ou filosóficas, não necessitando de Talismãs, Preces, Visualizações, Mentalizações, fé ou qualquer objeto para sua aplicação prática.

Possui três níveis de aprendizagem independentes, sendo que, já no Nível 1, pode o REIKIANO aplicá-lo imediatamente e pelo resto de sua vida. Esses níveis são administrados em regime de seminário, em que o aluno passa por iniciações individuais que possibilitam, nível a nível, uma crescente manipulação de energia. No nível 1, o REIKIANO é sintonizado na energia REIKI, recebendo o conhecimento necessário a autoaplicação, em terceiros, em plantas e animais.

No nível 2, o REIKIANO passa a trabalhar com os símbolos sagrados do REIKI. Pela grande quantidade de energia manipulada, seu enfoque recai na Cura a distância.

No nível 3, o aluno passa a trabalhar com mais dois símbolos, possibilitando um aumento substancial na quantidade de energia manipulada. Esse é o nível de Mestre; o iniciado está preparado para iniciar novos REIKIANOS.

OBS: Em janeiro de 2017 a Lugar Seguro em parceria com o IIPDP vai iniciar uma formação em Reiki Nivel I, garanta o seu lugar, inscrições limitadas.

Inscreva-se já pelo 915 100 103 ou geral@lugarseguro.pt



Mestre Reiki
José Júlio

TESTEMUNHO

Gostaria de dizer simplesmente a quem ainda tem dúvidas sobre as terapias complementares, que não tenham medo nem vergonha de experimentar, pois podem estar a perder uma belíssima oportunidade de cura natural, relaxante, que nos transporta para um mundo de paz e amor, após os tratamentos senti-me outra, e todos à minha volta, e, muitos nem sabiam, notaram grandes diferenças para melhor em mim. Reiki muito reiki....

Obrigada

JP



APRESENTAÇÃO DE NOVA PARCERIA AERT (ASSOCIAÇÃO DE ESCOLAS DE RIO TINTO)

A Lugar Seguro e o IIPDP numa ação conjunta com AERT promoveram uma palestra sobre os benefícios do uso da Programação Neurolinguística (PNL) no ensino e na qualidade de relacionamento entre alunos e professores.

Atualmente assiste-se a uma mudança no estatuto do professor que resulta numa eventual falta de autoridade e até mesmo respeito por parte de alguns alunos e até mesmo pais.

É importante agir de forma a ajudar a aproximar estes polos tão importantes na nossa sociedade, para assim

construirmos uma sociedade saudavelmente melhor e ajudar uma geração a ter princípios assentes na responsabilidade e respeito pelo outro.

Obrigado a todos os professores pela sua participação e interesse nesta ação de formação!

“O professor e os alunos são como o ar que respiramos: sem eles não haverá desdobramento da sabedoria.” Erasmo Shallkytton



A HIPNOSE CLINICA EM PORTUGAL E NO MUNDO

A Lugar Seguro congratula a APHCH pela preocupação e investimento no convite a oradores e profissionais de calibre Internacional que a todos deliciaram e permitiram a partilha das suas investigações em palestras, workshops e formações, contribuindo assim para a evolução profissional de todos os fantásticos terapeutas associados da APHCH.

A Lugar Seguro orgulha-se de ter contribuído de forma ativa no maior evento de hipnose clínica em Portugal, as Jornadas Internacionais da APHCH.

Patrocinando a iniciativa da maior associação de hipnose em Portugal, a Lugar Seguro contribui e apoia os terapeutas associados da APHCH que apostam na sua evolução profissional.

Foi na qualidade de Presidente da Assembleia Geral da APHCH (Associação Portuguesa de Hipnose Clínica e Hipnoanálise) que o nosso diretor clínico, Dr. Carlos Castro, participou neste evento único em Portugal e de referência internacional.



Dr. Carlos Castro com Dr. Alberto Lopes



Dr. Carlos Castro, Dr.ª. Ana Leite com Dr.ª. Consuelo Casula



Dr. Carlos Castro com Presidente da Associação Europeia de Hipnose Clínica



Dr. Carlos Castro com Prof. Dr. Idalino Almeida



Dr. Carlos Castro com Dr. Hans Tendam e Dr. Alberto Lopes

SOLIDARIEDADE

Continuando fiel á sua política de solidariedade, mais uma vez a Lugar Seguro reuniu varias empresas parceiras na ajuda às pessoas mais necessitadas.

Assim, vamos neste Inverno recolher roupa de adulto, calçado, roupa de criança e brinquedos para levar conforto e alegria neste natal a famílias carenciadas.

Contribua com o que puder e seja Feliz, pois a felicidade aumenta ao ser partilhada!

Mais informações ligue 91 100 105 103 ou geral@lugarseguro.pt



SOLIDARIEDADE

CAMPANHA DE INVERNO

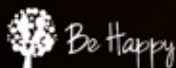
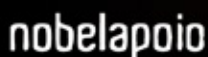
Com o início do Inverno as dificuldades para as famílias carenciadas aumentam.

A Lugar Seguro, em parceria com as empresas abaixo apresentadas, promovem uma recolha de roupa, sapatos, roupa de criança e brinquedos até dia 15 de Dezembro.

Contribua como puder, contribua para a felicidade de uma família!

Seja solidário! A felicidade aumenta ao ser partilhada!

Ligue para 915 100 103 ou geral@lugarseguro.pt



FORMAÇÃO DE NOVEMBRO IIPDP (INSTITUTO INTERNACIONAL DE PSICOTERAPIA E DESENVOLVIMENTO PESSOAL)

Aprenda a “Falar em Público ...com PNL”

Neste curso, extremamente prático, são abordados, entre outros aspetos, a capacidade de criação de estados anímicos favoráveis à apresentação em público, o desenvolvimento de autoconfiança e a capacidade de superação de obstáculos e “medos do palco”, serão desenvolvidas diversas técnicas e estratégias de comunicação, bem como o conceito de “presença pessoal”, carisma, e como fazer apresentações memoráveis. Irá ainda aprender a engajar, motivar e manter a atenção dos seus interlocutores.

Lugares limitados.

Inscreva-se já!



FORMAÇÃO: “FALAR EM PÚBLICO... COM PNL”
DURAÇÃO: 14 HORAS



SERVIÇOS LUGAR SEGURO

A **Clinica Lugar Seguro** esta situada na cidade do Porto e é constituída por psicólogos clínicos e hipnoterapeutas especializados em diversas áreas, tais como:

• *Consultas de Psicologia Clínica e Hipnose Clínica*

Prática de terapêuticas individuais para tratamento de todo o tipo de perturbações do foro psicológico, como por exemplo a depressão, ansiedade, perturbações alimentares, luto, adições (tabaco, álcool, drogas ...). Utilizando técnicas da psicologia e da hipnose clínica tendo sempre como principal objetivo o restabelecimento mais célere e efetivo do paciente.

As técnicas terapêuticas utilizadas pelos nossos psicólogos e terapeutas são baseadas na mais recentes investigações e com os resultados comprovadamente apresentados de forma a poder ajudar mais eficazmente e de uma forma mais célere os nossos pacientes.

• *Terapia familiar e de casal*

Sublinhando uma abordagem interpessoal ou rela-

cional, trabalha no sentido da identificação de problemas comunicacionais que muitas vezes acabam por criar um círculo vicioso, fomentando um mal estar e a impossibilidade de se crescer na e com a relação.

Com a ajuda de um profissional, o indivíduo consegue não só lidar como ultrapassar a maioria das suas dificuldades e “nós” relacionais.

• *Terapia Infantil em processos de divórcio*

Com uma abordagem quer individual e centrada na criança, quer mais sistémica e centrada na família e na resolução de algumas falhas comunicacionais, ajudamos as nossas crianças a serem mais felizes.

• *Mediação Familiar*

O divórcio é também um fenómeno emocional, afetivo e cultural, envolvendo na maioria das vezes uma ou mais crianças que sem serem auscultadas se vem perdidas no meio de discussões e usadas como armas de ataque ao companheiro/a.

Sendo esta uma realidade complexa e dolorosa mas minimizável, oferecemos, serviços altamente espe-

cializados no acompanhamento as crianças e aos pais (Incluindo a mediação familiar) no intuito de promover um salutar desenvolvimento emocional da criança e potenciar as capacidades parentais.

• **Avaliação psicológica**

A avaliação psicológica é um método científico de observação e análise do funcionamento psicológico de uma pessoa. O processo de avaliação decorre ao longo de um número restrito de consultas, consistindo numa entrevista clínica e da aplicação de testes e provas psicológicas, tendo em vista a elaboração de um relatório de avaliação psicológica.

• **Reabilitação cognitiva**

Reabilitação em todas as faixas etárias com programa específico de reabilitação para os séniores tanto a nível cognitivo como no aumento de qualidade de vida, através de técnicas de out door criadas exclusivamente para esse efeito.

• **Orientação vocacional e profissional**

Esta especialidade visa dar resposta às indecisões

que surgem em jovens ou adultos relativamente ao rumo a dar à sua carreira académica e/ou profissional. Através da orientação vocacional e profissional, pretende-se dar uma resposta às necessidades identificadas pelo indivíduo, fazendo uma avaliação que permita analisar o que o motiva, ou seja, os seus interesses e também identificar que áreas apresentam uma maior facilidade de aprendizagem, isto é, as suas aptidões.

• **Banda Gástrica Virtual (BGV)**

Aplicação de tratamentos com base em reprogramação subliminar por hipnose clínica no emagrecimento, sem dietas, medicamentos, sem efeitos secundários, sem sacrifícios e privações e com resultados garantidos em todo o mundo.

• **Nutrição**

Um acompanhamento nutricional personalizado vai ajudá-lo(a) não só a atingir o peso que deseja como a mantê-lo ao longo do tempo. Adquirir um estilo de vida mais saudável



com bons hábitos alimentares é a base de todo o processo. A nossa missão é que se sinta bem continuamente por dentro e por fora.

• *Reiki*

O Reiki é procurado por homens e mulheres de todas as idades, sendo especialmente indicado para o tratamento de stress, depressão, ansiedade, insónia, para diminuir o ritmo cardíaco e a pressão arterial, melhorar o sistema imunitário (para que funcione corretamente), aliviar dores (incluindo as crónicas) e tensão muscular.

• *Cura Reconnectiva*

Estudos científicos realizados até ao momento defendem que as Frequências de Luz só recentemente estão disponíveis no Planeta, a que todos nós po-

demos aceder, sendo que, o contacto com estas frequências é naturalmente benéfica pois interage ao nível do ADN Humano e são facilitadoras de processos de cura, que podem ocorrer a nível físico, mental e/ou espiritual.

A nossa equipa é constituída por profissionais motivados e talentosos e todos partilhamos do mesmo desejo e objetivo:

Ajudar as pessoas a encontrarem a sua Grandeza e direito a serem Felizes!

Marque já a sua consulta e comece a fazer as mudanças que precisa para ser Feliz!!

Esperamos por si...com o Sorriso de Sempre!

Contatos: 915 100 103 ou 223 267 608

geral@lugarseguro.pt; www.lugarseguro.pt;

<https://www.facebook.com/lugarseguro.pt/?ref=hl>



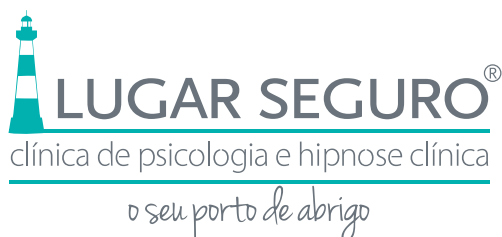
PARCERIAS



CONTACTOS

Rua Júlio Dinis N 748, 3 Andar Sala 311
Parque Itália
4050-012 PORTO

Tel.: +351 223267608
Tlm.: +351 915100103
www.lugarseguro.pt
geral@lugarseguro.pt



Com a apresentação deste voucher a clínica Lugar Seguro tem o prazer de oferecer **30% de desconto** na primeira consulta de qualquer especialidade.

Esperamos por si...com o sorriso de Sempre!