

NEWSLETTER

LUGAR SEGURO

Nº5 MAIO | 2016



LUGAR SEGURO[®]

clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

ÍNDICE

- 03** - Apresentação - Mensagem do Diretor Clínico
- 04** - Notícias Nacionais - Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental
- 06** - Investigação Na Lugar Seguro | Grupo “Aprender a SER... Feliz!”
- 07** - Banda Gástrica Virtual (BGV) | Viva o Verão Saudavelmente!!! | Emagreça para sempre...!
- 08** - Artigo: Sinta-se pronto(a) para o verão!
- 09** - Formação Nacional com reconhecimento Internacional
- 10** - Formação em Hipnose Moderna, Auto Hipnose e Comunicação Eficiente
- 11** - Workshop Gratuito | “Transformação de estados anímicos”
- 12** - Noticias Internacionais | “Bem vinda a Portugal”
- 13** - Artigo: Curiosidades Científicas “Qual é a relação das doenças com as mágoas e o rancor?”
- 16** - Serviços da Lugar Seguro
- 19** - Parcerias



Dr. Carlos Castro

Diretor Clínico

Caros amigos,

Maio é um mês de mudanças a vários níveis. Na Lugar Seguro terminamos uma iniciativa inserida no “Projeto Internacional de Solidariedade na Saúde Mental” e em breve iremos iniciar uma nova ajuda de solidariedade social. Lembro que todos os colegas que queiram participar destas iniciativas são muito bem-vindos.

Nesta Newsletter apresentamos um pouco de uma Investigação que foi realizada na Lugar Seguro com grupos de depressão e em breve serão criados novos grupos. Quem se quiser inscrever e “Aprender a SER... Feliz” poderá fazê-lo desde já.

Com a chegada do verão, temos necessidade de cuidar do nosso aspeto físico e assim cuidar da nossa auto estima. Para ajudar neste aspeto, a Lugar Seguro apresenta o programa BGV (Banda Gástrica Virtual) assim como o artigo do mês da nossa Nutricionista.

Referimos também a formação dada pelo parceiro IIPDP que, dada a qualidade da sua formação, esgotou a 1ª formação de “Comunicação Eficiente com PNL”.

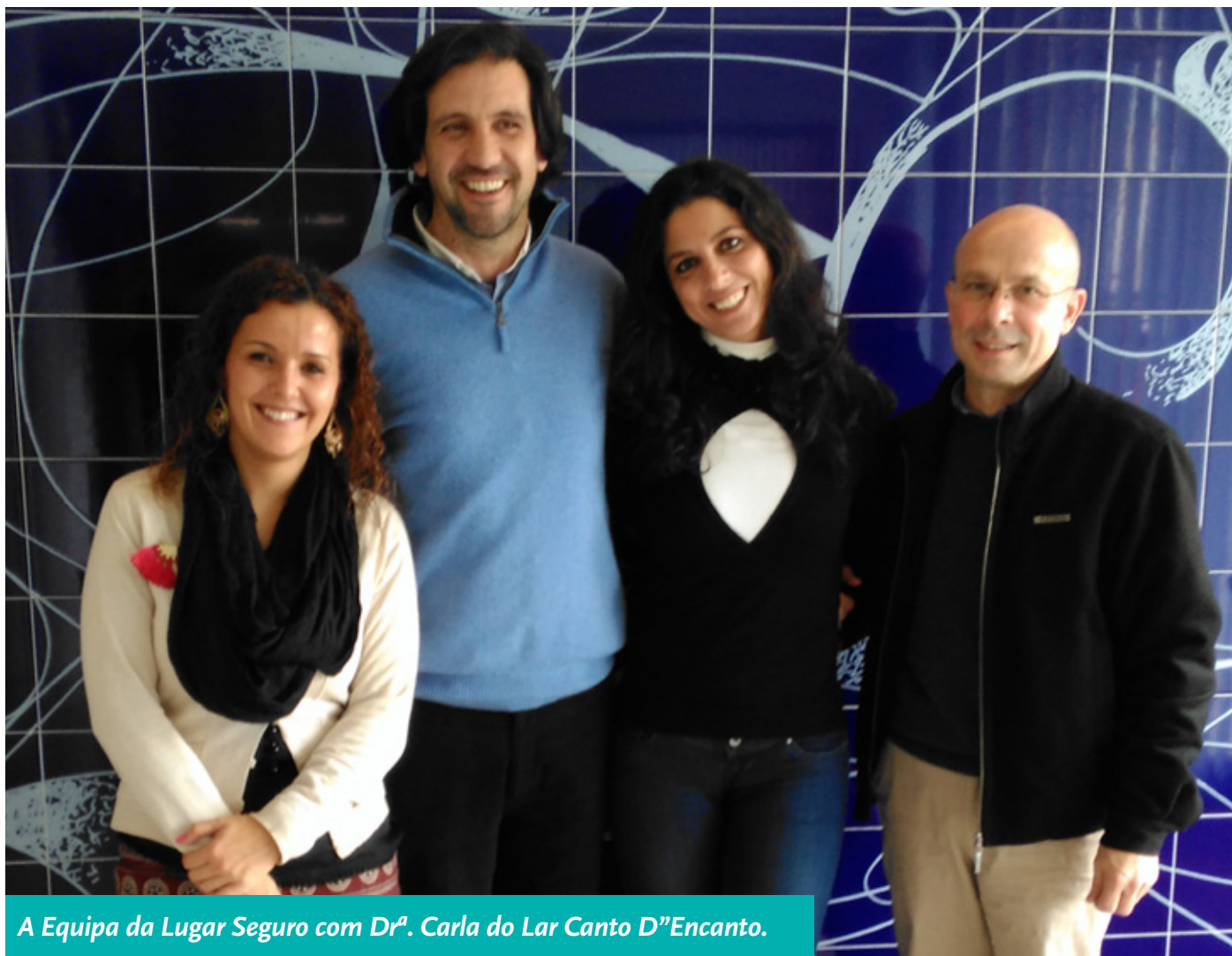
Especial relevância à visita a Portugal da Drª. Teresa Robles e ao início da formação “Hipnose Moderna e Comunicação Eficiente”. Esta formação tem uma participação limitada e está já a decorrer. No entanto existem datas para nova formação em Setembro de 2016.

A Lugar Seguro, em parceria com o IIPDP, vai apresentar um Workshop Gratuito já em Julho com o tema “Transformação de Estados Anímicos com PNL”. Para marcar o seu lugar entre em contato connosco. Lugares Limitados.

Por fim, criamos uma nova categoria “curiosidades científicas” onde poderá conhecer um pouco de algumas investigações efetuadas pelo mundo.

Um abraço amigo, com o sorriso de Sempre...do seu Lugar Seguro!!

PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL



A Equipa da Lugar Seguro com Dr^a. Carla do Lar Canto D'Encanto.

Cumprindo a sua política de responsabilidade social, a Lugar Seguro terminou mais uma fase do Projeto Internacional de Solidariedade Mental. Durante 2 meses fizemos o acompanhamento psicológico e a reabilitação cognitiva dos seniores do Lar Canto d'Encanto.

Terminando esta fase, estamos já a preparar uma nova iniciativa agora relacionada com as crianças e os jovens em risco.

Se tiver conhecimento de alguém ou alguma instituição que necessite da ajuda dos profissionais da Lugar Seguro, nomeadamente apoio psicológico, aconselhamento, orientação vocacional,... por favor contate-nos.

A Solidariedade é uma das formas de dar genuinamente, mas também de receber. Todas as nossas ações de solidariedade tem o objetivo de ajudar os mais necessitados. As nossas ações são embrulhadas com amor e carinho, e de volta sempre recebemos um sorriso que nos permite sentir em dobro a felicidade que partilhamos com as pessoas.

PROJETO INTERNACIONAL DE SOLIDARIEDADE NA SAÚDE MENTAL



Um dos testemunhos da Dr.ª. Fátima Diniz que colaborou neste projeto.

A minha intervenção com a utente teve de ser ajustada, em função do défice visual apresentado e dificuldades cognitivas. Pelo que tive de recorrer a exercícios mais simples para trabalhar a atenção, a velocidade de processamento, a memória recente e remota e a memória autobiográfica. As funções executivas também foram contempladas: a flexibilidade cognitiva, a capacidade de inibição e o planeamento. Assim como competência de cálculo, aritmética e evocação, que tinham tido um baixo resultado no MMSE.

Ao longo das sessões pude perceber melhor capacidade de concentração/atenção, melhores resultados na evocação e melhores resultados no cálculo, sobretudo na adição. Esta situação foi confirmada através da aplicação do MMSE na última sessão.

Sempre fui recebida com muito carinho pela utente, que sempre foi muito participativa e demonstrou satisfação no decorrer das sessões.

Foi uma experiência muito rica poder ser útil e levar um pouco de alegria a alguém que tanto preci-

sa de um pouco de atenção, de carinho e também de estimular e reabilitar as funções cognitivas para que as suas perdas sejam menos acentuadas, talvez melhoradas ou pelo menos retardadas.

A utente referiu que estas sessões foram muito importantes para ela, pois “melhora a mente, aviva a cabeça”, “faz bem a tudo”.

Relativamente ao Lar Canto d' Encanto, quero referir o carinho com que sempre fomos recebidos. Houve sempre um bom acompanhamento, simpatia e cordialidade.



Psicóloga e Terapeuta:

Maria de Fátima da Cruz Diniz

INVESTIGAÇÃO NA LUGAR SEGURO

GRUPO “APRENDER A SER... FELIZ!”



Após longos meses de pesquisas, reunimos evidências científicas de várias áreas do conhecimento, para podermos ajudar os nossos pacientes uma nova forma de estar na vida e assim usufruir da vida em pleno.

Graças ao sucesso alcançado por este projeto, o mesmo está a ser adotado e implementado internacionalmente.

O Diretor Clínico da Lugar seguro, Dr. Carlos Castro, tem sido convidado para apresentar e ensinar as conclusões das suas investigações, por vários países.

Agora em Portugal, a Lugar Seguro está a criar um novo grupo onde irá colocar em prática todas as conclusões da sua investigação e ensinar as pessoas a Serem Felizes.

Este projeto engloba estratégias da psicologia, de Hipnose Clínica, da mindfulness, da meditação, entre outras, pois acreditamos que a junção de vários saberes, inclusive a própria sabedoria e experiência de todos os integrantes do grupo, contribuem para um bem maior e um objetivo comum e diríamos mesmo Universal...aprender a ser Feliz, permitir-se escolher a sua própria qualidade de vida.

Nesta perspetiva multidisciplinar, pretende-se que esta aprendizagem seja feita de forma gradual para que possa ser totalmente interiorizada, alcançando o patamar ideal de num dado momento já fazer parte do próprio indivíduo. Isto é, sem que se aperceba, pequenas mudanças de comportamento, de atitudes perante acontecimentos de vida vão ficando enraizadas de tal forma que já só existirá uma postura perante a vida: Ser Feliz!

Claro que na realidade existem as tristezas, os problemas, mas como vemos e lidamos com tudo isso é a chave para ser feliz. Se aprende e interioriza que é feliz, independentemente de tudo, então vai ser feliz. Um sentimento, um pensamento, um estado de espírito não define quem somos. Nós somos a nossa essência e na nossa essência está a felicidade.

Este projeto semanal, é realizado em grupo, em sessões de 2h num total de 8 sessões, com o objetivo de fornecer todas as estratégias necessárias para que cada um aprenda a ser feliz, a saborear cada momento da sua vida como único e sabendo que ao fazê-lo está a impedir que os pensamentos menos positivos penetrem na mente.

Sabemos que tudo é treino, mas tudo também depende apenas de cada um de nós e do quanto desejamos viver em pleno. Não são filosofias, utopias, palavras bonitas e soltas.

Estudos científicos comprovam a eficácia deste trabalho multidisciplinar.

Permita-se Ser Feliz! Nós estamos aqui para o receber e fazer parte deste caminho que é de todos nós.

Para inscrições e ou mais informações, contacte-nos:

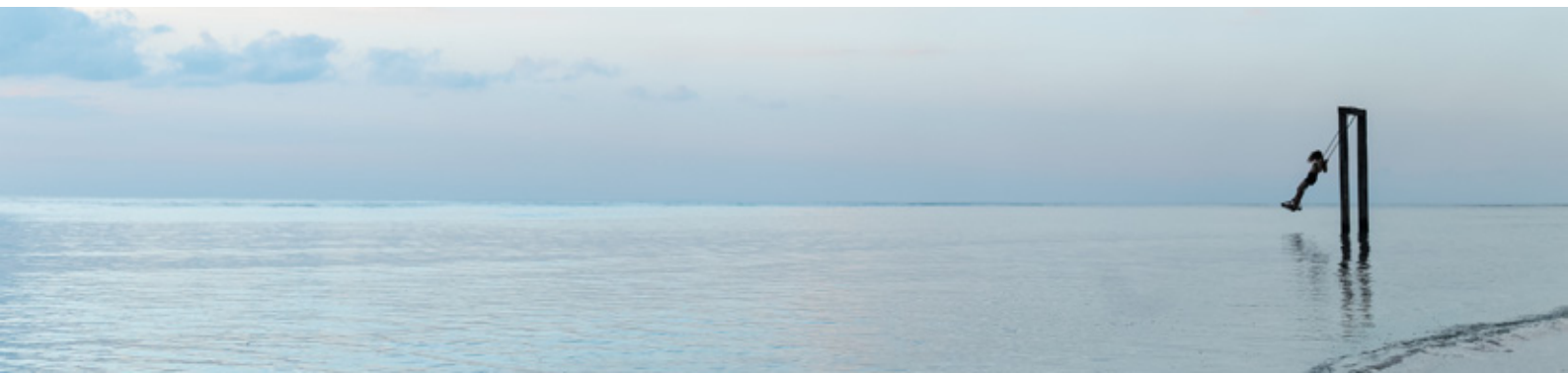
Telefones: 223 267 608 / 915 100 103

Email: geral@lugarseguro.pt

Website: www.lugarseguro.pt

Facebook: <http://www.facebook.com/lugarseguro.pt>

BANDA GÁSTRICA VIRTUAL (BGV) VIVA O VERÃO SAUDAVELMENTE!!! EMAGREÇA PARA SEMPRE...!



Chegou a Portugal o método mais moderno e eficaz para baixar de peso para sempre!

Para emagrecer não necessita mais passar por privações e sacrifícios horríveis como acontece sempre que se faz uma dieta: Com a BGV fazemos com que não se sinta como um preso que todos os dias pensa como fugir.

Vamos fazer uso de todos os recursos que nos oferecem as sugestões hipnóticas e a reprogramação subliminar para atacar o problema desde a fonte, diminuindo drasticamente o seu desejo de comer, fazendo com que a sua mente (onde está enraizado completamente o problema) se satisfaça com muito menos quantidade de comida, tal e qual como sucederia se tivesse reduzido cirurgicamente o estômago a menos de metade da sua capacidade anterior.

Ensinar-lhe-emos e implantaremos no seu inconsciente novos hábitos de alimentação. Conhecerá finalmente a saciedade, essa experiência que aos gordos soa quase misteriosa:

“Como pode ser que alguém diga não a um rico prato de comida, a não ser que no estômago não caiba mais?”.

O seu caminho para emagrecer!

Para poder expandir esses recursos fizemos a formação do Instituto Scharovsky na Argentina, para assim possuímos todas as competências necessárias e reconhecimento como terapeutas autorizados em Por-

tugal. Para o ajudar não apenas a baixar de peso, mas também para que consiga manter no tempo, sem esforço, os resultados obtidos.

E ainda temos um presente para si, para o mimar... com a sua BGV, oferecemos-lhe;

- *Uma consulta de nutrição (onde poderá encontrar soluções para o seu dia a dia mais saudavelmente e sem sacrifícios)*
- *Uma sessão de Reiki (como todos somos feitos de energia é importante equilibrar a sua energia)*
- *Uma massagem modeladora... (de forma a ajudar a perder volume na sua nova condição física)*
- *...porque desejamos o melhor para si!*

O 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.

Um serviço ao seu dispor na sua Clínica de eleição - No seu Lugar Seguro!

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

SINTA-SE PRONTO(A) PARA O VERÃO!



Com o Verão quase a chegar, algumas novas preocupações surgem com a silhueta, com o peso, principalmente se cometeu vários excessos alimentares durante a época do inverno. Se este é o seu caso e pretende melhorar o seu bem-estar, então tenha em atenção alguns aspetos no seu dia-a-dia a partir deste momento:

- Nunca vá ao supermercado com fome. Faça previamente uma lista dos produtos alimentares que precisa, de forma a evitar trazer pra casa alimentos inimigos!
- Prepare com antecedência as ementas diárias, para se afastar de refeições rápidas pouco saudáveis! Pode por exemplo deixar já os bifos de peru a descongelar de manhã para o jantar, pode ter saladas pré-preparadas, cozinhar uma sopa, congelar em uni-doses e descongelar à medida das suas necessidades. Assim, desta forma vai conseguir fazer refeições saudáveis e igualmente rápidas!

Se gosta de comer num prato cheio e tem dificuldade em controlar a comida que serve, então opte por comer num prato de sobremesa, pois assim vai conse-

guir comer menos quantidade!

- Tente comer o mais calmamente possível, pois assim não só estará a facilitar a digestão, como irá ficar saciado(a) com menos alimentos! Pode até mesmo comer a sopa com uma colher de sobremesa!
- Cozinhe apenas a quantidade que vai comer na refeição, pois assim evita comer a dobrar!
- Para evitar repetir o prato, sirva-se antes de ir para a mesa, e não coloque as travessas ou tachos na mesa, para melhor controlar o desejo de repetir!
- Se tem oportunidade de levar a sua refeição do almoço para o trabalho, e a possibilidade de aquecer, então aproveite-a! Não só ficarão as refeições mais em conta, como poderá mais facilmente fazer boas escolhas! De qualquer forma, tente fazer boas escolhas mesmo comendo fora, peça sempre uma salada ou uma sopa de legumes com um pão, ou então acompanhe a sopa ou a salada com um prato de refeição pequeno com pouca gordura, evite essencialmente os pratos fritos!
- Se for a alguma festa, coma previamente uma sopa de legumes, ou iogurte magro para melhor controlar o apetite na hora de “petiscar”!
- Se sente necessidade de um acompanhamento personalizado, mais criterioso e específico não hesite em procurar ajuda da Nutricionista no “Seu” Lugar Seguro!



Dr.ª Sónia Taboada

Nutricionista clínica e desportiva

FORMAÇÃO NACIONAL COM RECONHECIMENTO INTERNACIONAL



COMUNICAÇÃO EFICIENTE COM PNL

DURAÇÃO: 14 HORAS

ALCANÇE A EXCELÊNCIA NO SEU DESENVOLVIMENTO PESSOAL!
COM A PNL (PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA) APRENDA A:

- CRIAR RELAÇÕES EMPÁTICAS;
- RESOLVER CONFLITOS;
- MOTIVAR PESSOAS;
- AUMENTAR A SUA CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO;
- POTENCIAR O SEU DESEMPENHO PESSOAL E PROFISSIONAL
- MELHORE O SEU RELACIONAMENTO COM OS OUTROS!

DIAS 25 JUNHO E 02 DE JULHO DE 2016 (sábados) das 10H às 18H.

INVESTIMENTO: 150 €

FORMADOR: DR. RICARDO VILAVERDE

(Trainer internacional de PNL certificado pelo NTI Institute)

Inscreva-se já em GERAL@IIPDP.COM ou 915 100 103

FORMAÇÃO EFICIENTE COM PNL

ESGOTADO

(NOVAS DATAS EM BREVE)

A Lugar Seguro divulga e promove formações que pela sua qualidade e pertinência são importantes e referências para o desenvolvimento pessoal e profissional. Assim apresentamos aqui a formação “Comunicação Eficiente com PNL” promovida pelo **IIPDP – Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal**, ministrado por uma referência Internacional em PNL (Programação Neurolinguística) Dr. Ricardo Vilaverde.

Informamos que todos os nossos leitores têm um desconto de 10% no valor da formação.



VOUCHER DE CONSULTA

A **LUGAR SEGURO** existe para o ajudar a ultrapassar problemas como depressão, ansiedade, fobias, etc., mas também para o ensinar a potenciar as suas capacidades inatas (assertividade, autoconfiança, falar em público, etc.). Para o ajudar a ser **FELIZ E VIVER EM PLENO!**

A pensar em si criamos esta oferta de **50% DE DESCONTO** em qualquer um dos nossos serviços!

Usufria de uma consulta de psicologia, hipnose clínica ou outras terapias que encontra aqui...no "Seu" Lugar Seguro!

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

www.lugarseguro.pt | geral@lugarseguro.pt | 915 100 103

A Lugar Seguro disponibilizou no seu site um voucher para que as pessoas interessadas nos nossos serviços e visitantes da nossa página tenham uma “prenda” no

início da sua evolução e desenvolvimento pessoal.

Pode usufruir já! www.lugarseguro.pt

FORMAÇÃO EM: HIPNOSE MODERNA, AUTO HIPNOSE E COMUNICAÇÃO EFICIENTE



Começou uma nova formação em Portugal do nosso parceiro IIPDP, ministrada pela Dr^a. Teresa Robles e pelo Dr. Carlos Castro, em Hipnose Moderna, Auto Hipnose e Comunicação Eficiente.

Esta formação é inovadora tanto pelos conteúdos programáticos assim como pelo caráter de prática que lhe é aplicado. Desta forma, os formandos aprendem e também experienciam todas as técnicas aprendidas contribuindo para o seu Desenvolvimento e Crescimento Pessoal.

Mais uma formação reconhecida Internacionalmente com a qualidade do IIPDP- Instituto de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal.

Já existem novas datas para outras formações.

WORKSHOP GRATUITO

“TRANSFORMAÇÃO DE ESTADOS ANÍMICOS”



WORKSHOP GRATUITO TRANSFORMAÇÃO DE ESTADOS ANÍMICOS COM PNL



Neste workshop vai aprender a:

- Mudar estados de ânimo como a ansiedade e tristeza em emoções aprazíveis e saudáveis.
- Gerir emoções intensas.
- Tomar decisões e ser assertivo.
- Gerar energia para si e para os outros.
- Comunicar eficazmente.
- ...tudo de uma forma rápida com PNL.

Workshop Gratuito no mês de Julho

A Programação Neurolinguística parte de uma ideia chave: tudo o que as pessoas realizam está dependente de um estado. É o estado anímico que vai determinar, em última análise, os comportamentos produzidos, e, logo, os resultados que se obtêm.

Assim, a PNL procura, investiga e desenvolve modelos cognitivos que configuram estratégias de transformação rápida de estados anímicos., tais como transforma ansiedade em tranquilidade, gerir emoções difíceis, tomar decisões, lidar com situações hostis, gerar perseverança, energia, entusiasmo, comunicar eficaz e corretamente, em suma, produzir aquilo a

que chamamos estados de recursos.

A PNL é um método de investigação e modelagem da excelência humana, pelo que grande parte do seu trabalho tem que ver com a identificação de estratégias que produzem resultados excelentes nas mais variadas áreas.

Neste workshop gratuito terá a oportunidade de testar algumas destas estratégias.

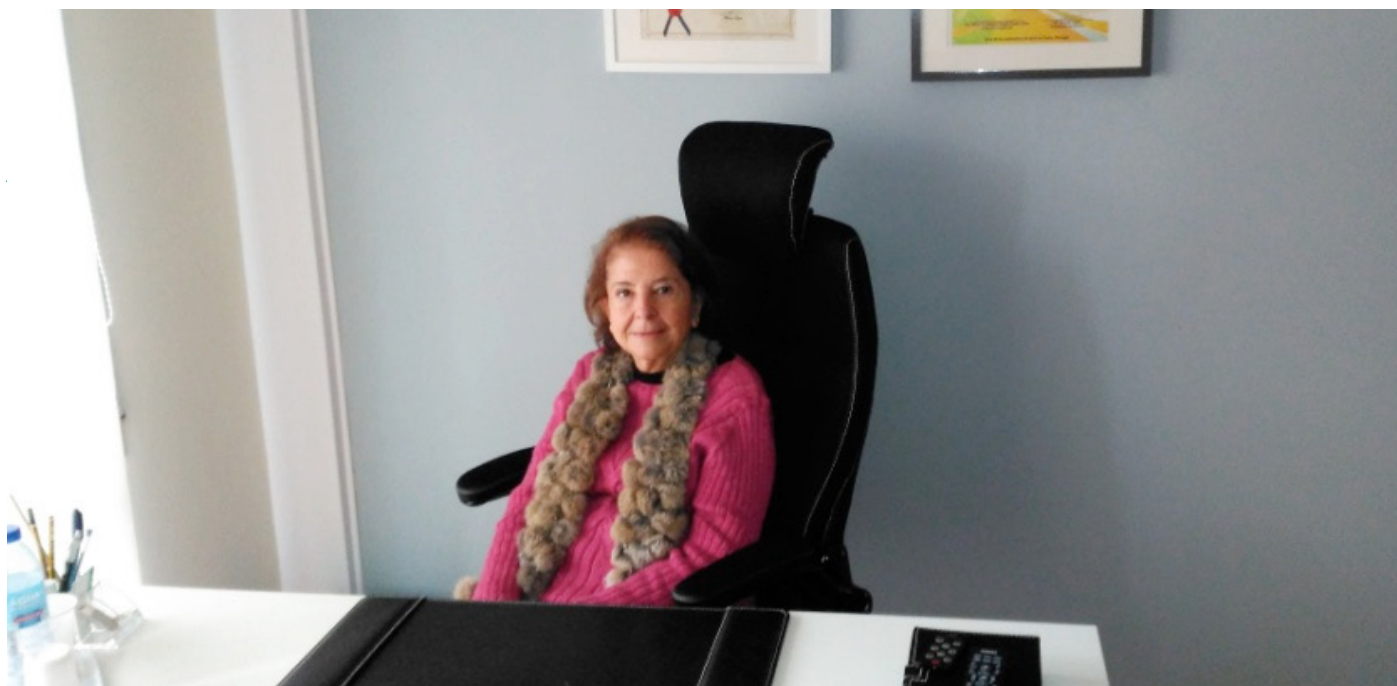
Inscrições limitadas e obrigatórias.

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

geral@lugarseguro.pt ; Telm. 915 100 103

NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

“BEM VINDA A PORTUGAL”



Foi com imensa alegria que este mês de Maio tivemos o privilégio de receber a visita da nossa querida Dra. Teresa Robles Uribe, fundadora e representante Internacional da nossa parceria Sabedoria Universal – Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal (IIPDP).

A Dra. Teresa viajou até Portugal para dar início ao Curso de Hipnose Moderna, Auto hipnose e Comunicação Eficiente realizado pelo nosso parceiro IIPDP – Sabedoria Universal. Como não poderia deixar de ser, aproveitou para fazer uma visita à nossa Clínica, Lugar

Seguro, onde deliciou toda a equipa com a partilha de novos ensinamentos e experiências ... uma contadora de histórias inata.

Foram momentos de grande felicidade e mais uma oportunidade de aprendermos com uma das melhores referências da hipnose clínica Moderna a nível mundial e da Psicologia.

Obrigada Teresa, até breve!

CURIOSIDADES CIENTÍFICAS

“QUAL É A RELAÇÃO DAS DOENÇAS COM AS MÁGOAS E O RANCOR?”

“Baseado na simples observação, sabemos que as mágoas, o rancor, podem surgir a partir de uma ou mais situações “estressantes” podemos assim dizer, que uma pessoa experimenta, nos mais diversos contextos das relações humanas. Muitas vezes são situações que nos pegam de surpresa, e cada pessoa pode responder à uma mesma situação de formas diferentes.

Por exemplo, nem todo mundo guarda rancor numa situação de traição conjugal.

Para algumas pessoas, ser traído pelo parceiro significa uma chance de terminar um relacionamento já decadente; para outros, a mesma situação pode ser sentida como uma perda irreparável da dignidade. Ou seja, basicamente, tudo depende de como você sente. Parafraseando Marta Medeiros, ‘há tantas verdades quanto seres humanos na terra’. Aqui não cabem julgamentos.

“O PERDÃO NOS PERMITE RECUPERAR UMA PARTE DE NÓS MESMOS QUE HAVIA FICADO PARA TRÁS PRESA A UM EVENTO PASSADO.” – Sharon Salzberg

De fato, a própria medicina já admite a relação entre a doença e o emocional. Muitas pessoas associam seus sintomas à causas emocionais quando seus remédios não surtem qualquer efeito, quando seus exames não apontam nenhuma causa, e quando seus médicos não

conseguem diagnosticar seu quadro, mesmo após “virar seus pacientes ao avesso”. Alguns pacientes já ouviram seus médicos dizerem: “Vai pra casa, isso é emocional, vai passar”. O problema é que muitas vezes não passa, e para maioria das pessoas saber que seu sintoma é de origem emocional não é o suficiente. Para muitos, esta é a hora de buscar uma técnica de saúde integral, de fazer um exame de consciência, recorrer ao perdão, e até mesmo à fé.

O termo mais conhecido por descrever processos de doença que têm como causa fundamental o campo emocional, ou a psiquê, é a psicossomática. A psicossomática é uma ciência interdisciplinar que gera diversas especialidades da medicina e da psicologia, para estudar os efeitos de fatores sociais e psicológicos, sobre processos orgânicos do corpo e sobre o bem-estar das pessoas. O termo também pode ser compreendido, tal como descreve Mello Filho, como “uma ideologia sobre a saúde, o adoecer e sobre as práticas de saúde, é um campo de pesquisas sobre estes fatos e, ao mesmo tempo, uma prática, a prática de uma medicina integral”. Atualmente a psicossomática tem-se desenvolvido segundo uma ótica multidisciplinar promovendo a interação de vários profissionais de saúde, dentre eles, médicos, fisioterapeutas e psicólogos.

A etimologia da palavra psicossomática vem de Psicossoma. No Grego: ψυχή (psykhé), σωμα (soma) = alma-corpo.

CURIOSIDADES CIENTIFICAS

“QUAL É A RELAÇÃO DAS DOENÇAS COM AS MÁGOAS E O RANCOR?”

Do ponto de vista também científico da Nova Medicina Germânica, que estuda o homem como um ser biológico, não existem doenças ou sintomas cujo fator causal está exclusivamente no âmbito psicológico, pois para o Dr. Hamer “toda doença é uma interação significativa entre psiquê, cérebro e órgão”. Um evento vivido como um conflito biológico, e não psicológico (também existe, mas é diferente), que deve impactar nossos mais básicos instintos biológicos inconscientes (território, sexo e alimento resumidamente) vivenciados de forma real ou virtualmente e, assim desencadear uma resposta simultânea nos três níveis correspondentes:

Psiquê – Gera um período de sofrimento emocional, pensamentos recorrentes à situação conflitante, com a finalidade biológica de ajudar o indivíduo a resolver a situação o quanto antes;

Cérebro – Surgimento de um foco de Hamer, um ponto específico do cérebro é afetado de acordo com o conflito biológico que foi vivenciado, correspondente

ao órgão atingido, e detectável em um exame de tomografia cerebral;

Órgão – Tecido biológico que terá seu funcionamento alterado enquanto o indivíduo estiver vivenciando a situação estressante. Para vários órgãos ou tecidos, os sintomas surgem após a resolução da situação de estresse.

Dr. Hamer descobriu Cinco leis biológicas que explicam a causa, o desenvolvimento e a cura natural das “doenças” baseadas em princípios biológicos universais. De acordo com estas leis biológicas, as chamadas “doenças” não são o resultado do mau funcionamento ou doenças malignas do organismo, mas sim “um programa biológico especial da natureza” (SBS), criado para ajudar um indivíduo durante um período de sofrimento emocional e psicológico.

É através dos sintomas do paciente que conseguimos descobrir as causas, com a Nova Medicina Germânica. Chegando à causa e tornando os eventos conscientes, entendendo a reação biológica do corpo, o





paciente reúne as forças necessárias para finalizar o processo de cura. Os sintomas crônicos não são mais do que repetições de nosso próprio corpo tentando nos passar uma mensagem. A Nova Medicina Germânica é a chave para decodificar a mensagem que o sintoma trás consigo.

...um sintoma qualquer, seja orgânico ou emocional, sempre têm uma “cicatriz”, uma informação que foi memorizada pelo corpo, que corresponde ao sintoma ou à queixa do paciente. É buscando esta “cicatriz” que chegamos à causa do sintoma, e é à partir dela que conseguimos estimular o corpo à reagir e evacuar através de mecanismos próprios, os bloqueios que levaram aos desequilíbrios. Sejam estas cicatrizes deixadas por sobrecargas físicas (ex. excesso de trabalho, trabalhos noturnos...), emocionais (ex. perdas na família, separações, abandonos, contrariedades...), toxicológicas (ex. drogas, medicamentos, quimioterapia...) e traumáticas (ex. lesões esportivas, acidentes de trânsito, quedas...).

Independentemente da abordagem terapêutica, partindo da iniciativa própria de se curar, curar as feridas deixadas pelas mágoas e rancores acumulados ao longo da vida, a vontade genuína de poder viver olhando para o futuro, sem ter amarras no passado é o fundamental. Tomar esta decisão é a parte mais difícil do processo. As ferramentas para lhe ajudar estão à sua disposição!

Finalizo com um texto maravilhoso da estudiosa e escritora Sharon Salzberg em seu livro “Loving Kindness”:

“Quando nossas mentes estão cheias de raiva e de ódio por outras pessoas, na verdade, nós somos os únicos que estamos realmente sofrendo, aprisionados nesse estado mente. Mas não é muito fácil aces-

sar o lugar dentro de nós que é capaz de perdoar, que é capaz de amar. Sob alguns aspectos, ser capaz de perdoar, de abrir mão, é uma espécie de morte. É a capacidade de dizer: “Eu não sou mais aquela pessoa, e você não é mais aquela pessoa.” O perdão nos permite recuperar uma parte de nós mesmos que havia ficado para trás presa a um evento passado. Pode ser que alguma parte da nossa identidade precise morrer nesse abrir mão, para que possamos recuperar a energia presa ao passado. Todos esses ensinamentos estão disponíveis para nós, mas apenas se pudermos estar conscientes daquilo que estamos sentindo, do modo mais profundo possível, sem que nada seja ocultado da nossa consciência. Então, podemos analisar: Que luta é essa? Por que estamos lutando? É importante entender que coisa alguma pode nos fazer sentir bem ou mal. Nada está isolado neste mundo condicionado. Nós vivemos em uma realidade interdependente, onde temos a situação do momento presente e também tudo o que nós estamos trazendo conosco.”

E você? Na sua opinião, existem situações onde o perdão seja impossível? Quais são as maiores dificuldades no ato de perdoar? “

Nosso corpo transforma o rancor em doença

Fonte: Phisyoquantum.com

Refleta sobre isso e terminamos com uma frase da Dra Teresa Robles, reconhecida mundialmente no mundo da Hipnose Clínica: **“Todas as feridas cicatrizam se as deixarmos cicatrizar.”**

Estamos aqui para o receber e ajudar...com o Sorriso de Sempre.



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 circulo 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



clínica de psicologia e hipnose clínica

o seu porto de abrigo

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!