

Projeto Rejuvenescime Apostila Completa

Metodologia PSYCH-K
para Rejuvenescimento

**PROJETO
REJUVENESCIMENTO**

Apostila Completa - Metodologia PSYCH-K®

Centro Internacional PSYCH-K®

1 Projeto Rejuvenescimento - Apostila Completa

1.1 Índice

REJUVENESCIMENTO

APOSTILA COMPLETA

Material didático baseado na série de 30 vídeos sobre rejuvenescimento através da metodologia PSYCH-K®



1.1 Índice

- [Projeto Rejuvenescimento - Apostila Completa](#)
 - [Índice](#)
 - [Vídeo 01: Rejuvenescer ou Não Rejuvenescer - Essa é a Questão](#)
 - [Vídeo 02: Journaling - O Poder do Registro Diário](#)
 - [Vídeo 03: As 3 Atividades Diárias Ultra-Secretas](#)
 - [Vídeo 04: Os Ganhos Secundários](#)
 - [Vídeo 05: Sua Majestade - O Balance de Saúde e Bem-Estar Ideal](#)
 - [Vídeo 06: Sua Majestade - O Balance de Vida Alternativa](#)
 - [Vídeo 07: O Balance de Relacionamento "Nu"](#)
 - [Vídeo 08: Balance de Relacionamento com Vida e Morte](#)
 - [Vídeo 09: Merlin, Onde Você Está? - Joint Surrogation com a Fonte de Rejuvenescimento](#)
 - [Vídeo 10: Simples é Divino - Alinhamento com a Perfeição Divina](#)

- [Vídeo 11: Seu Subconsciente Ama Símbolos - Balance com o Símbolo Antienvelhecimento](#)
- [Vídeo 12: Você Achou que Eu Esqueci? - Os Princípios da Natureza](#)
- [Vídeo 13: O Tempo é uma Ilusão - Eu Futuro Parte 1](#)
- [Vídeo 14: O Tempo é Real - Eu Futuro Parte 2](#)
- [Vídeo 15: Tempo, Oh Tempo - A Linha do Tempo](#)
- [Vídeo 16: Tempo Estranho](#)
- [Vídeo 17: Ei, Fonte de Energia Vital - Vamos Conversar](#)
- [Vídeo 18: Eu Gosto de Perguntas - Pergunta #1](#)
- [Vídeo 19: Eu Amo Perguntas - Outras Perguntas](#)
- [Vídeo 20: Sou Viciado em Perguntas - Mais Uma](#)
- [Vídeo 21: Não Posso Viver Sem Perguntas - A Última, Prometo](#)
- [Vídeo 22: Ei, É Tudo Sobre Servir](#)
- [Vídeo 23: Nosso Amado TPS](#)
- [Vídeo 24: Psst... Preste Atenção à Sua Reação - Parte 1](#)
- [Vídeo 25: Psst... Preste Atenção à Sua Reação - Parte 2](#)
- [Vídeo 26: Família, Família, Família...](#)
- [Vídeo 27: Crenças Coletivas - Sociedade, Oh Sociedade](#)
- [Vídeo 28: Suas Crenças - Eu, Oh Eu](#)
- [Vídeo 29: Depois da Floresta, as Árvores Também Precisam de Atenção - Células e Telômeros](#)
- [Vídeo 30: Obrigado](#)



VÍDEO 01: REJUVENESCR OU NÃO
REJUVENESCR - ESSA É A QUESTÃO

QUERIDOS FACILITADORES DIVINOS,

**FINALMENTE, BEM-VINDOS AO PROJETO
REJUVENESCIMENTO!**

ESTE PRIMEIRO VÍDEO ABORDA A QUESTÃO
FUNDAMENTAL: REJUVENESCR OU NÃO
REJUVENESCR?

1.1.1 A PERGUNTA ESSENCIAL

UMA DAS PRINCIPAIS PERGUNTAS QUE FAREI
É: POR QUE VOCÊ QUER REJUVENESCR?

ESTAMOS AQUI PARA SERVIR. QUANDO
SERVIMOS O UNIVERSO COMO NOSSO
OBJETIVO PRINCIPAL, O UNIVERSO NOS SERVE
EM RETORNO. O UNIVERSO PRECISA QUE
SEJAMOS SAUDÁVEIS E CONSCIENTEMENTE
DESPERTOS PARA APOIÁ-LO EM SEU
CRESCIMENTO E EXPLORAÇÃO.

1.1.2 COMPROMISSO INICIAL

ESTE É UM PRESENTE NOSSO COMO CENTRO
INTERNACIONAL, MAS TAMBÉM PRECISAMOS
DA SUA COLABORAÇÃO:

 **DOCUMENTAÇÃO FOTOGRÁFICA:** - TIRE
UMA FOTO DE SI MESMO **ANTES DE COMEÇAR**
O PROGRAMA - TIRE UMA NOVA FOTO **A CADA**
MÊS POR PELO MENOS 6 MESES - VAMOS
INICIAR COM UM TESTE DE 6 MESES PARA
OBSERVAR OS RESULTADOS

ESTA DOCUMENTAÇÃO SERÁ VALIOSA PARA DEMONSTRAR COMO PODEMOS USAR ESTA METODOLOGIA ESPIRITUAL PARA VIVER UMA VIDA PLENA E VIBRANTE ATÉ O ÚLTIMO MOMENTO.

1.1.3 PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

1. AÇÃO É ESSENCIAL LEMBREM-SE: NÃO SE TRATA APENAS DE FAZER BALANCEAMENTOS. **TOMEM AÇÕES CONCRETAS!** MUITAS AÇÕES SURGIRÃO NATURALMENTE DO PROCESSO.

2. PROFUNDIDADE SOBRE VELOCIDADE - PERMANEÇAM EM CADA PROCEDIMENTO O TEMPO NECESSÁRIO - NÃO SE APRESSEM NEM SEJAM SUPERFICIAIS - CADA VÍDEO PODE SER FONTE DE MÚLTIPLOS BALANCEAMENTOS - MANTENHAM-SE HUMILDES E CURIOSOS - ESTE NÃO É UM DESAFIO OU COMPETIÇÃO

3. PROCESSO SAGRADO SE ABORDAREM ESTE PROGRAMA COMO UMA CORRIDA, PERDERÃO UMA OPORTUNIDADE INCRÍVEL DE TRANSFORMAÇÃO - NÃO APENAS PARA VOCÊS, MAS TAMBÉM PARA FAMÍLIA E AMIGOS.

1.1.4 BENEFÍCIOS ESPERADOS

ESTE PROGRAMA PODE TRAZER MUDANÇAS PROFUNDAS EM VÁRIAS ÁREAS: - ✨ MAIOR FELICIDADE E SAÚDE - ☮ MAIS PAZ INTERIOR - 📦 TRANSFORMAÇÕES NO TRABALHO - ❤️ MELHORIA NOS RELACIONAMENTOS - ⭐ EVOLUÇÃO ESPIRITUAL

! ESTE NÃO É UM PROGRAMA DE “TÉCNICA RÁPIDA” DE REJUVENESCIMENTO!

SE ESTÃO PROCURANDO UMA SOLUÇÃO INSTANTÂNEA, ESTE NÃO É O PROGRAMA ADEQUADO. PSYCH-K® NÃO É UMA TÉCNICA RÁPIDA - É UM PROCESSO PROFUNDO DE TRANSFORMAÇÃO.

1.1.6 A JORNADA ESPIRITUAL

ESTA É UMA JORNADA PARA LEMBRAR QUEM VOCÊS REALMENTE SÃO: **SERES ESPIRITUAIS TENDO UMA EXPERIÊNCIA HUMANA.**

QUANDO ESTAMOS 100% CONSCIENTES DESTA VERDADE, O REJUVENESCIMENTO É UMA CONSEQUÊNCIA NATURAL.

1.1.7 COMO ABORDAR O PROGRAMA

✓ FAÇA COM AMOR E ALEGRIA PARA SI MESMO E OUTROS ✗ NÃO FAÇA POR MEDO DA MORTE OU DO ENVELHECIMENTO

OBJETIVO: NÃO É VIVER 200 ANOS, MAS CHEGAR AO ÚLTIMO DIA DESTA EXPERIÊNCIA FÍSICA DA MELHOR FORMA POSSÍVEL - MENTAL, EMOCIONAL, FÍSICA E ESPIRITUALMENTE.

REJUVENESCIMENTO VS. ANTI-ENVELHECIMENTO

ESTE PROGRAMA É SOBRE **REJUVENESCIMENTO**, NÃO ANTI-ENVELHECIMENTO. SEMPRE DECLARAMOS PARA ONDE QUEREMOS IR, NÃO DE ONDE QUEREMOS FUGIR. BUSCAMOS REJUVENESCIMENTO COM SABEDORIA.

FÓRMULA SECRETA: QUANTO MAIS CONECTADOS AO NOSSO ESPÍRITO E SERVINDO O UNIVERSO, MAIS O UNIVERSO NOS SERVE. SERVIÇO É A CHAVE DO REJUVENESCIMENTO.

1.1.9 BALANCEAMENTO SUGERIDO

SE SENTIREM NECESSIDADE, PODEM BALANCEAR A DECLARAÇÃO: > “EU FAÇO ESTE PROJETO COM AMOR E ALEGRIA PARA MIM MESMO”

1.1.10 LIBERDADE CRIATIVA

ESTE PROGRAMA OFERECE MUITOS VÍDEOS, SUGESTÕES, PERGUNTAS E PROTOCOLOS. SE TIVEREM IDEIAS ADICIONAIS QUE NÃO ESTÃO NO PROGRAMA, SINTAM-SE LIVRES PARA IMPLEMENTÁ-LAS!

 **17 ESSENCIAIS PARA O SUCESSO:** -
COMPROMISSO DIÁRIO COM O PROCESSO -
DISCIPLINA PARA DEDICAR TEMPO A SI
MESMO - REGULARIDADE NA PRÁTICA

SEM DESCULPAS! SE SUA SAÚDE, EVOLUÇÃO
PESSOAL/ESPIRITUAL E SERVIÇO SÃO
IMPORTANTES, VOCÊ TEM TEMPO. ACORDE
MAIS CEDO SE NECESSÁRIO. BLOQUEIE UM
HORÁRIO NA AGENDA EXCLUSIVAMENTE PARA
VOCÊ.

1.1.12 SOBRE O MATERIAL

O PROGRAMA É BASEADO NO MATERIAL MAIS
ATUALIZADO DE PSYCH-K®. SE NÃO TIVEREM
ALGUM PROTOCOLO ESPECÍFICO
MENTIONADO, SIMPLESMENTE PULEM - HÁ
MUITAS OUTRAS ATIVIDADES E ISSO NÃO
AFETARÁ O PROCESSO GERAL.

1.1.13 PRÓXIMOS PASSOS

1.  TIRE SUA PRIMEIRA FOTO
2.  COMPROMETA-SE COM O PROCESSO
3.  PREPARE-SE PARA ESTA BELA AVENTURA

**GRANDE ABRAÇO E NOS VEMOS NO
PRÓXIMO VÍDEO!**

VÍDEO 02: JOURNALING - O PODER DO REGISTRO DIÁRIO

BEM-VINDOS AO VÍDEO NÚMERO 2!

1.1.14 A IMPORTÂNCIA DO REGISTRO

É FUNDAMENTAL PARA NOSSA MENTE CONSCIENTE **DOCUMENTAR E REGISTRAR** ESTAS EXPERIÊNCIAS DO PROGRAMA. O JOURNALING (REGISTRO EM DIÁRIO) PODE SER FEITO EM: -  CADERNO FÍSICO -  DISPOSITIVO ELETRÔNICO

1.1.15 MINHA EXPERIÊNCIA PESSOAL

PESSOALMENTE, USO MEU IPHONE PORQUE NEM SEMPRE TENHO UM CADERNO FÍSICO COMIGO. DESCOBRI QUE POSSO ENCONTRAR INSIGHTS SOBRE REJUVENESCIMENTO MESMO QUANDO NÃO ESTOU EM CASA.

TENTATIVA INICIAL: COMECEI USANDO O APP NOTAS, MAS NÃO FUNCIONOU BEM PORQUE USO MUITO ESTE APPLICATIVO E FICAVA DIFÍCIL ENCONTRAR AS ANOTAÇÕES ESPECÍFICAS DO PROCESSO DE REJUVENESCIMENTO.

SOLUÇÃO ENCONTRADA: BAIXEI UM APPLICATIVO GRATUITO DE DIÁRIO NA APP STORE. O APP QUE USO CHAMA-SE

“DIARIO” (DISPONÍVEL EM VÁRIOS IDIOMAS INCLUINDO PORTUGUÊS, ESPANHOL, INGLÊS E ALEMÃO).

- **DESENVOLVEDOR:** FUN YOUNGER (F-U-N Y-U-N-G-E-R)
- **CATEGORIA:** JOURNAL/DIÁRIO
- **VERSÃO:** GRATUITA (SUFICIENTE PARA NOSSAS NECESSIDADES)

1.1.16 BENEFÍCIOS DO REGISTRO DIGITAL

- FÁCIL DE USAR
- SEMPRE ACESSÍVEL
- AJUDA A MANTER CONSISTÊNCIA
- FACILITA O ACOMPANHAMENTO DIÁRIO

1.1.17 DIFERENCIAL DESTE PROCESSO

DIFERENTEMENTE DE OUTROS PROCESSOS COM PSYCH-K® ONDE SIMPLESMENTE FAZEMOS O BALANCEAMENTO E SEGUIMOS EM FRENTE, NO **PROJETO REJUVENESCIMENTO** É ESSENIAL:

1. **REGISTRAR CADA BALANCEAMENTO**
2. **ACOMPANHAR O PROGRESSO**
3. **MANTER DISCIPLINA E CONSISTÊNCIA**

1.1.18 DICA PRÁTICA

COLOQUEI O ÍCONE DO APP NA **TELA PRINCIPAL** DO MEU TELEFONE. ISSO SERVE COMO: - LEMBRETE VISUAL DIÁRIO - ACESSO RÁPIDO - MOTIVAÇÃO PARA MANTER A PRÁTICA

SE EM ALGUM DIA EU ESQUECER DE FAZER MINHAS TRÊS ATIVIDADES SAGRADAS (QUE VEREMOS NO PRÓXIMO VÍDEO), O ÍCONE ME LEMBRA IMEDIATAMENTE.

1.1.19 ESTRUTURA DO REGISTRO

VOCÊ REGISTRARÁ: - **ATIVIDADES ÚNICAS** (FEITAS APENAS UMA VEZ) - **ATIVIDADES DIÁRIAS** (REPETIDAS DIA APÓS DIA)

1.1.20 CONCLUSÃO

ENCONTRE O MELHOR MÉTODO PARA DOCUMENTAR SUA JORNADA DE REJUVENESCIMENTO. O IMPORTANTE É MANTER UM REGISTRO CONSISTENTE QUE FUNCIONE PARA VOCÊ.

NOS VEMOS NO PRÓXIMO VÍDEO!

VÍDEO 03: AS 3 ATIVIDADES DIÁRIAS ULTRA-SECRETAS

BEM-VINDOS AO VÍDEO NÚMERO 3!

HOJE VOU COMPARTILHAR AS
TRÊS ATIVIDADES DIÁRIAS
FUNDAMENTAIS QUE SÃO A BASE
DO NOSSO PROCESSO DE
REJUVENESCIMENTO.

1.1.21 ATIVIDADE #1: BALANCE DE
BEM-ESTAR

O PROCEDIMENTO DE BEM-ESTAR
(WHOLE-WELLNESS PROCESS) É, NA
MINHA EXPERIÊNCIA, O MELHOR
PROCEDIMENTO DE
REJUVENESCIMENTO DISPONÍVEL.

 **ESSENCIAL:** - FAÇA
DIARIAMENTE - RESERVE TEMPO
EXCLUSIVO PARA VOCÊ - SEM
DESCULPAS!

PODE SER FEITO: - DE MANHÃ - À
TARDE
- À NOITE

O IMPORTANTE É A **CONSISTÊNCIA**
DIÁRIA.

11.22 ATIVIDADE #2:
BALANCEAMENTO DE
MENSAGENS SOBRE CONDIÇÕES

ESTA ATIVIDADE DIÁRIA FOCA NAS
MENSAGENS SOBRE CONDIÇÕES -
OU SEJA, QUALQUER: -
DIFICULDADE - RESISTÊNCIA
- CONFLITO

...QUE VOCÊ TENHA RELACIONADO
AO REJUVENESCIMENTO.

COMO FUNCIONA: - ALGUNS DIAS
VOCÊ NÃO TERÁ MENSAGENS -
OUTROS DIAS TERÁ UMA, DUAS OU
TRÊS MENSAGENS - VERIFIQUE
DIARIAMENTE



*LEMBRE-SE: A CADA
DIA SOMOS SERES
RENOVADOS, PRONTOS
PARA RECEBER NOVAS
MENSAGENS E
DESCOBRIR MAIS
SOBRE ESTE PROCESSO
DE
REJUVENESCIMENTO.*

1.1.23 ATIVIDADE #3: MENSAGENS SOBRE A SITUAÇÃO ESPECÍFICA

**A SITUAÇÃO ESPECÍFICA É: “A ILUSÃO DE
SEPARAÇÃO E A DIFICULDADE EM
LEMBRAR QUE VOCÊ É UM SER
ESPIRITUAL TENDO UMA EXPERIÊNCIA
HUMANA”**

PROCEDIMENTO: - IDENTIFIQUE ESTA
SITUAÇÃO - SIGA O PROTOCOLO DE
MENSAGENS PARA ELA - PRATIQUE
DIARIAMENTE

1.1.24 RESUMO DAS 3 ATIVIDADES DIÁRIAS

1. **BALANCE DE BEM-ESTAR**

💬 **MENSAGENS SOBRE CONDIÇÕES
(RESISTÊNCIAS AO
REJUVENESCIMENTO)**

⭐ **MENSAGENS SOBRE A ILUSÃO DE
SEPARAÇÃO**

ESTAS TRÊS PRÁTICAS FORMAM A **BASE
SÓLIDA** DO SEU PROCESSO DIÁRIO DE
REJUVENESCIMENTO.

VEJO VOCÊ NO PRÓXIMO VÍDEO!



VÍDEO 04: OS GANHOS SECUNDÁRIOS

BEM-VINDOS AO VÍDEO NÚMERO
4!

1.1.25 O PODER DOS GANHOS SECUNDÁRIOS

OS GANHOS SECUNDÁRIOS SÃO
EXTREMAMENTE IMPORTANTES NO
PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO.

VOU COMPARTILHAR DUAS
PERGUNTAS PODEROSAS QUE NOS
AJUDARÃO A IDENTIFICAR E
TRANSFORMAR ESSES PADRÕES
OCULTOS.

COMO TRABALHAR COM AS PERGUNTAS

PROCESSO PASSO A PASSO:

1. FAREI UMA PERGUNTA
2. PAUSE O VÍDEO
3. ESCUTE A RESPOSTA QUE SURGIR
4. FAÇA O BALANCEAMENTO NECESSÁRIO
5. REPITA A MESMA PERGUNTA
6. CONTINUE ATÉ ESGOTAR TODAS AS RESPOSTAS

QUANDO NÃO HOUVER MAIS GANHOS SECUNDÁRIOS PARA A PRIMEIRA PERGUNTA, PASSE PARA A SEGUNDA.

1.1.27 PERGUNTA #1

“O QUE VOCÊ PERDERÁ SE REJUVENESCER?”

ESCUTE ATENTAMENTE A RESPOSTA. SE SURGIR ALGUM GANHO SECUNDÁRIO, VOCÊ SABE COMO PROCEDER COM O BALANCEAMENTO.

REPITA ESTA PERGUNTA VÁRIAS VEZES ATÉ NÃO OBTER MAIS RESPOSTAS.

1.1.28 PERGUNTA #2

“QUAL É A VANTAGEM DE ENVELHECER?”

SIGA O MESMO PROCESSO:
ESCUTE, BALANCE, REPITA.

1.1.29 MINHA EXPERIÊNCIA
PESSOAL

COMPARTILHO MEUS PRÓPRIOS
GANHOS SECUNDÁRIOS
DESCOBERTOS DURANTE O
WORKSHOP DE SAÚDE E BEM-
ESTAR:

SOBRE A PERGUNTA 1: - MEDO:
PERDER MINHA SABEDORIA -
CREnça LIMITANTE: SE
REJUVENESCER, PERDEREI MINHA
SABEDORIA - **SOLUÇÃO/BALANCE:**
“QUANTO MAIS EU REJUVENESÇO,
MAIS SÁBIO ME TORNO E MAIS
MANTENHO MINHA SABEDORIA”

SOBRE A PERGUNTA 2: -
DESCOBERTA: “AS PESSOAS ME
DEIXARÃO EM PAZ PORQUE SOU
VELHO” - **BALANCE:** “QUANTO MAIS
REJUVENESÇO, MAIS EM PAZ EU SOU
E MAIS EM PAZ MINHA VIDA ESTÁ”

◆ ESTES SÃO APENAS EXEMPLOS.
SEUS GANHOS SECUNDÁRIOS SERÃO
ÚNICOS E PESSOAIS.

 VOCÊ PODE RETORNAR A ESTE VÍDEO A QUALQUER MOMENTO DO PROGRAMA, POIS COM O TEMPO E EVOLUÇÃO, NOVOS GANHOS SECUNDÁRIOS PODEM SURGIR.

DEDIQUE TEMPO PARA: -
IDENTIFICAR TODOS OS GANHOS
SECUNDÁRIOS - TRANSFORMÁ-LOS
COMPLETAMENTE - NÃO
PROSSEGUIR ATÉ ESTAR COMPLETO
COM ESTE PROCESSO

VEJO VOCÊ NO PRÓXIMO VÍDEO!

VÍDEO 05: SUA MAJESTADE - O BALANCE DE SAÚDE E BEM- ESTAR IDEAL

BEM-VINDOS AO VÍDEO NÚMERO 5!

11.52 O BALANCE FUNDAMENTAL

HOJE TRABALHAREMOS COM **SUA MAJESTADE**, O BALANCE DE SAÚDE E BEM-ESTAR IDEAL, MAS COM UMA INTENÇÃO ESPECÍFICA E UM OBJETIVO CLARO.

DEFININDO A INTENÇÃO

IMPORTANTE: NÃO É UMA DECLARAÇÃO DE OBJETIVO FORMAL, MAS SIM ESTABELECER UMA INTENÇÃO CLARA:

⌚ INTENÇÃO:
“FAÇO ESTE
BALANCE PARA
MEU
REJUVENESCIMEN
TO”

SIMILAR AO QUE FAZEMOS COM O BALANCE DE VIDA ALTERNATIVA, ESTABELECEMOS UMA INTENÇÃO POSITIVA E CLARA. AQUI, A INTENÇÃO É ESPECIFICAMENTE VOLTADA PARA O REJUVENESCIMENTO.

1.1.34 O PROCESSO

ESTE BALANCE MARAVILHOSO AJUDARÁ VOCÊ A: - 🔎 IDENTIFICAR TODAS AS FRAQUEZAS EM SEU SISTEMA RELACIONADAS AO

REJUVENESCIMENTO - 💪
TRANSFORMAR ESSAS
FRAQUEZAS EM FORÇAS - 📋
DESCOBRIR AÇÕES PRÁTICAS
NECESSÁRIAS

1.1.35 OPÇÕES DE
FACILITAÇÃO

IDEAL: FAZER COM OUTRO
FACILITADOR QUE TENHA
PARTICIPADO DO PROGRAMA
DE SAÚDE E BEM-ESTAR

ALTERNATIVA: FAZER O
PROCESSO SOZINHO (AUTO-
FACILITAÇÃO)

1.1.36 A FÓRMULA DO
SUCESSO

LEMBRAMOS DO WORKSHOP
BÁSICO QUE:

*RESULTADOS =
POTENCIAL + AÇÕES*

PARA O REJUVENESCIMENTO,
NÃO BASTA APENAS FAZER
BALANCEAMENTOS. É
ESSENCIAL TAMBÉM **TOMAR**
MUITAS AÇÕES PARA MUDAR
ASPECTOS DA NOSSA VIDA QUE
NOS AJUDARÃO A: -
REJUVENESCER - SER E

PERMANECER SAUDÁVEIS - VIVER PLENAMENTE ATÉ O ÚLTIMO MOMENTO

1.1.37 DESCOBRINDO AÇÕES PRÁTICAS

O BALANCE DE SAÚDE E BEM-ESTAR IDEAL NOS AJUDARÁ TREMENDAMENTE A DEFINIR: -

 TODAS AS ETAPAS DE AÇÃO NECESSÁRIAS -  MUDANÇAS PRÁTICAS NO ESTILO DE VIDA -

 NOVOS HÁBITOS A
DESENVOLVER

1.1.38 DEDICAÇÃO NECESSÁRIA

RESERVE TEMPO

ADEQUADO: - NÃO SE APRESSE - ESTA PODE SER A ÚNICA ATIVIDADE DO DIA - VALE A PENA DEDICAR CADA MOMENTO - DÊ ATENÇÃO ESPECIAL ÀS ETAPAS DE AÇÃO

1.1.39 CONCLUSÃO

FAÇA ESTE BALANCE COM CALMA E PROFUNDIDADE.
DESCUBRA TUDO QUE VOCÊ PRECISA PARA SEU PROCESSO DE REJUVENESCIMENTO.

**APROVEITE E TE VEJO NO
PRÓXIMO VÍDEO!**



VÍDEO 06: SUA MAJESTADE - O BALANCE DE VIDA ALTERNATIVA

BEM-VINDOS AO VÍDEO
NÚMERO 6!

1.1.40 O BALANCE DE
VIDA ALTERNATIVA

HOJE TRABALHAREMOS
COM OUTRO BALANCE
FUNDAMENTAL: **SUA
MAJESTADE, O BALANCE
DE VIDA ALTERNATIVA.**

1.1.41 OPÇÕES DE
FACILITAÇÃO

VOCÊ PODE: - RECEBER
ESTE BALANCE DE OUTRO
FACILITADOR (QUE TENHA
PARTICIPADO DO
PROGRAMA DE SAÚDE E
BEM-ESTAR) - FAZER O
PROCESSO SOZINHO
(AUTO-FACILITAÇÃO)

PARA A INTENÇÃO
ESPECÍFICA
PARA ESTE BALANCE DE
VIDA ALTERNATIVA,
ESTABELEÇA A SEGUINTE
INTENÇÃO:



*"REJUVENESCR E
CRIAR UMA NOVA
REALIDADE ONDE
O
REJUVENESCIMENTO É TÃO NORMAL
QUANTO O
ENVELHECIMENTO
É NA REALIDADE
ATUAL"*

1.1.43 O OBJETIVO

VISUALIZE E CRIE UMA
REALIDADE ONDE VOCÊ: -
◆ CHEGA AO ÚLTIMO
MOMENTO DE VIDA EM
ESTADO FABULOSO - ◆
MANTÉM FORMA DIVINA E
SAUDÁVEL - ◆
PERMANECE ÍNTEGRO EM
TODOS OS NÍVEIS

1.1.44 DESCOPRINDO NOVAS AÇÕES

ESTE BALANCE PODE REVELAR NOVAS OPORTUNIDADES DE AÇÃO, ESPECIALMENTE: -
NO PASSO 4 DO PROCESSO - NO PASSO 5 DO BALANCE

1.1.45 INTEGRANDO COM O TRABALHO ANTERIOR

 **DICA IMPORTANTE:** AS NOVAS AÇÕES DESCOBERTAS NESTE BALANCE PODEM SER ADICIONADAS À LISTA DE AÇÕES QUE VOCÊ DESENVOLVEU NO VÍDEO ANTERIOR (BALANCE DE SAÚDE E BEM-ESTAR).

1.1.46 PROCESSO COMPLETO

1. ESTABELEÇA A INTENÇÃO CLARA
2. REALIZE O BALANCE COMPLETO
3. PRESTE ATENÇÃO ESPECIAL AOS INSIGHTS
4. ANOTE TODAS AS AÇÕES PRÁTICAS QUE SURGIREM

INTEGRE COM SEU
PLANO DE AÇÃO GERAL

APROVEITE ESTE
PROCESSO E ATÉ O
PRÓXIMO VÍDEO!

VÍDEO 07: O BALANCE
DE
RELACIONAMENTO
“NU”

BEM-VINDOS AO
VÍDEO NÚMERO 7!

1.1.47 UMA
ATIVIDADE
TRANSFORMADORA

ESTA É UMA
ATIVIDADE MUITO
INTERESSANTE E
PROFUNDA: FAZER
UM **BALANCE DE**
RELACIONAMENTO
COM VOCÊ MESMO,
NU, DIANTE DO
ESPELHO.

1.1.49 - O PROCESSO

FOCO PRINCIPAL:
CONCENTRE-SE EM
TODOS OS ASPECTOS
DO SEU CORPO QUE
VOCÊ ASSOCIA AO
ENVELHECIMENTO
OU QUE NÃO ACEITA:
- CABELOS BRANCOS
- GORDURA
LOCALIZADA -
FLACIDEZ DOS
TECIDOS - MANCHAS
NA PELE - QUALQUER
OUTRO ASPECTO

1.1.49 PROCEDIMENTO DETALHADO

1. PREPARAÇÃO:

- FIQUE NU
DIANTE DO
ESPELHO
- ANTES DE
INICIAR O
BALANCE,
OBSERVE
PROFUNDAMEN
TE
- ESCANEIE E
IDENTIFIQUE
TODAS AS
PARTES QUE
VOCÊ NÃO

GOSTA OU NÃO
ACEITA
ESPECIALMENTE
AQUELAS
RELACIONADAS
AO PROCESSO
DE
ENVELHECIMENTO

**2. EXECUÇÃO DO
BALANCE:**

- ESTABELEÇA COMUNICAÇÃO (COMO SEMPRE)
- OBTENHA PERMISSÃO OU COMPROMISSO
- FAÇA O PRÉ-TESTE (30 SEGUNDOS)
- PROSSIGA COM TODO O PROTOCOLO PADRÃO

1.1.50 A IMPOR TÂNCIA DA PAZ INTERIOR

💡 VERDADE
FUNDAMENTAL: ESTAR EM
PAZ COM
QUEM SOMOS
É CRUCIAL
PARA
EVOLUIR

SE
PERMANECERMOS: -
EM GUERRA COM
NOSSO CORPO - EM
CONFLITO COM
NOSSA IMAGEM -
REJEITANDO NOSSA
PERCEPÇÃO DE NÓS
MESMOS

...SERÁ MUITO
DIFÍCIL EVOLUIR E
REJUVENESCER.

1.1.51
TRANSFORMAÇÃO
PROFUNDA

ESTE BALANCE
OFERECE A
OPORTUNIDADE DE: -
✨ ACEITAR-SE

COMPLETAMENTE - 🕊
FAZER AS PAZES COM
SEU CORPO - 🌟
TRANSFORMAR A
RELAÇÃO CONSIGO
MESMO - 🌟 ABRIR
CAMINHO PARA O
REJUVENESCIMENTO

1.1.52 CONCLUSÃO

ESTA É UMA PRÁTICA
PODEROSA DE
AUTOACEITAÇÃO E
TRANSFORMAÇÃO.
PERMITA-SE ESTE
MOMENTO DE
HONESTIDADE E
CURA.

**APROVEITE E TE
VEJO NO PRÓXIMO
VÍDEO!**

VÍDEO 08:
BALANCE DE
RELACIONAMEN
TO COM VIDA E
MORTE

BEM-VINDOS
AO VÍDEO
NÚMERO 8!

1.1.53 A
DUALIDADE
FUNDAMENTAL

VIDA E MORTE
ESTÃO
INTIMAMENTE
RELACIONADAS
AOS PROCESSOS
DE
REJUVENESCIME
NTO E
ENVELHECIMENT
O. HOJE
EXPLORAREMOS
ESSA
DUALIDADE
ATRAVÉS DE
DOIS
BALANCEAMENT
OS PODEROSOS.

1.1.54 BALANCE
DE
RELACIONAME
NTO COM A
VIDA

**POR QUE
FAZER?**
PRECISAMOS
INVESTIGAR:
VOCÊ

REALMENTE
QUER VIVER? OU
EXISTE ALGUMA
PARTE SUA QUE
DESEJA “SAIR”?
O
ENVELHECIMENT
O PODE SER
FUNCIONAL
PARA ESSE
DESEJO
INCONSCIENTE.

PROCESSO:

1. PEÇA A OUTRA PESSOA PARA FAZER SURROGATE DO ARQUÉTIPO DA VIDA 2. REALIZE O BALANCE DE RELACIONAMENTO 3. IDENTIFIQUE E E TRANSFORME QUALQUER FRAQUEZA

💡 NOTA:

ESSE TEMA PODE ESTAR RELACIONADO AO “EU QUERO MORRER FORTE” IDENTIFICA DO NO BALANCE DE SAÚDE E BEM-ESTAR IDEAL.

ESTAR BALANCE
ADO DE
RELACIONAME
NTO COM A
MORTE

**POR QUE
FAZER? -**
QUANTO MAIS
TEMEMOS A
MORTE, MAIS
PODER DAMOS A
ELA - QUANTO
MAIS ENERGIA
DIRECIONAMOS
AO MEDO, MAIS
O ALIMENTAMOS

PROCESSO:

1. PEÇA A ALGUÉM PARA FAZER SURROGATE DO ARQUÉTIPO DA MORTE
2. REALIZE O BALANCE DE RELACIONAMENTO.
3. TRANSFORME E QUALQUER MEDO OU RESISTÊNCIA

1.1.56 A IMPORTÂNCIA DESTES BALANCES

ESTES BALANCEAMENTOS NOS AJUDAM A:
- ⚡ ESTAR EM PAZ COM O CICLO NATURAL DA EXISTÊNCIA -
👉 REMOVER MEDOS

INCONSCIENTES
QUE ACELERAM
O
ENVELHECIMENTO -  ABRAÇAR
PLENAMENTE A
VIDA - 
ACEITAR A
MORTE SEM
TEMOR

1.1.57 REFLEXÃO

QUANDO
ESTAMOS EM
PAZ TANTO COM
A VIDA QUANTO
COM A MORTE,
LIBERAMOS
ENERGIA VITAL
QUE ANTES
ESTAVA PRESA
EM MEDOS E
RESISTÊNCIAS.
ESSA ENERGIA
PODE ENTÃO
SER
DIRECIONADA
PARA O
REJUVENESCIMENTO.

**APROVEITE
ESTES
BALANCEAMENTOS
OS PROFUNDOS**

E VEJO VOCÊ NO
PRÓXIMO
VÍDEO!



VÍDEO 09:
MERLIN,
ONDE VOCÊ
ESTÁ? -
JOINT
SURROGATI
ON COM A
FONTE DE
REJUVENES
CIMENTO

BEM-
VINDOS AO
VÍDEO
NÚMERO 9!

1.1.58 O
PODER DA
JOINT
SURROGAT
ION

NESTA
ATIVIDADE,
UTILIZAREM
OS O
PROTOCOL
O DE JOINT

**SURROGATI
ON COM A
FONTE DE
PODER -
UM
PROCESSO
PROFUNDO
DE
CONEXÃO E
ALINHAMEN
TO.**

1.1.59
ESCOLHEN
DO SUA
FONTE

**REFLITA:
QUEM OU O
QUE
MELHOR
REPRESENT
A O
REJUVENES
CIMENTO
OU A
FONTE DE
REJUVENES
CIMENTO
PARA
VOCÊ?**

**PODE
SER: -  UM
ARQUÉTIPO
(COMO
MERLIN) - **

UMA
ENERGIA
ESPECÍFICA

- ☀ UM
SÍMBOLO
PESSOAL -

QUALQUER
REPRESENT
AÇÃO QUE
RESSOE
COM VOCÊ

1.1.60 O
PROTOCOL
O

1. IDENTIFI
QUE SUA
FONTE
DE
REJUVEN
ESCIMEN
TO

2. CONECT
E-SE
ATRAVÉS
DO
PROTOC
OLO DE
JOINT
SURROG
ATION

3. INTEGRE
A
ENERGIA
E
SABEDO

RIA
DESTA
FONTE

1.1.6]
FLEXIBILID
ADE DO
PROCESSO

⟳ ESTE
NÃO É UM
PROCESSO
ÚNICO!

VOCÊ
PODE: -
REPETIR
SEMPRE
QUE SENTIR
NECESSIDA
DE - MUDAR
A FONTE DE
REJUVENES
CIMENTO SE
ENCONTRA
R ALGO
MAIS
PODEROSO
- ADAPTAR
CONFORME
SUA
EVOLUÇÃO
NO
PROGRAMA

À MEDIDA
QUE VOCÊ
AVANÇA EM
SUA
JORNADA,
PODE
DESCOBIR:
- NOVAS
FONTES
QUE
RESSOAM
MAIS
PROFUNDA
MENTE -
DIFERENTE
S ASPECTOS
DO
REJUVENES
CIMENTO -
CONEXÕES
MAIS
PODEROSA
S EM
MOMENTOS
ESPECÍFICO
S

1.1.63 DICA PRÁTICA

MANTENHA-
SE ABERTO
E

RECEPTIVO.
A FONTE DE
REJUVENES
CIMENTO
QUE
ESCOLHER
HOJE PODE
NÃO SER A
MESMA
DAQUI A
ALGUMAS
SEMANAS -
E ISSO É
PERFEITAM
ENTE
NATURAL!

**APROVEIT
E ESTA
CONEXÃO
PROFUNDA
E TE VEJO
NO
PRÓXIMO
VÍDEO!**

VÍDEO
10:
SIMPLE
S É
DIVINO

-
ALINH
AMENT
O COM
A
PERFEI
ÇÃO
DIVINA

BEM-
VINDO
S AO
VÍDEO
NÚME
RO 10!

1.1.64
A
SIMPLI
CIDAD
E DO
DIVIN
O

HOJE
TRABA
LHARE
MOS
COM
UM
PROTO
COLO
ELEGA
NTE
EM
SUA
SIMPLI
CIDAD

E: O
ALINH
AMENT
O COM
A
PERFEI
ÇÃO
DIVINA.

1.1.65
O
PROC
ESSO

É
MARAV
ILHOS
AMENT
E
DIRET
O:

1. 
DEF
INA
A
SIT
UAÇ
ÃO:
“EN
VEL
HEC
IME
NTO
”

2. 
APL
IQU

E O
PRO
TOC
OLO
:
ALI
NH
AM
ENT
O
CO
M A
PER
FEI
ÇÃO
DIVI
NA

3. 
PER
MIT
AA
TRA
NSF
OR
MA
ÇÃO

1.1.66 A
BELEZ
A DA
SIMPLI
CIDAD
E

ESTE
PROTO
COLO
NOS
LEMBR

A QUE:
- AS
SOLUÇÕES
MAIS
PROFUNDAS
SÃO
MUITAS
VEZES
AS
MAIS
SIMPLÉS - A
PERFEIÇÃO
DIVINA
JÁ
EXISTE
EM
NÓS -
PRECISAMOS
APENAS NOS
ALINHAR
COM ELA

REFLEXÃO
QUAN
DO
NOS
ALINH
AMOS
COM A
PERFEI
ÇÃO
DIVINA
,

TRANS
CENDE
MOS
AS
LIMITA
ÇÕES
DA
PERCE
PÇÃO
HUMA
NA
SOBRE
ENVEL
HECIM
ENTO E
ABRIM
OS
ESPAÇ
O
PARA
O
REJUV
ENESCI

MENTO
NATUR
AL.

**APR
OVEITE
ESTE
PROCE
SSO
SIMPL
ES E
PROFU
NDO!**

VEJO
VOCÊ
NO
PRÓXI
MO
VÍDEO!

VÍ
D
E
O
11:
S
E
U
S

U
B
C
O
N
S
C
I
E
N
T
A
M
A
SÍ
M
B
O
L
O
S
-
B
A
L
A
N
C
E
C
O
M
O
SÍ
M
B
O
L

O
A
N
T
I
E
N
V
EL
H
E
C
I
M
E
N
T
O

B
E
M
-V
IN
D
O
S
A
O
VÍ
D
E
O
N
Ú
M
E

R
O
II!

1.1
.6
8
S
O
P
O
D
E
R
D
O
S
SÍ
M
B
O
L
O
S

N
O
SS
O
S
U
B
C
O
N
S
CI
E
N
TE



S
E
C
O
M
U
N
I
C
A
A
T
R
A
V
É
S
D
E
SÍ
M
B
O
L
O
S.
H
O
JE
U
TI
LI
Z
A
R
E
M
O

S
U
M
SÍ
M
B
O
L
O
P
O
D
E
R
O
S
O
E
N
C
O
N
T
R
A
D
O
E
M
U
M
B
A
R
A
L
H

O
E
S
P
E
C
I
A
L
D
E
C
A
R
T
A
S
T
E
R
A
P
Ê
U
T
I
C
A
S.

S
O
B
R
E
O
B
A
L
H
O

N
O
M
E:
“S
ÍM
B
O
L
O
S
P
A
R
A
T
E
R
A
P
I
A
S

C
O
M
CÍ
R
C
U
L
O
S
D
E
C
U
LT
IV
O"
(C
R
O
P
CI
R
C
LE
S)
-


36
SÍ
M
B
O
L
O
S
R

EL
A
CI
O
N
A
D
O
S
A
DI
F
E
R
E
N
TE
S
Ó
R
G
Ã
O
S
E
SI
ST
E
M
A
S
D
O
C
O
R
P

O
-

B
A
S
E
A
D
O
E
M
CÍ
R
C
U
L
O
S
D
E
C
U
LT
IV
O
-

IN
C
L
UI
U
M
SÍ
M
B

O
L
O
E
S
P
E
CÍ
FI
C
O
P
A
R
A
A
N
TI
E
N
V
EL
H
E
CI
M
E
N
T
O



DI
C
A:
P
R

O
C
U
R
E
N
A
A
M
A
Z
O
N
S
E
D
E
S
EJ
A
R
A
D
Q
UI
RI
R
O
B
A
R
A
L
H
O
C
O

M
P
LE
T
O
E
M
S
E
U
D
IO
M
A.

PROTOCOLO - BALANÇE NOVA DIREÇÃO
PARA EST

E
SÍ
M
B
O
L
O,
U
S
A
R
E
M
O
S
O
B
A
L
A
N
C
E
D
E
N
O
V
A
DI
R
E
Ç
Ã
O
(
N
E

W
D
I
R
E
C
T
I
O
N
B
A
L
A
N
C
E)
-
O
P
R
O
T
O
C
O
L
O
P
R
E
F
E
R
I
D
O
E
M
99

,9
%
D
O
S
C
A
S
O
S
P
A
R
A
T
R
A
N
SF
O
R
M
A
Ç
Ã
O
D
E
P
E
R
C
E
P
Ç
Ã
O.

7
P
R
O
C
E
S
S
O
P
A
S
S
O

1. P
R
E
P
A
R
A
Ç
Ã
O
:

- D
E
F
I
N
A

A
I
N
T
E
N
C
Ã
O
D
E
M
A
N
T
E
R
T
U
D
O
S
I
M
P
L
E
S
◦
N
Ã
A
O
C
O
M
P
L
I
Q
U

E
P
R
O
C
U
R
A
N
D
O
U
M
B
A
L
A
N
C
E
D
E
C
R
E
N
Ç
A
C
E
N
T
R
A
L

2. E
S
T

A
B
E
L
E
Ç
A
C
O
M
U
N
I
C
A
Ç
Ã
O

3. P
R
É
-
T
E
S
T
E
C
O
M
O
S
Í
M
B
O

L
O
:
O
L
H
O
S
A
B
E
R
T
O
S
,
O
L
H
A
N
D
O
P
A
R
A
B
A
I
X
O
◦
O
B
S
E
R
V

E
O
S
Í
M
B
O
L
O
P
R
A
L
G
U
N
S
S
E
G
U
N
D
O
S
A
T
É
C
O
N
E
C
T
A
R
-

S
E
F
A
Ç
A
O
T
E
S
T
E
M
U
S
C
U
L
A
R
(
S
E
M
P
R
E
C
O
M
O
L
H
O
S
A
B
E
R

T
O
S
)
P
A
U
S
E
O
V
Í
D
E
O
P
A
R
A
M
A
N
T
E
R
A
I
M
A
G
E
M
V
I
S
Í
V
E
L

S
E
O
P
R
É
-
T
E
S
T
E
F
O
R
F
R
A
C
O
:

o I
N
D
I
C
A
E
S
T
R
E
S
S
E
/
N
Ã
O

I
N
T
E
G
R
A
Ç
Ã
O
C
O
M
O
S
Í
M
B
O
L
O
A
N
T
I
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O

P
R
O
S
I
G
A
C
O
M
P
E
R
M
I
S
S
Ã
O
/
C
O
M
P
R
O
M
I
S
S
O
◦
T
E
S
T
E
P
R

E
F
E
R
Ê
N
C
I
A
D
E
C
R
O
S
S
O
V
E
R

5. D
U
R
A
N
T
E
O
B
A
L
A
N
C
E
:

◦ I
M

P
O
R
T
A
N
T
E
:
M
A
N
T
E
N
H
A
O
S
O
L
H
O
S
A
B
E
R
T
O
S
N
O
S
Í
M
B
O

L
O
P
E
R
M
A
N
E
Ç
A
N
A
P
O
S
T
U
R
A
D
E
C
É
R
E
B
R
O
I
N
T
E
G
R
A
D
O

N
Ã
O
R
E
P
I
T
A
N
A
D
A
,
N
Ã
O
P
E
N
S
E
E
M
N
A
D
A
◦
A
P
E
N
A
S
O
B
S
E
R

V
E
O
SÍ
M
B
O
L
O
S
U
A
M
E
N
T
E
S
U
B
C
O
N
S
C
I
E
N
T
E
F
A
R
Á
T
O
D
O

O
T
R
A
B
A
L
H
O
N
E
C
E
S
S
Á
R
I
O

6. C
O
N
C
L
U
S
Ã
O :

- A
G
U
A
R
D
E
A
M

U
D
A
N
Ç
A
(
E
M
O
C
I
O
N
A
L
/
F
Í
S
I
C
A
/
M
E
N
T
A
L
)
◦ C
O
N
F
I
R
M
E

O
B
L
O
Q
U
E
I
O
F
A
C
A
O
P
Ó
S
-
T
E
S
T
E
(
I
G
U
A
L
A
O
P
R
É
-
T
E
S
T

E
)
C
E
L
E
B
R
E
Q
U
A
N
D
O
E
S
T
I
V
E
R
F
O
R
T
E
!

2
O
P
O
D
E
R
D
A
S
I
M
P
L
I
C
I
D
A
D
E

E
S
T
E
B
A
L
A
N
C
E
D
E
M
O
N
S
T
R
A

C
O
M
O
P
R
O
C
E
SS
O
S
P
R
O
F
U
N
D
O
S
P
O
D
E
M
S
E
R
SI
M
P
LE
S.
C
O
N

FI
E
E
M
S
E
U
S
U
B
C
O
N
S
C
I
E
N
T
E
P
A
R
A
F
A
Z
E
R
A
S
IN
TE
G
R
A
Ç
Õ
E

S
N
E
C
E
SS
Á
R
I
A
S.

V
EJ
O
V
O
C
Ê
N
O
P
R
Ó
XI
M
O
VÍ
D
E
O!

V
Í
D
E
O
1
2
:
V
O
C
Ê
A
C
H
O
U
Q
U
E
E
U
S
Q
U
E
C
I
?
-
O
S
P
R

I
N
C
Í
P
I
O
S
D
A
N
A
T
U
R
E
Z
A

BEM-VINDOS A

73 ASABEDORIADAMÃENATUREREZA
OSPRINCÍPII

O
S
D
A
N
A
T
U
R
E
Z
A
S
Ã
O
F
E
R
R
A
M
E
N
T
A
S
I
N
C
R
Í
V
E
I
S
Q
U

E
N
O
S
C
O
N
E
C
T
A
M
C
O
M
A
S
A
B
E
D
O
R
I
A
U
N
I
V
E
R
S
A
L
. H
O

J
E
O
S
U
T
I
L
I
Z
A
R
E
M
O
S
C
O
M
U
M
A
I
N
T
E
N
Ç
Ã
O
E
S
P
E
C
Í
F

I
C
A
P
A
R
A
O
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
.

74
P R E P A R A Ç Ã O



V O C Ē P R E C I S A R Á : - S E U S P

R
I
N
C
Í
P
I
O
S
D
A
N
A
T
U
R
E
Z
A
D
O
M
A
T
E
R
I
A
L
B
Á
S
I
C
O
D
E

P
S
Y
C
H
-
K
®
-
L
I
S
T
A
D
O
S
3
3
P
R
I
N
C
Í
P
I
O
S

75 DEFININDO A INTENÇÃO
ANTES DE COMEÇAR

O
T
E
S
T
E
M
U
S
C
U
L
A
R
,
E
S
T
A
B
E
L
E
Ç
A
C
L
A
R
A
M
E
N
T
E
:

“

V
O
U
U
S
A
R
O
S
P
R
I
N
C
I
P
I
O
S
D
A
N
A
T
U
R
E
Z
A
P
A
R
A

M
E
U
P
R
O
C
E
S
S
O
D
E
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
"

I
M
P
O
R
T
A
N
T
E
:
A
P
E
N
A
S
D
E
F
I
N
A
A
I
N
T
E
N
Ç
Ã
O
-
N
Ã

O
F
A
Ç
A
U
M
B
A
L
A
N
C
E
A
M
E
N
T
O
N
E
S
T
E
M
O
M
E
N
T
O
.

7
6
5
4
3
2
1
0
PROCESSES DESTE

1. ESTABELEÇA A COMUNIC

A
C
Ã
O
C
L
A
R
A

2. T
E
S
T
E
S
E
Q
U
E
N
C
I
A
L
M
E
N
T
E
:

◦ C
O
M
E
C
E
D
O

P
R
I
N
C
Í
P
I
O

1
◦ C
O
N
T
I
N
U
E
A
T
É
O
P
R
I
N
C
Í
P
I
O

3
3
◦ T
E
S
T

E
U
M
P
O
R
U
M

3. Q
U
A
N
D
O
E
N
C
O
N
T
R
A
R
U
M
P
R
I
N
C
Í
P
I
O
F
R
A

C
O
:

P
A
R
E
N
O
P
R
I
M
E
I
R
O
P
R
I
N
C
Í
P
I
O
F
R
A
C
O

◦ F
A
Ç
A
O
B
A

L
A
N
C
E
A
M
E
N
T
O
C
O
N
T
I
N
U
E
T
E
S
T
A
N
D
O
A
T
É
E
N
C
O
N
T
R
A
R

O
P
R
Ó
X
I
M
O
B
A
L
A
N
C
E
E
P
R
O
S
S
I
G
A

77 INTEGRAÇÃO COM O REJUVENESCIMENTO
A MÃE

N
A
T
U
R
E
Z
A
É
U
M
A
M
Ã
E
A
M
O
R
O
S
A
Q
U
E
P
O
D
E
N
O
S
A
J
U
D
A

R
T
R
E
M
E
N
D
A
M
E
N
T
E
E
M
N
O
S
S
O
P
R
O
C
E
S
S
O
D
E
R
E
J
U
V
E

N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
. C
A
D
A
P
R
I
N
C
Í
P
I
O
Q
U
E
P
R
E
C
I
S
A
M
O
S

I
N
T
E
G
R
A
R
É
U
M
P
R
E
S
E
N
T
E
P
A
R
A
N
O
S
S
A
J
O
R
N
A
D
A
.

78
TEMPO DE DEDICAÇÃO



R E S E R V E T E M P O A D E Q

U
A
D
O
P
A
R
A
E
S
T
A
A
T
I
V
I
D
A
D
E
. P
O
D
E
M
S
E
R
V
Á
R
I
O
S
P

R
I
N
C
Í
P
I
O
S
A
B
A
L
A
N
C
E
A
R
,
E
C
A
D
A
U
M
M
E
R
E
C
E
A
T
E
N

Ç
Ã
O
C
O
M
P
L
E
T
A
.

1
·
1
·
7
9
R
E
F
L
E
X
Ã
O

O
S
P
R
I
N
C
Í
P
I

O
S
D
A
N
A
T
U
R
E
Z
A
N
O
S
R
E
C
O
N
E
C
T
A
M
C
O
M
O
S
R
I
T
M
O
S
E

S
A
B
E
D
O
R
I
A
N
A
T
U
R
A
I
S
-
E
L
E
M
E
N
T
O
S
E
S
S
E
N
C
I
A
I
S

P
A
R
A
U
M
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
A
U
T
Ê
N
T
I
C
O
E
S
U
S
T
E

N
T
Á
V
E
L

APROVEITE ESTA LINDA

V
Í
D
E
O
1
3
:
O
T
E
M
P
O
É
U
M
A
I
L

U
S
Ã
O
-
E
U
F
U
T
U
R
O
P
A
R
T
E
1

BEM-VINDOS A

N
E
S
T
A
A
T
I
V
I
D
A
D
E
,,
F
A
C
I
L
I
T
A
R
E
I
U
M
P
R
O
C
E

D
I
M
E
N
T
O
A
T
R
A
V
É
S
D
O
Q
U
A
L
V
O
C
Ê
P
O
D
E
R
Á
C
O
N
V
E
R
S

A
R
C
O
M
S
E
U
E
U
F
U
T
U
R
O
Q
U
E
P
A
S
S
O
U
C
O
M
S
U
C
E
S
S
O
P
E

L
O
P
R
O
C
E
S
S
O
D
E
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
.

—
1810
PROCESO DE VISUALIZAÇÃO
FECHADO SOLHO

O
S
E
I
M
A
G
I
N
E
:
-
V
O
C
Ê
T
E
M
D
I
A
N
T
E
D
E
S
I
S
E
U
E
U
F
U
T

U
R
O
-
E
S
T
E
E
U
F
U
T
U
R
O
P
A
S
S
O
U
C
O
M
S
U
C
E
S
S
O
P
E
L
O
R

E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
-
T
O
M
E
T
E
M
P
O
P
A
R
A
V
I
S
U
A
L
I
Z

A
R
C
L
A
R
A
M
E
N
T
E
S
T
A
V
E
R
S
Ã
O
D
E
S
I
M
E
S
M
O

1 - 32 APERGUNTAS SSENCIAL

A PÓS VISUALIZAR

C
L
A
R
A
M
E
N
T
E
S
E
U
E
U
F
U
T
U
R
O
,
P
E
R
G
U
N
T
E
:



“
Q
U
A
L
É
A
C
O
I
S
A
M
A
I
S
I
M
P
O
R
T
A
N
T
E
Q
U
E
P
R
E
C
I

S
O
B
A
L
A
N
C
E
A
R
P
A
R
A
S
E
R
V
O
C
Ê
?
”

— 3 —
TRABALHANDO COM AS
RESPOSTAS

1. **E
S
C
U
T
E
R
E**

S
P
O
S
T
A
Q
U
E
V
I
R
Á
N
A
T
U
R
A
L
M
E
N
T
E

2. T
R
A
N
S
F
O
R
M
E
M
A
Ç

À
O:
P
O
R
E
X
E
M
P
L
O,
S
E
A
R
E
S
P
O
S
T
A
F
O
R
“
P
A
C
I
Ê
N
C
I
A
”

I
D
E
N
T
I
F
I
Q
U
E
:
P
R
E
C
I
S
A
S
E
R
P
A
C
I
E
N
T
E
C
O
N
S
I
G
O
?
C

O
M
O
U
T
R
O
S
?
○ C
R
I
E
U
M
A
D
E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O
D
E
O
B
J
E
T
I
V
O
S
O
B

R
E
P
A
C
I
Ê
N
C
I
A

3. **B
A
L
A
N
C
E
A
D
E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O**

4. **R
E
P
I
T
A
O
R**

O
C
E
S
S
O
:

◦ VOLTE À VISUALIZAÇÃO
◦ FAÇA A MESA MAPA

G
U
N
T
A
N
O
V
A
M
E
N
T
E
◦ C
O
N
T
I
N
U
E
A
T
É
S
E
U
E
F
U
T
U
R
O
D
I
Z

E
R
“
É
S
U
F
I
C
I
E
N
T
E
”

— 34 FLEXIBILIDADE DO PROCESSO

PODE SER SUFICI

C
I
E
N
T
E
P
A
R
A
H
O
J
E
• P
O
D
E
S
E
R
S
U
F
I
C
I
E
N
T
E
P
A
R
A
S
E
M
P

R
E
V
O
C
Ê
S
E
M
P
R
E
P
O
D
E
R
E
T
O
R
N
A
R
A
E
S
T
A
A
T
I
V
I
D
A
D
E
Q

U
A
N
D
O
N
E
C
E
S
S
Á
R
I
O

S E U E U F U T U R

O
J
Á
T
R
I
L
H
O
U
O
C
A
M
I
N
H
O
. A
P
R
O
V
E
I
T
E
E
S
T
A
O
P
O
R
T

U
N
I
D
A
D
E
Ú
N
I
C
A
D
E
R
E
C
E
B
E
R
O
R
I
E
N
T
A
Ç
Ã
O
D
I
R
E
T
A

D
E
Q
U
E
M
J
Á
A
L
C
A
N
Ç
O
U
O
Q
U
E
V
O
C
Ê
B
U
S
C
A
. .

APROVEITE ESTA LINHA

VEJO VOCÊ NO PRÓXIMO

VÍDEO 14: O TEMPO É REAL - EU FUTUROPA

R
T
E
2

BEM-VINDOS A

1
1
1
8
6
0
0
OUTRO LADODA
AMOEDA

E
S
T
E
P
R
O
C
E

D
I
M
E
N
T
O
É
S
I
M
I
L
A
R
A
O
A
N
T
E
R
I
O
,
M
A
S
A
G
O
R
A
E
X
P

L
O
R
A
R
E
M
O
S
O
C
A
M
I
N
H
O
Q
U
E
Q
U
E
R
E
M
O
S
E
V
I
T
A
R
.

87 VISUALIZAÇÃO DO EU FUTURO QUE ENVELHECE EU

F
E
C
H
E
O
S
O
L
H
O
S
E
V
I
S
U
A
L
I
Z
E
:
-
S
E
U
E
U
F
U
T
U

R
O
Q
U
E
N
V
E
L
H
E
C
E
U
M
A
L
-
E
S
T
A
V
E
R
S
Ã
O
D
E
V
O
C
Ê
Q
U

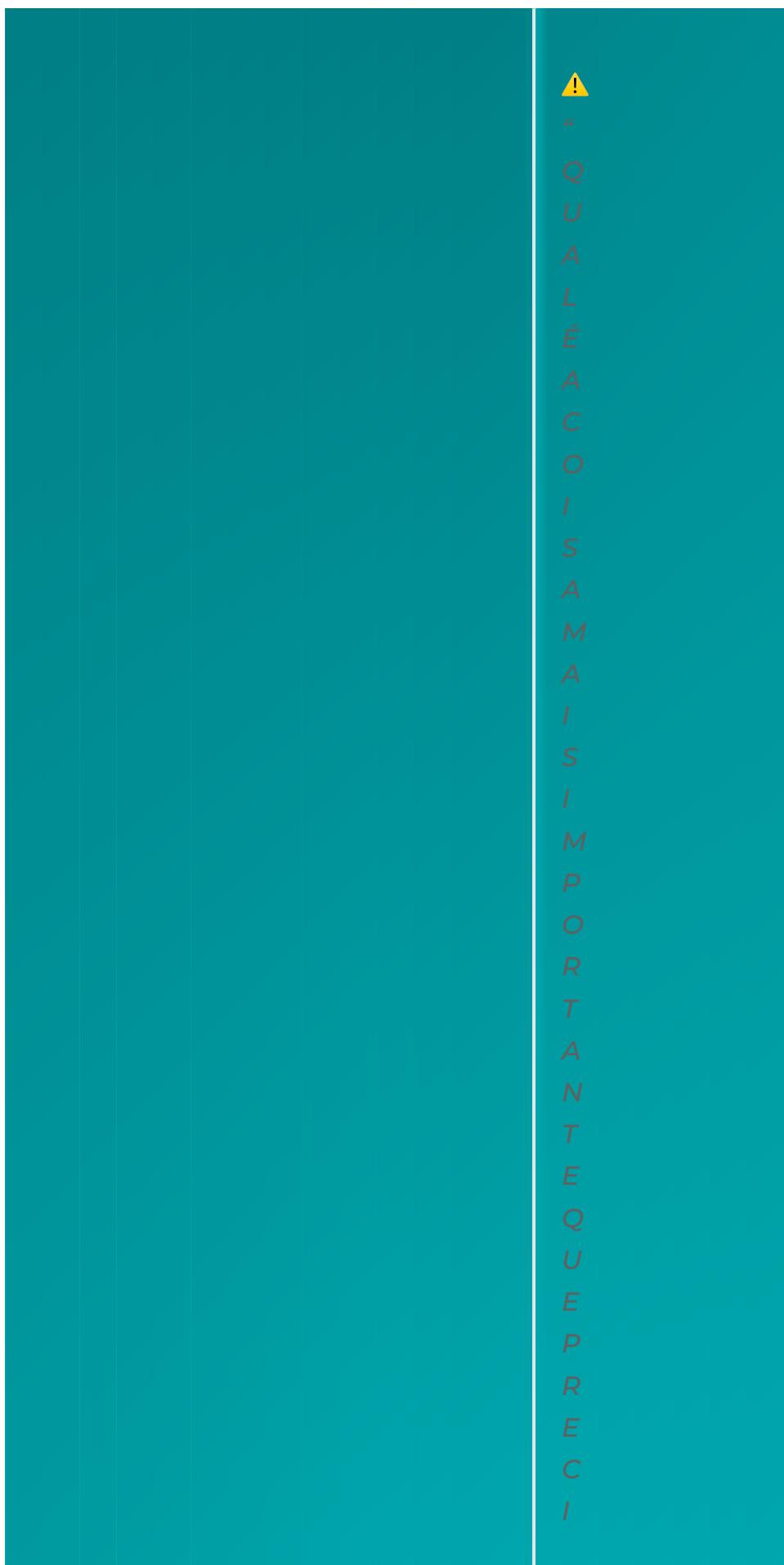
E
N
Ã
O
C
U
I
D
O
U
D
E
S
I
M
E
S
M
A
-
P
E
R
M
I
T
A
Q
U
E
E
S
T
A
I
M
A

G
E
M
S
E
F
O
R
M
E
C
L
A
R
A
M
E
N
T
E

88 SABER GUNTA CRUCIAL

PERGUNTE ESTAVER

S
Ã
O
D
E
S
E
U
E
U
F
U
T
U
R
O
:



S
O
M
U
D
A
R
E
M
M
I
N
H
A
V
I
D
A
P
A
R
A
E
V
I
T
A
R
S
E
R
V
O
C
Ê
?
"

89 PROCESSANDO AS RESPOSTAS

AS RESPOSTAS

P
O
D
E
M
I
N
C
L
U
I
R
:
-
“
P
R
E
C
I
S
O
P
A
R
A
R
D
E
F
U
M
A
R
”
-
“

P
R
E
C
I
S
O
D
O
R
M
I
R
M
A
I
S
"
-
"
P
R
E
C
I
S
O
B
E
B
E
R
M
A
I
S
Á

G
U
A
"
-
"
P
R
E
C
I
S
O
S
E
R
M
A
I
S
G
E
N
T
I
L
C
O
M
A
S
P
E
S
S
O
A

S
"
-
Q
U
A
L
Q
U
E
R
O
U
T
R
O
I
N
S
I
G
H
T

— 90 TRANSFORMAÇÃO EM AÇÃO

1. CRIE DECLARAÇÃO

S
D
E
O
B
J
E
T
I
V
O
P
A
R
A
C
A
D
A
R
E
S
P
O
S
T
A
2.
B
A
L
A
N
C
E
C
A
D
A

E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O
3.
R
E
P
I
T
A
O
P
R
O
C
E
S
S
O
A
T
É
E
S
G
O
T
A
R
A
S
I
N
F

O
R
M
A
Ç
Õ
E
S

91 DESCOPRINDO AÇÃOES PRÁTICAS
ESTEPORÉ

D
I
M
E
N
T
O
É
E
S
P
E
C
I
A
L
M
E
N
T
E
V
A
L
I
O
S
O
P
A
R
A
R
E
V
E
L

A
R
:
-
-



O
Q
U
E

V
O
C
Ê

P
R
E

C
I
S

A
P
A

R
A

D
E

F
A

Z
E

R
-



O
Q
U

E
V
O
C
Ê
P
R
E
C
I
S
A
C
O
M
E
Ç
A
R
A
F
A
Z
E
R
-

M
U
D
A
N
Ç
A
S
N
E

C
E
S
Á
R
I
A
S
N
O
E
S
T
I
L
O
D
E
V
I
D
A

— 92 D U P L O P R O P Ó S I T O
U S E E S T E P R O C E D I M E N T

O
P
A
R
A
:
1
. **B
A
L
A
N
C
E
A
M
E
N
T
O
S
-
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
R
P
A
D**

R
Ö
E
S
L
I
M
I
T
A
N
T
E
S
2
.P
L
A
N
O
D
E
A
Ç
Ã
O
-
C
R
I
A
R
M
U
D
A

N
C
A
S
P
R
Á
T
I
C
A
S
N
A
V
I
D
A

93 ASABEDORIADOCONTRASTE

A
O
V
E
R
C
L
A
R
A
M
E

N
T
E
O
Q
U
E
N
Ã
O
Q
U
E
R
E
M
O
S
N
O
S
T
O
R
N
A
R
,
G
A
N
H
A
M
O
S
C

L
A
R
E
Z
A
E
M
O
T
I
V
A
Ç
Ã
O
P
A
R
A
F
A
Z
E
R
A
S
M
U
D
A
N
Ç
A
S
N
E

C
E
S
Á
R
I
A
S
A
G
O
R
A
.

APROVEITE ESTA

VEJO VOCÊ NO PR

V
Í
D
E
O
1
5
:
T
E

M
P
O
,
O
H
T
E
M
P
O
-
A
L
I
N
H
A
D
O
T
E
M
P
O

BEM-VINDOS A

94 DESCORRIDO E VENTOS - CHAVE
COMESTEPER

O
C
E
D
I
M
E
N
T
O
,
V
O
C
Ê
D
E
S
C
O
B
R
I
R
Á
S
E
E
X
I
S
T
E
A
L
G
U

M
E
V
E
N
T
O
E
S
P
E
C
Í
F
I
C
O
-
N
E
S
T
A
V
I
D
A
O
U
E
M
O
U
T
R
A
S

(
S
E
V
O
C
Ê
A
C
R
E
D
I
T
A
E
M
V
I
D
A
S
P
A
S
S
A
D
A
S
)
-
Q
U
E
:
-

A
F
E
T
O
U
S
U
A
P
E
R
C
E
P
Ç
Ã
O
S
O
B
R
E
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N

T
O
-
P
R
O
M
O
V
E
U
O
U
A
C
E
L
E
R
O
U
S
E
U
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E

N
T
O

—
1950

PRO
C
E
SS
O

D
E
V
I
S
U
A
L
I
Z
A
Ç
Ã
O

F
E
C
H
E
O

S
O
L
H
O
S
E
I
M
A
G
I
N
E
:
-
U
M
A
E
S
T
R
A
D
A
L
O
N
G
A
À
S
U
A
F
R

E
N
T
E
-
E
S
T
A
E
S
T
R
A
D
A
D
E
S
C
E
E
M
D
I
R
E
Ç
Ã
O
A
O
S
E
U
P
A

S
S
A
D
O
-
N
O
F
I
N
A
L
D
E
L
A
E
S
T
Ã
O
S
U
A
C
O
N
C
E
P
Ç
Ã
O
E
N
A

S
C
I
M
E
N
T
O
-
S
E
A
C
R
E
D
I
T
A
E
M
V
I
D
A
S
P
A
S
S
A
D
A
S
,
A
E

S
T
R
A
D
A
C
O
N
T
I
N
U
A
A
L
É
M

1
·
1
·
9
6
A
B
U
S
C
A

I
N
T
E
N
Ç

Ã
O :
E
N
C
O
N
T
R
A
R
O
E
V
E
N
T
O
M
A
I
S
I
M
P
O
R
T
A
N
T
E
E
I
M
P

A
C
T
A
N
T
E
Q
U
E
P
R
O
M
O
V
E
U
O
U
A
C
E
L
E
R
O
U
S
E
U
E
N
V
E
L
H

E
C
I
M
E
N
T
O
.

**P
R
O
C
E
S
S
O
:**
**1 . C
O
M
E
C
E
A**

D
A
2
·
T
O
M
E
T
O
D
O
O
T
E
M
P
O
N
E
C
E
S
S
Á
R
I
O
3
·
P
E
R
M
I
T
A

Q
U
E
O
E
V
E
N
T
O
S
E
R
E
V
E
L
E

97 QUANDO ENCONTRAR O EVENTO
VOCÊ TEM VÁRI

A
S
O
P
Ç
Õ
E
S
:
-

T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
R
A
P
E
R
C
E
P
Ç
Ã
O
D
O
E
V
E

N
T
O
(
S
E
F
O
I
T
R
A
U
M
Á
T
I
C
O
)
-

C
R
I
A
R
D
E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O

D
E
O
B
J
E
T
I
V
O
P
A
R
A
R
E
S
O
L
V
E
R
Q
U
E
S
T
Õ
E
S
R
E
L
A
C
I
O

N
A
D
A
S
-
+
B
A
L
A
N
C
E
A
R
O
Q
U
E
F
O
R
N
E
C
E
S
S
Á
R
I
O

98 POSSIBILIDADES

O EVENTO PODERESTARNESES

T
A
V
I
D
A
· P
O
D
E
E
S
T
A
R
E
M
O
U
T
R
A
V
I
D
A
P
O
D
E
N
Ã
O
H
A
V
E
R
E

V
E
N
T
O
E
S
P
E
C
Í
F
I
C
O
(
E
I
S
S
O
É
P
E
R
F
E
I
T
A
M
E
N
T
E
N
O
R
M

A
L
)
- P
O
D
E
M
E
X
I
S
T
I
R
M
Ú
L
T
I
P
L
O
S
E
V
E
N
T
O
S

99 FLEXIBILIDADE



S E D E S E J A R , R E P I T A E S

T
E
P
R
O
C
E
D
I
M
E
N
T
O
V
Á
R
I
A
S
V
E
Z
E
S
P
A
R
A
D
E
S
C
O
B
R
I

R
O
U
T
R
O
S
E
V
E
N
T
O
S
S
I
G
N
I
F
I
C
A
T
I
V
O
S
.

100 TRANSFORMAÇÃO PROFUNDA
AO IDENTIFÍC

A
R
E
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
R
E
V
E
N
T
O
S
Q
U
E
P
R
O
M
O
V
E
R
A
M
O
E
N

V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
,
L
I
B
E
R
A
M
O
S
P
A
D
R
Õ
E
S
A
N
T
I
G
O
S
E

A
B
R
I
M
O
S
E
S
P
A
Ç
O
P
A
R
A
O
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
.

OBRIGADO E V

VÍDEO 16:
TEMPO
ESTRANHO

BEM-VINDOS

101 UMA CONVERSACOMO TEMPO
NESTA ATIVIDA

D
E
,
V
O
C
Ê
T
E
R
Á
U
M
A
C
O
N
V
E
R
S
A
P
R
O
F
U
N
D
A
E
T
R
A
N
S
F

O
R
M
A
D
O
R
A
C
O
M
A
P
R
Ó
P
R
I
A
E
N
T
I
D
A
D
E
D
O
T
E
M
P
O
.

102 OPÇÕES DE VISUALIZAÇÃO
ESCOLHA O QUE F

UN
C
I
O
N
A
R
M
E
L
H
O
R
P
A
R
A
V
O
C
Ê
:
1
. O
L
H
O
S
F
E
C
H
A
D
O

S
-
I
M
A
G
I
N
E
O
T
E
M
P
O
À
S
U
A
F
R
E
N
T
E
E
M
Q
U
A
L
Q
U
E
R
F
O

R
M
A
2
.C
O
M
O
B
J
E
T
O
F
Í
S
I
C
O
-
U
S
E
U
M
R
E
L
Ó
G
I
O
F
U
N
C

I
O
N
A
N
D
O
P
A
R
A
V
E
R
O
T
E
M
P
O
P
A
S
S
A
N
D
O

103 EXPLORANDO SUA RELAÇÃO COM O MÔTO TEMPO

R
E
F

I
T
A
:
-
C
O
M
O
V
O
C
Ê
S
E
S
E
N
T
E
D
I
A
N
T
E
D
O
T
E
M
P
O
?
-
C
O

M
O
V
O
C
Ê
Q
U
E
R
S
E
S
E
N
T
I
R
?

104 PREGUNTAS PARA REFLEXÃO

VOCÊ ESTÁ ESTR

E
S
S
A
D
O
C
O
M
O
T
E
M
P
O
?
O
T
E
M
P
O
É
S
E
U
A
M
I
G
O
O
U
I
N
I
M
I
G

O?
O
T
E
M
P
O
É
S
E
U
A
L
I
A
D
O
N
O
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
?
V
O

CÊ
S
E
N
T
E
Q
U
E
O
T
E
M
P
O
T
E
A
M
A
?
O
T
E
M
P
O
C
U
R
A
V
O
C
Ê
?
O
T

E
M
P
O
A
J
U
D
A
V
O
C
Ê
A
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
E
R
?

— 105 — MINHA EXPERIÊNCIA PESSOAL QUANDOTIV

E
O
T
E
M
P
O
À
M
I
N
H
A
F
R
E
N
T
,
C
O
M
E
C
E
I
A
R
E
C
E
B
E
R
I
N

F
O
R
M
A
Ç
Õ
E
S
I
M
P
O
R
T
A
N
T
E
S
E
M
I
N
H
A
P
E
R
C
E
P
Ç
Ã
O
S
O

B
R
E
O
T
E
M
P
O
P
R
E
C
I
S
O
U
M
U
D
A
R
S
I
G
N
I
F
I
C
A
T
I
V
A
M
E

N
T
E
.
1
1
1
1
0
6
F
A
Z
E
N
D
O
P
R
G
U
N
T
A
S
A
O
T
E
M
P
O

E
X
E
M

P
L
O
D
E
P
E
R
G
U
N
T
A
P
O
D
E
R
O
S
A
:
>
"
C
O
M
O
P
O
D
E
M
O
S
N
O

S
T
O
R
N
A
R
O
S
M
E
L
H
O
R
E
S
A
L
I
A
D
O
S
P
A
R
A
M
E
U
R
E
J
U
V
E

N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
?
”

POSSÍVEL RE

>
“
V
O
C
Ê
P
R
E
C
I
S
A
M
E
R
E
S
P
E
I
T

A
R
"

TRANSFORMA

-
C
R
I
E
A
D
E
C
L
A
R
A
C
Ã
O
:
“
E
U
R
E
S
P
E
I
T
O
O
T
E
M

P
O
"
-
B
A
N
C
E
A
T
É
I
N
T
E
G
R
A
R
C
O
M
P
L
E
T
A
M
E
N
T
E

107 CONTINUE A CONVERSA

PROSSIGA DIALOG

A
N
D
O
A
T
É
S
E
N
T
I
R
Q
U
E
:
-
 E
S
T
Á
T
O
T
A
L
M
E
N
T
E
I
N
T
E

G
R
A
D
O
C
O
M
O
T
E
M
P
O
-

O
T
E
M
P
O
É
S
E
U
A
L
I
A
D
O
E
A
M
I
G

O
-
O
T
E
M
P
O
É
U
M
A
E
N
E
R
G
I
A
Q
U
E
N
Ã
O
E
N
V
E
L
H
E
C
E
,

A
S
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
E
-
★
O
T
E
M
P
O
A
J
U
D
A
V
O
C
Ê
A
C
H
E
G
A
R

A
O
Ú
L
T
I
M
O
M
E
N
T
O
D
E
V
I
D
A
D
A
M
E
L
H
O
R
F
O
R
M
A

108 ANOVA PERCEPÇÃO
OTEMPOCOMOU MAREN

G
I
A
Q
U
E
:
-
N
Ã
O
F
A
Z
V
O
C
Ê
E
N
V
E
L
H
E
C
E
R
-
A
J
U
D
A
V
O
C

Ê
A
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
E
R
-
A
P
O
I
A
S
U
A
J
O
R
N
A
D
A
D
E
V
I
D
A
P

L
E
N
A

VEJO VOCÊ N

V
Í
D
E
O
1
7
:
E
I
,
F
O
N
T
E
D
E
N
E
R
G

I
A
V
I
T
A
L
-
V
A
M
O
S
C
O
N
V
E
R
S
A
R

BEM-VINDO

109 CONECTANDO COM A FONTE

ESTA ATIVIDADE

É
S
I
M
I
L
A
R
À
A
N
T
E
R
I
O
,
M
A
S
A
G
O
R
A
V
O
C
Ê
C
O
N
V
E
R
S

A
R
Á
C
O
M
A
F
O
N
T
E
D
E
E
N
E
R
G
I
A
V
I
T
A
L
-
E
M
Q
U
A
L
Q
U
E
R

F
O
R
M
A
Q
U
E
R
E
S
S
O
E
C
O
M
V
O
C
Ê
. .

110 PROCESSO GUIADO
VOUGUÍÁ-LÓATRAVÉ

S
D
E
S
T
E
P
R
O
C
E
D
I
M
E
N
T
O
E
S
U
G
E
R
I
R
U
M
A
P
E
R
G
U
N
T
A

I
N
I
C
I
A
. S
E
T
I
V
E
R
O
U
T
R
A
S
P
E
R
G
U
N
T
A
,
S
I
N
T
A
-

S
E
L
I
V
R
E
P
A
R
A
F
A
Z
Ê
-
L
A
S
-
Q
U
A
N
T
O
M
A
I
S
C
R
I
A
T
I
V

A
S
E
P
E
S
S
O
A
I
S
,
M
E
L
H
O
R
!

TRANSFORMANDO INSIGHTS SEM AÇÃO
APÓS RE

C
E
B
E
R
C
A
D
A
R
E
S
P
O
S
T
A
:
1
. .
P
R
O
C
E
S
S
E
A
I
N
F
O
R
M
A

Ç
Ã
O
2
. 
T
R
A
N
S
F
O
R
M
E
E
M
D
E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O
D
E
O
B
J
E
T
I
V

O
3.
B
A
L
A
N
C
E
4.
R
E
T
O
R
N
E
P
A
R
A
M
A
I
S
P
E
R
G
U
N

T
A
S

CONTINUE

1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 2 - V I S U A L I Z A Ç Ã O

F E C H E O S O L H O S E

I
M
A
G
I
N
E
:
-
A
F
O
N
T
E
D
E
E
N
E
R
G
I
A
V
I
T
A
L
À
S
U
A
F
R
E
N

T
E
-
A
F
O
N
T
E
D
E
E
N
E
R
G
I
A
V
I
T
A
L
I
N
F
I
N
I
T
A
-
P
E
R
M
I

T
A
Q
U
E
L
A
S
E
M
A
N
I
F
E
S
T
E

— 13 —
APERGUNTA PRINCIPAL



"**Q
U
A
L
É
A
C
O
I
S
A
M
A
I
S
I
M
P
O
R
T
A
N
T
E
Q
U
E
P
R
E
C
I**





Q
U
E
P
R
E
C
I
S
O
?
"

— 114 EXEMPLOS DE RESPOSTAS A AÇÕES
SEARES

O
S
T
A
F
O
“
P
A
S
S
E
M
A
I
S
T
E
M
P
O
N
A
N
A
T
U
R
E
Z
A
”
:
-
B
A

L
A
N
C
E
:
“
E
U
P
A
S
S
O
M
A
I
S
T
E
M
P
O
N
A
N
A
T
U
R
E
Z
A
”
-
A
Ç

Ã
O
P
R
Á
T
I
C
A
:
A
G
E
N
D
A
R
T
E
M
P
O
N
A
N
A
T
U
R
E
Z
A
D
I
A
R
I

A
M
E
N
T
E

OUTRAS P

-
“
D
E
D
I
Q
U
E
T
E
M
P
O
P
A
R
A
V
O
C
Ê
”
-
“
C
U
I
D

E
D
E
S
I
M
E
S
M
O
”
-
“
A
M
E
-
S
E
M
A
I
S
”
-
“
A
C
R
E
D
I
T
E
Q
U
E

É
P
O
S
S
Í
V
E
L
”

1
·
1
·
1
1
5
C
O
N
T
I
N
U
I
D
A
D
E

A
P
Ó
S
O
P
R
I

M
E
I
R
O
B
A
L
A
N
C
E
,
R
E
T
O
R
N
E
A
O
P
R
O
C
E
D
I
M
E
N
T
O
G
U
I

A
D
O
E
V
E
R
I
F
I
Q
U
E
:
-
H
Á
M
A
I
S
A
L
G
U
M
A
C
O
I
S
A
Q
U
E
A
F

O
N
T
E
D
E
N
E
R
G
I
A
V
I
T
A
L
S
U
G
E
R
E
?
-
C
O
N
T
I
N
U
E
A
T
É

A
F
O
N
T
E
I
N
D
I
C
A
R
Q
U
E
E
S
T
Á
C
O
M
P
L
E
T
O

116 FLEXIBILIDADE

⟳
ESTEP
ROCESSO
PODE

E
R
R
E
P
E
T
I
D
O
S
E
M
P
R
E
Q
U
E
S
E
N
T
I
R
N
E
C
E
S
I
D
A
D
E
D

E
R
E
C
O
N
E
C
T
A
R
C
O
M
A
F
O
N
T
E
D
E
E
N
E
R
G
I
A
V
I
T
A
L
.

APROVEITE

VÍDEO 18: EU GOSTO DE PERGUNTAS - PER

GUNTA #1

BEM-VIN

VOU F

A
Z
E
R
U
M
A
P
E
R
G
U
N
T
A
F
U
N
D
A
M
E
N
T
A
L
. F
I
Q
U
E
C
O
M
A
P

R
I
M
E
I
R
A
R
E
S
P
O
S
T
A
Q
U
E
S
U
R
G
I
R
E
B
A
L
A
N
C
E
. .

118
PROCESSO

1.  ESCUTEAR PERGUNTA

2.  RECEBAA

P
R
I
M
E
I
R
A
R
E
S
P
O
S
T
A

3.  BALANCE

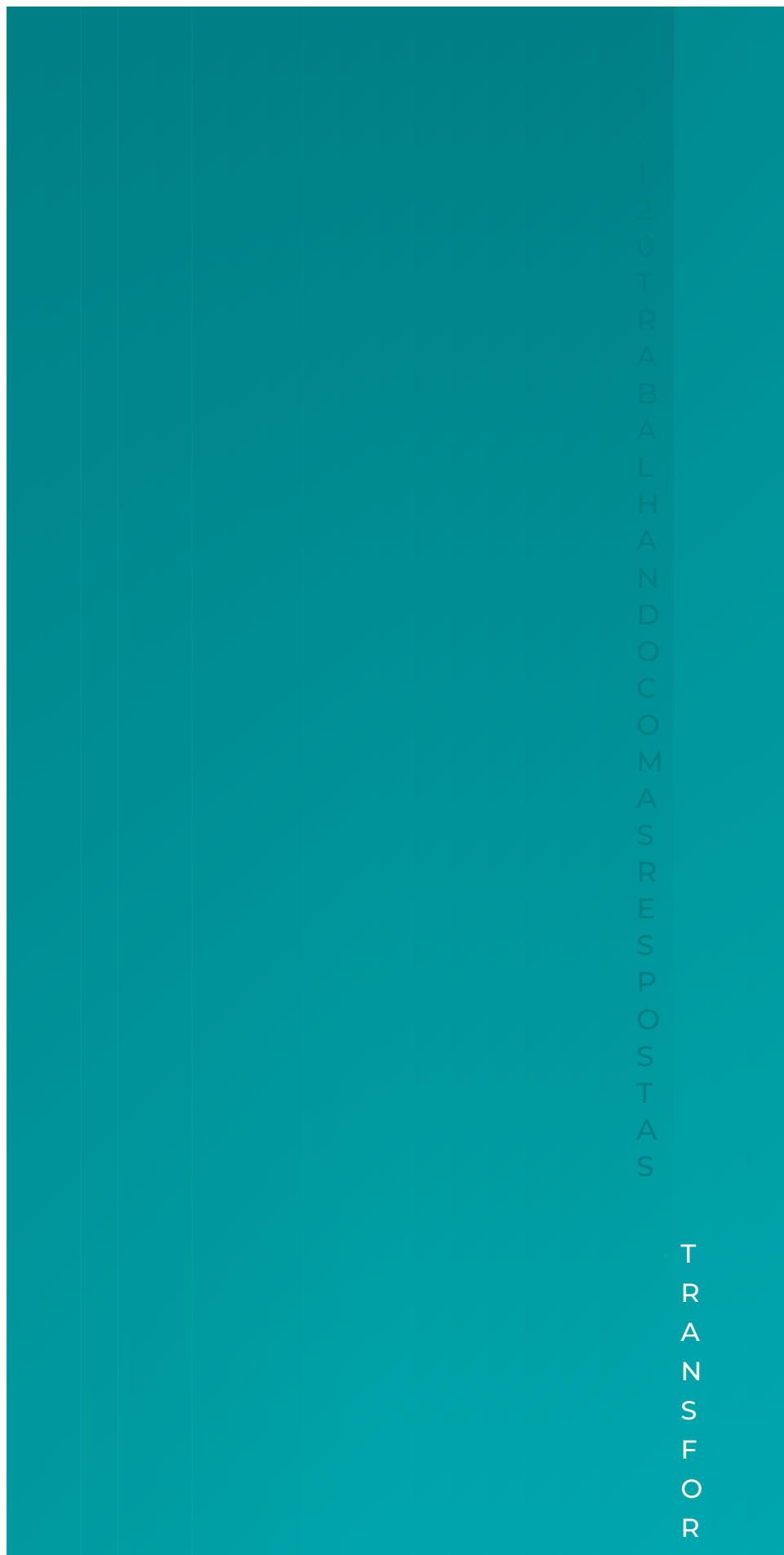
4.  REPITA PERGUN

T
A

C
O
N
T
I
N
U
E
A
T
É
E
S
G
O
T
A
R
T
O
D
A
S
A
S
R
E
S
P
O
S
T
A
S

— 119 —
APERGUNTA

“
P
O
R
Q
U
E
V
O
C
Ê
Q
U
E
R
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
E
R
?
”



M
E
C
A
D
A
R
E
S
P
O
S
T
A
E
M
D
E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O
D
E
O
B
J
E
T
I
V
O
B
A
L

A
N
C
E
C
A
D
A
U
M
A
C
O
N
T
I
N
U
E
P
E
R
G
U
N
T
A
N
D
O
A
T
É
N
Ã
O
H
A
V

E
R
M
A
I
S
R
E
S
P
O
S
T
A
S

1121 A IMPORTÂNCIA DO “PORQUE”

ESTAPE R GUN

T
A
F
U
N
D
A
M
E
N
T
A
L
N
O
S
C
O
N
E
C
T
A
C
O
M
N
O
S
S
A
S
M
O
T
I
V

A
C
Õ
E
S
M
A
I
S
P
R
O
F
U
N
D
A
S
P
A
R
A
O
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N

T
O
,
C
R
I
A
N
D
O
U
M
A
B
A
S
E
S
Ó
L
I
D
A
P
A
R
A
T
O
D
O
O
P
R
O
C
E

S
S
O
.

APROVE

VÍDEO 19 : EUA MOPERGUNTAS -

O
U
T
R
A
S
P
E
R
G
U
N
T
A
S

BEM-V



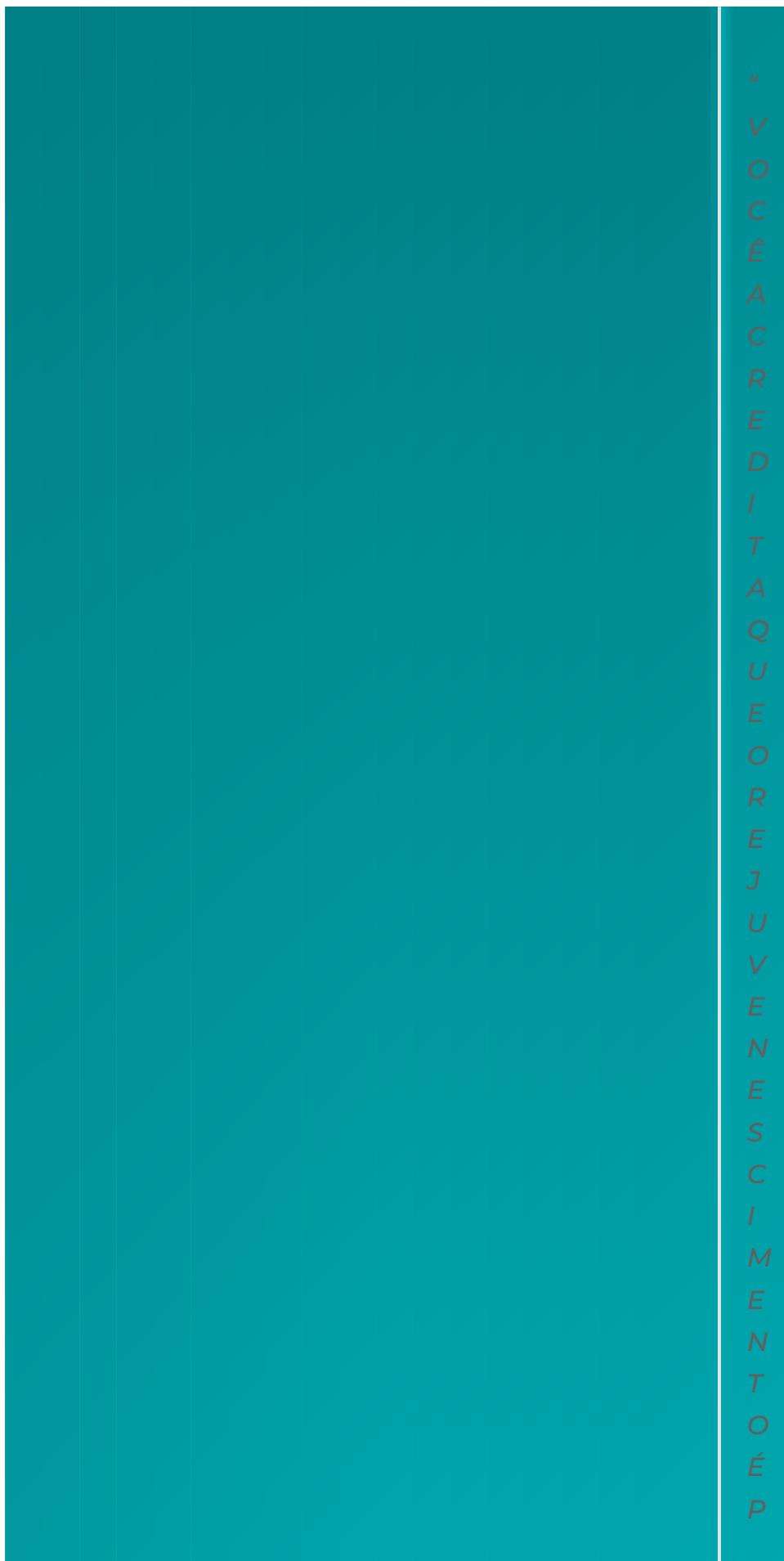
E
I
Q
U
A
T
R
O
P
E
R
G
U
N
T
A
S
D
I
F
E
R
E
N
T
E
S
.
T
A
L
V
E
Z
A
P
E

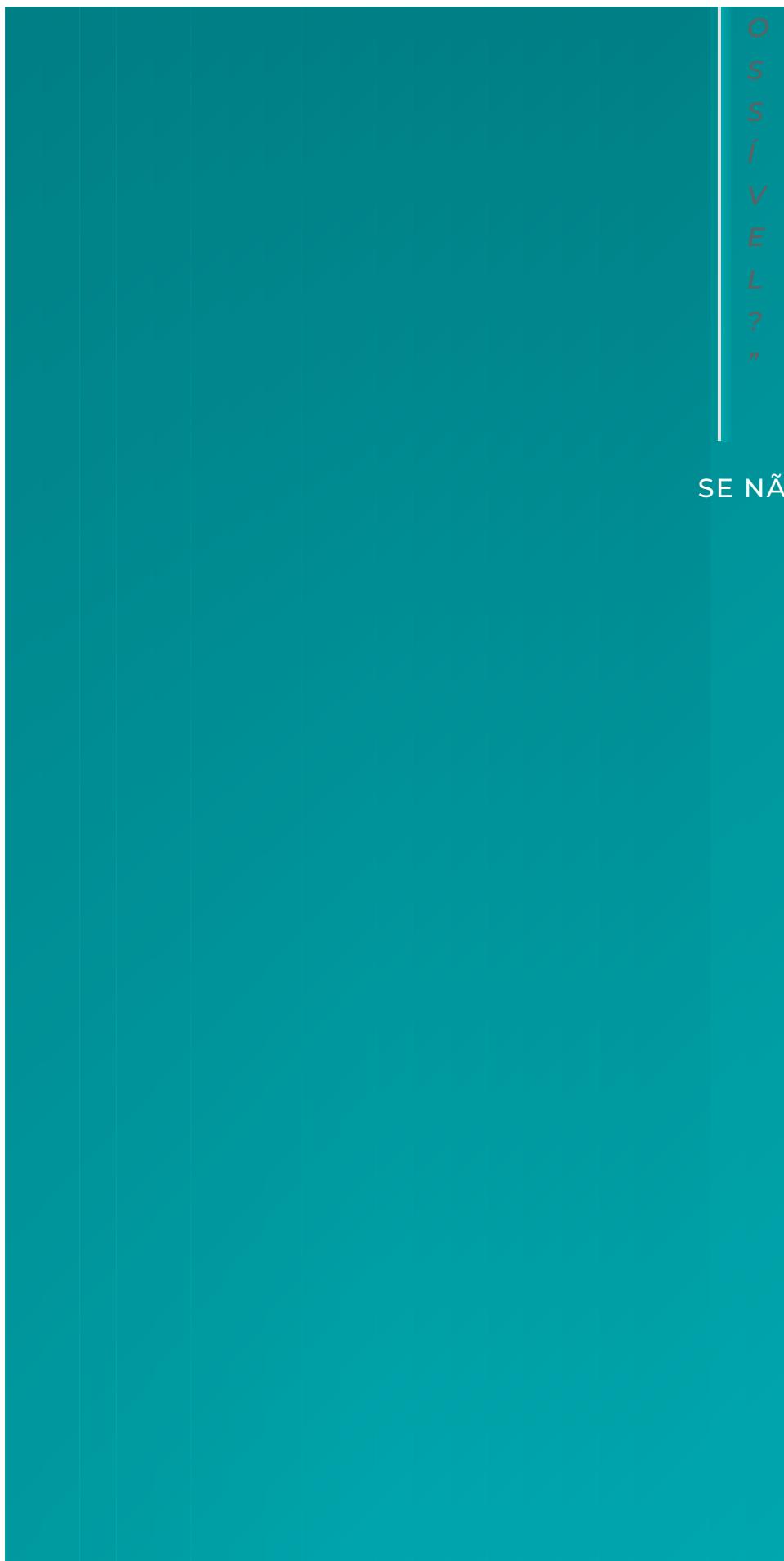
N
A
S
U
M
A
L
H
E
T
R
A
G
A
I
N
S
I
G
H
T
S
,T
A
L
V
E
Z
T
O
D
A
S
.br/>T
R

A
B
A
L
H
E
C
O
M
C
A
D
A
U
M
A
A
T
É
E
S
G
O
T
Á
-
L
A
C
O
M
P
L
E
T
A
M

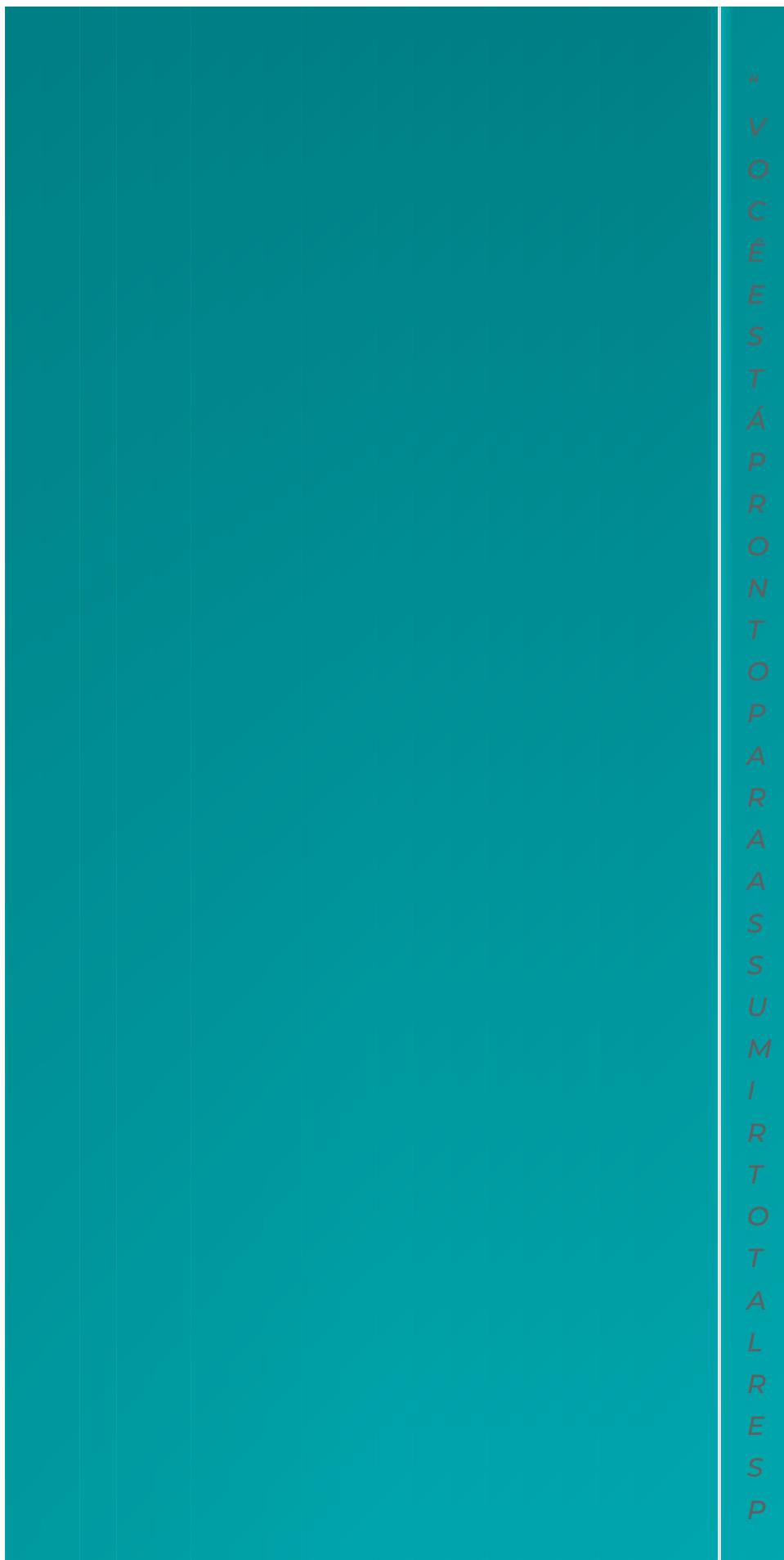
E
N
T
E
.

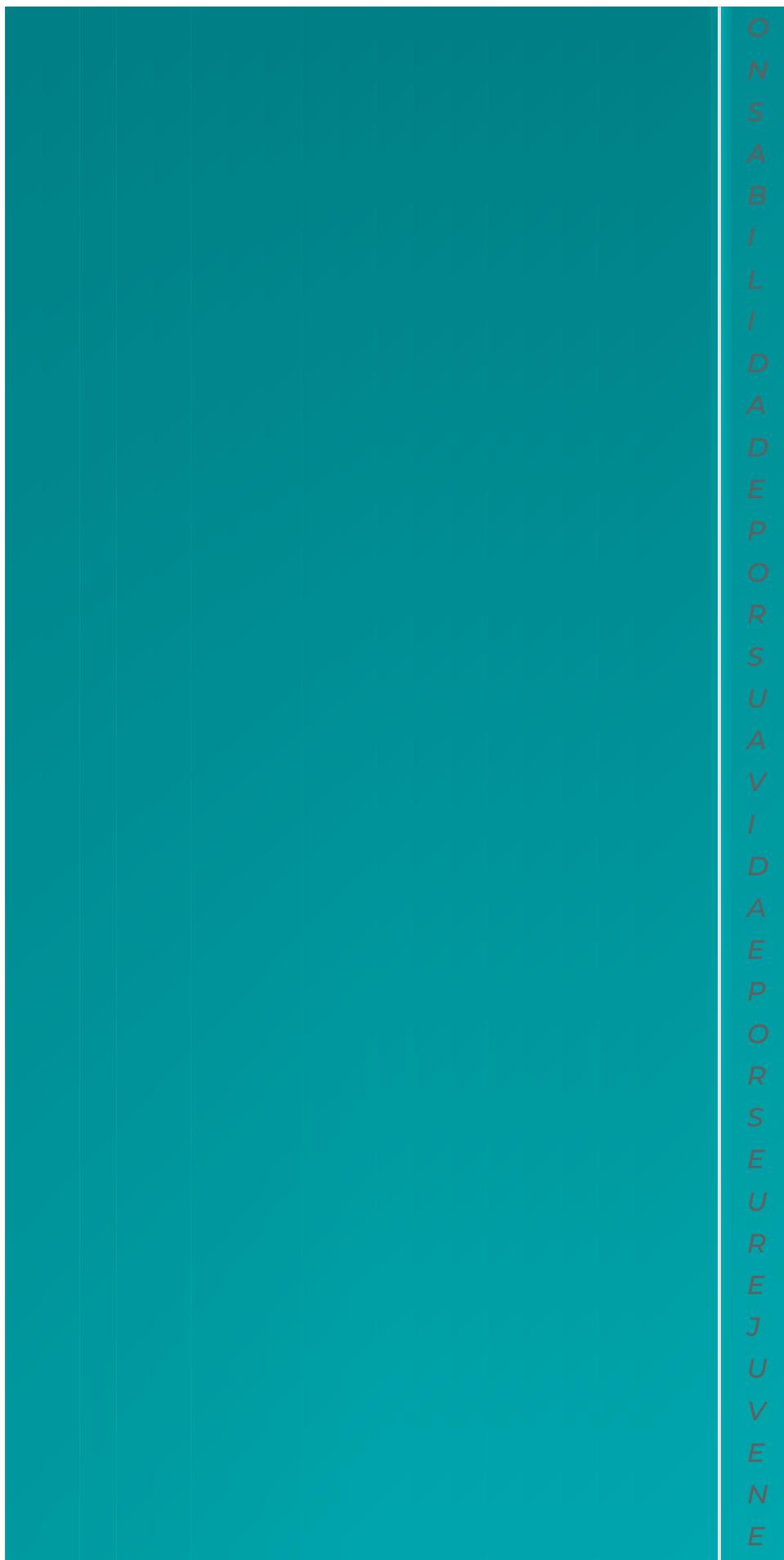
1 2 3 P E R G U N T A 1





124 P E R G U N T A 2

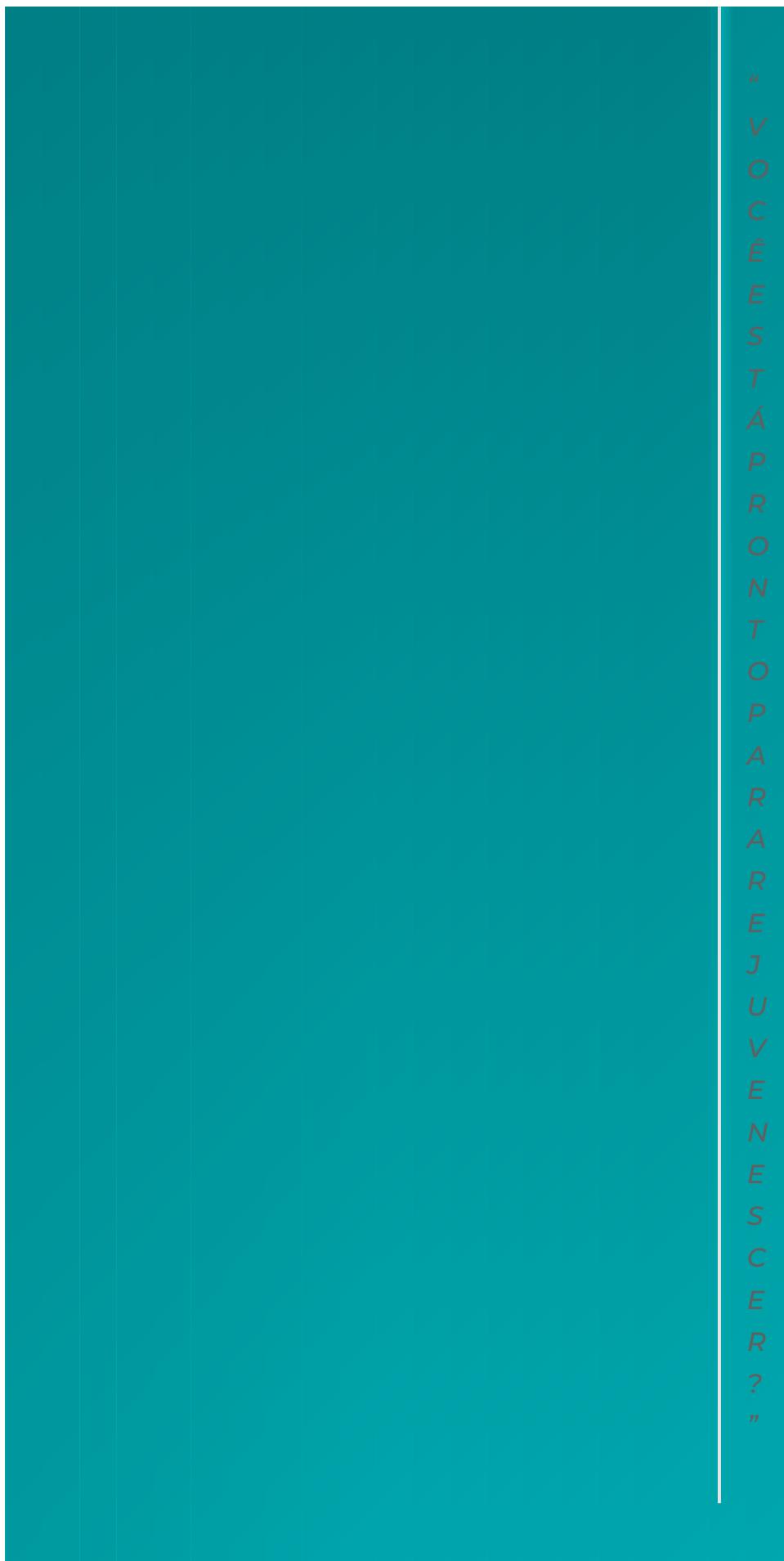




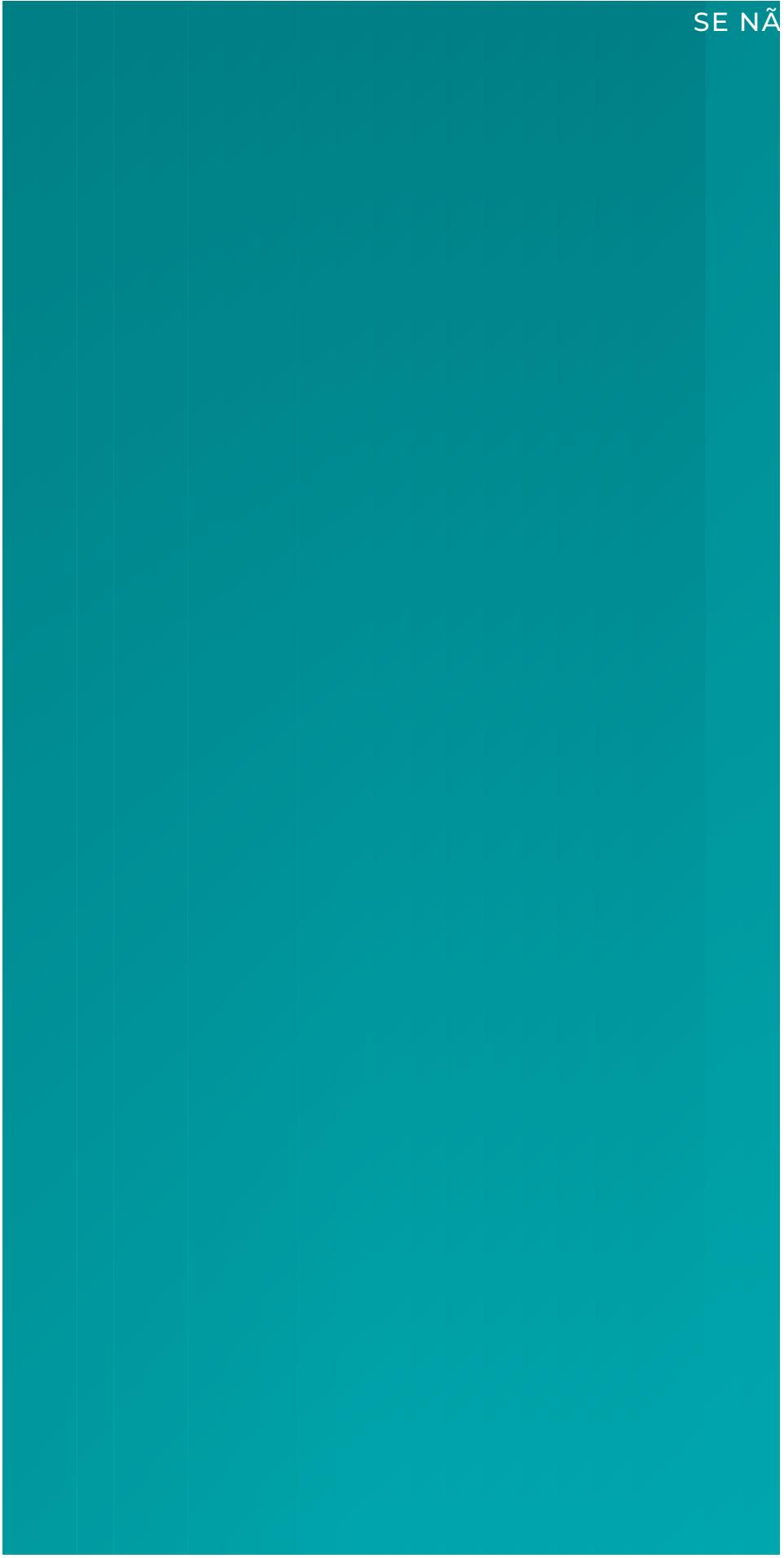
S
C
I
M
E
N
T
O
?
"

SE NÃ

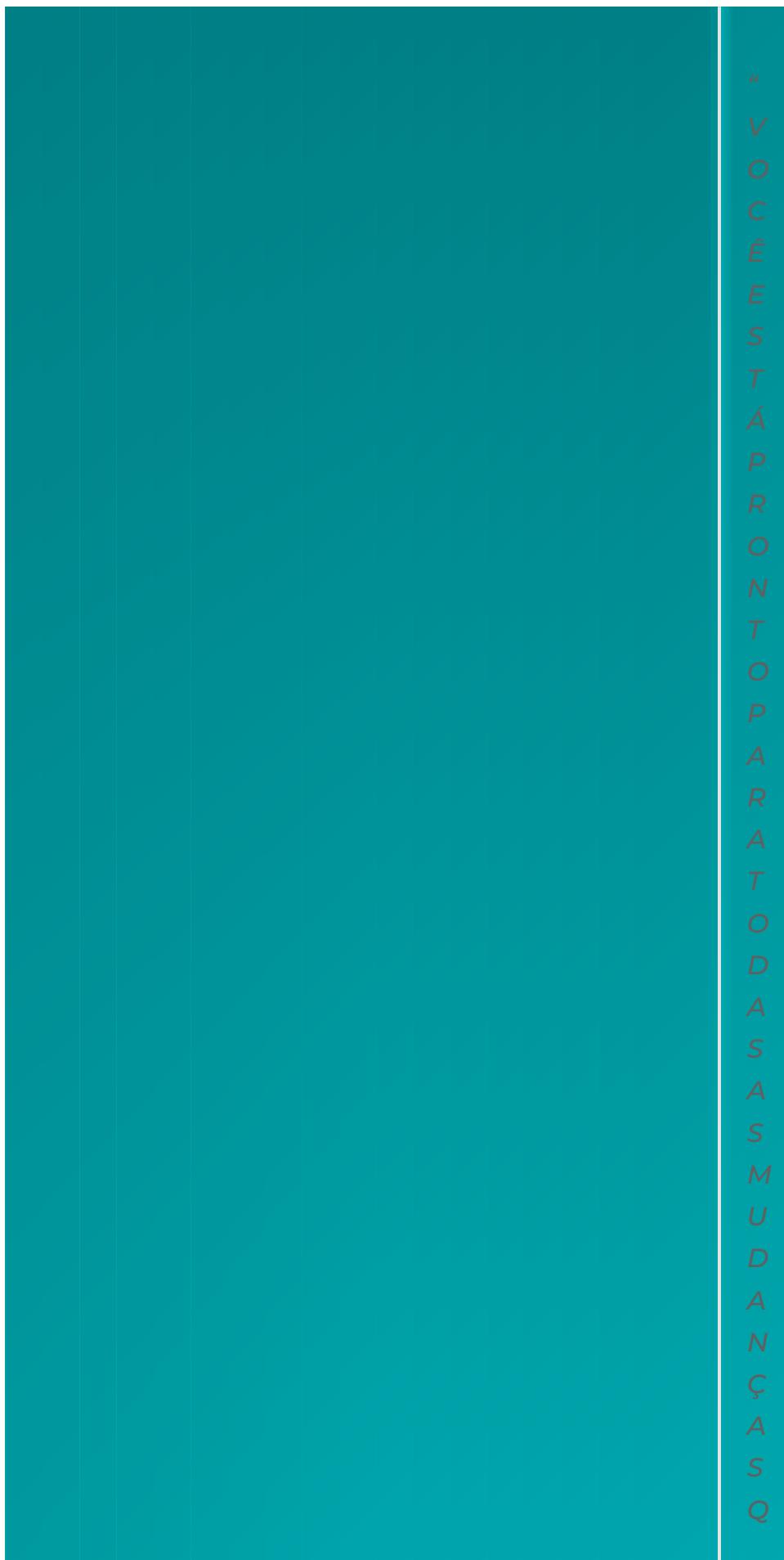
125 P E R G U N T A 3



SE NÃ



126 P E R G U N T A 4



U
E
I
S
S
O
T
R
A
R
Á
?
"

SE NÃ



A
:
1
. ☺
R
E
F
L
I
T
A
H
O
N
E
S
T
A
M
E
N
T
E
2
. ☺
I
D
E
N
T
I
F
I
Q
U

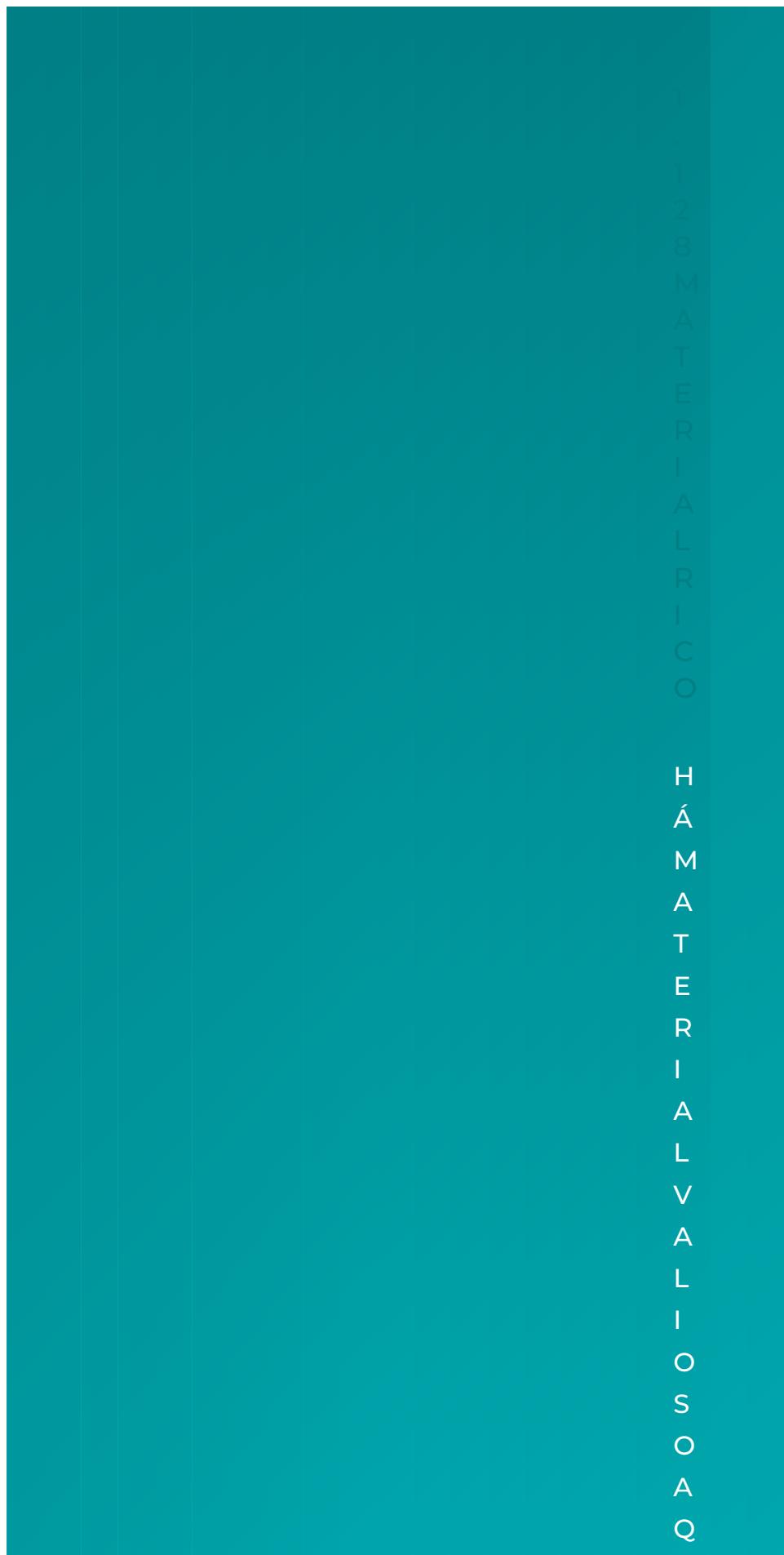
E
R
E
S
I
S
T
Ê
N
C
I
A
S
3
•
D
E
S
C
U
B
R
A
O
Q
U
E
V
O
C
Ê
Q
U
E
R
4



B
A
L
A
N
C
E



R
E
P
E
T
A
S
E
N
C
E
S
S
Á
R
I
O



U
I
P
A
R
A
:
-
T
E
S
T
E
M
U
S
C
U
L
A
R
-
I
D
E
N
T
I
F
I
C
A
Ç
Ã
O
D
E

R
E
S
I
S
T
Ê
N
C
I
A
S
-
B
A
L
A
N
C
E
A
M
E
N
T
O
S
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A

D
O
R
E
S

TOME

V
Í
D
E
O
2
0
:
S
O
U
V
I
C
I
A
D
O
E
M
P
E

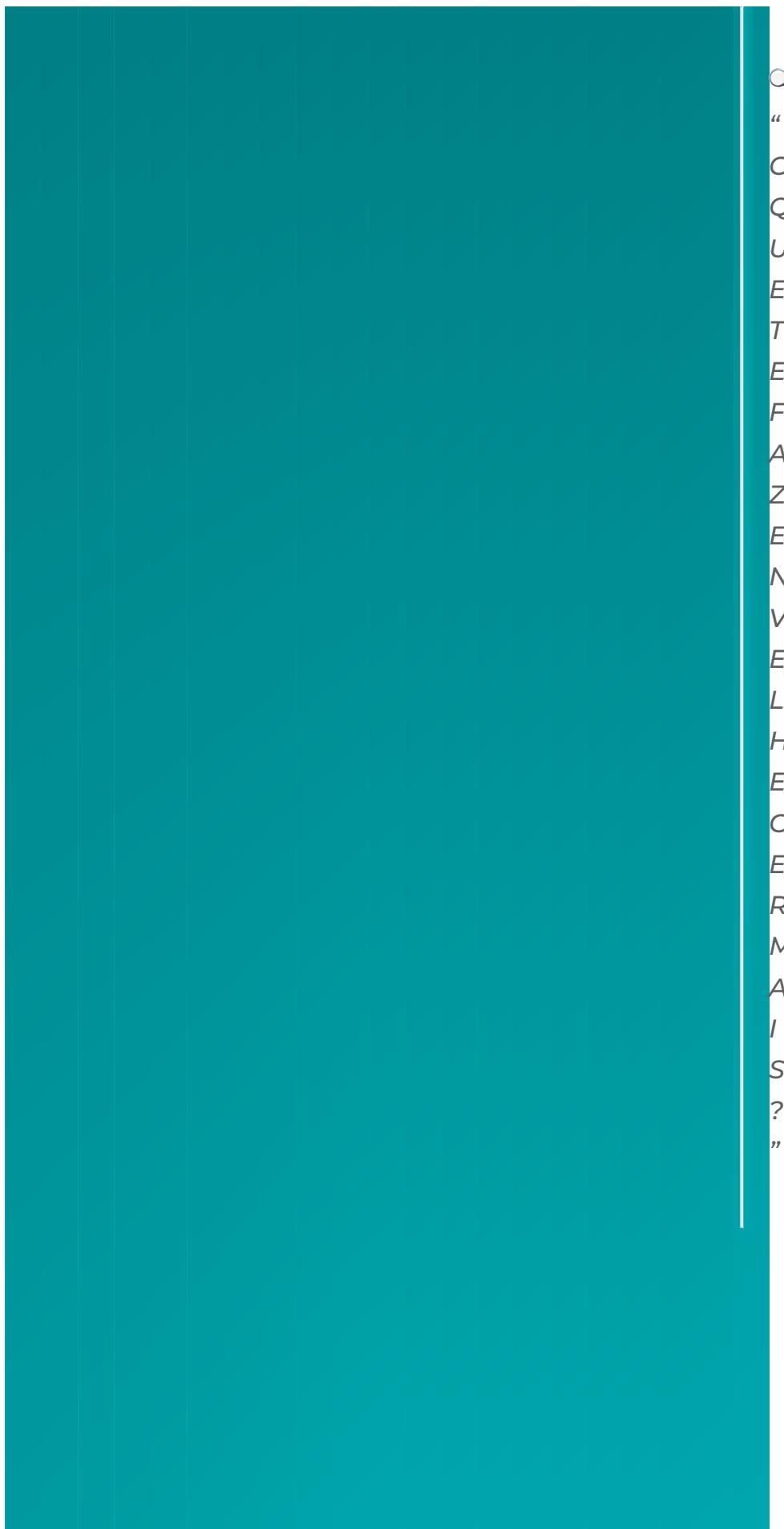
R
G
U
N
T
A
S
-
M
A
I
S
U
M
A

BEN

129 APÉRGUNTA REVELADORA
APENAS MÁIS SUMA

P
E
R
G
U
N
T
A
P
O
D
E
R
O
S
A
. P
R
E
P
A
R
E
-
S
E
!

130 APERGUNTA



131 EXPLORANDO AS RESPOSTAS ASESORES POSTAS

P
O
D
E
M
I
N
C
L
U
I
R
:
-



U
M
A

A
T
I

T
U
D

E
M
E

N
T
A
L
-



U
M
C
O

M
P
O
R
T
A
M
E
N
T
O
E
S
P
E
C
Í
F
I
C
O
-

C
O
M
O
V
O
C
Ê
G
A
S
T
A
S

U
A
E
N
E
R
G
I
A
E
T
E
M
P
O
-

R
E
L
A
C
I
O
N
A
M
E
N
T
O
S
T
Ó
X
I
C

O
S
-
A
M
B
I
E
N
T
E
S
T
Ó
X
I
C
O
S
-
P
A
D
R
Õ
E
S
D
E
V
I
D
A
P
R

E
J
U
D
I
C
I
A
I
S

1
·
1
·
1
3
2
P
R
O
C
E
S
S
O

1. I
D
E
N
T
I
F
I
Q
U
E
O

Q
U
E
A
C
E
L
E
R
A
S
E
U
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
2. **B
A
L
A
N
C
E
C
A
D
A
I**

T
E
M
O
M
E
A
C
Ã
O
P
A
R
A
M
U
D
A
R
4.
R
E
P
I
T
A
A
T
É
E
S
G
O
T
A
R
A
P
E

3.

R
G
U
N
T
A

1
1
1
3
3
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
Ç
Ã
O
C
O
M
P
L
E
T
A
O
Q
U
E

Q
U
E
R
Q
U
E
S
U
R
J
A
:
-

B
A
L
A
N
C
E
I
M
E
D
I
A
T
A
M
E
N
T
E
-


C
R
I
E
U
M
P
L
A
N
O
D
E
A
Ç
Ã
O
-

I
M
P
L
E
M
E
N
T
E
M
U
D
A
N
C
A
S

P
R
Á
T
I
C
A
S

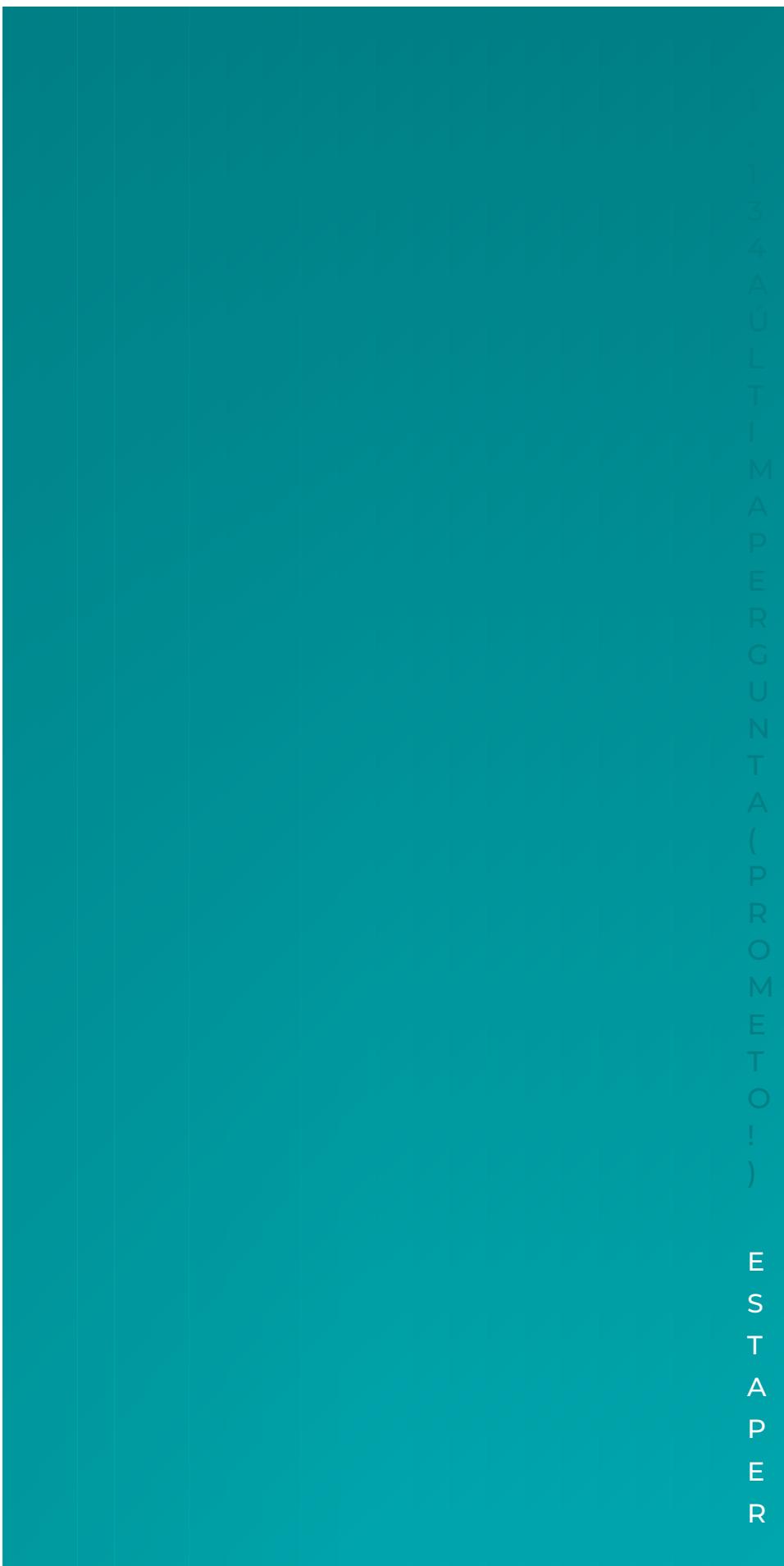
ATÉ

V
Í
D
E
O
2
1
:
N
Ã
O
P
O
S
S
O
V
I
V

E
R
S
E
M
P
E
R
G
U
N
T
A
S
-
A
Ú
L
T
I
M
A
,

P
R
O
M
E
T
O

E



1
3
4
AÚL
TIM
APER
RGUN
TA (P
ROM
ETO !
)

E
S
T
A
P
E
R

G
U
N
T
A
P
O
D
E
P
A
R
E
C
E
R
S
I
M
I
L
A
R
À
A
N
T
E
R
I
O
,
M
A
S
L

E
M
B
R
E
-
S
E
:
O
S
U
B
C
O
N
S
C
I
E
N
T
E
É
M
U
I
T
O
E
S
P
E
C
Í
F
I

C
O
·
M
E
S
M
O
P
E
Q
U
E
N
A
S
D
I
F
E
R
E
N
Ç
A
S
P
O
D
E
M
R
E
V
E
L
A

R
I
N
S
I
G
H
T
S
C
O
M
P
L
E
T
A
M
E
N
T
E
N
O
V
O
S
.

— P S A P E R G U N T A

“
O
Q
U
E
D
R
E
N
A
E
S
U
G
A
S
U
A
E
N
E
R
G
I
A
M
A
I
S
?
”

136 PROCESSOS FAMILIAR

1. 

2. 



4.

137 A ESPECIFICIDADE IMPORTANTE MESSMO QUE PÁ

R
E
C
A
S
I
M
I
L
A
R
À
P
E
R
G
U
N
T
A
A
N
T
E
R
I
O
,
E
S
T
A
F
O
R
M

ULAÇÃOSPECÍFICAPODEREVELAR: -DRENOSDE

E
N
E
R
G
I
A
D
I
F
E
R
E
N
T
E
S
-
P
A
D
R
Ó
E
S
O
C
U
L
T
O
S
-
N
O
V
A

S
Á
R
E
A
S
P
A
R
A
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
Ç
Ã
O

M
P
R
E
S
E
-
T
E
-
U
M
A
O
P
O
R
T
U
N
I
D
A
D
E
D
E
I
D
E
N
T
I
F
I
C
A

R
E
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
R
O
Q
U
E
E
S
T
Á
S
U
G
A
N
D
O
S
U
A
E
N
E
R
G
I

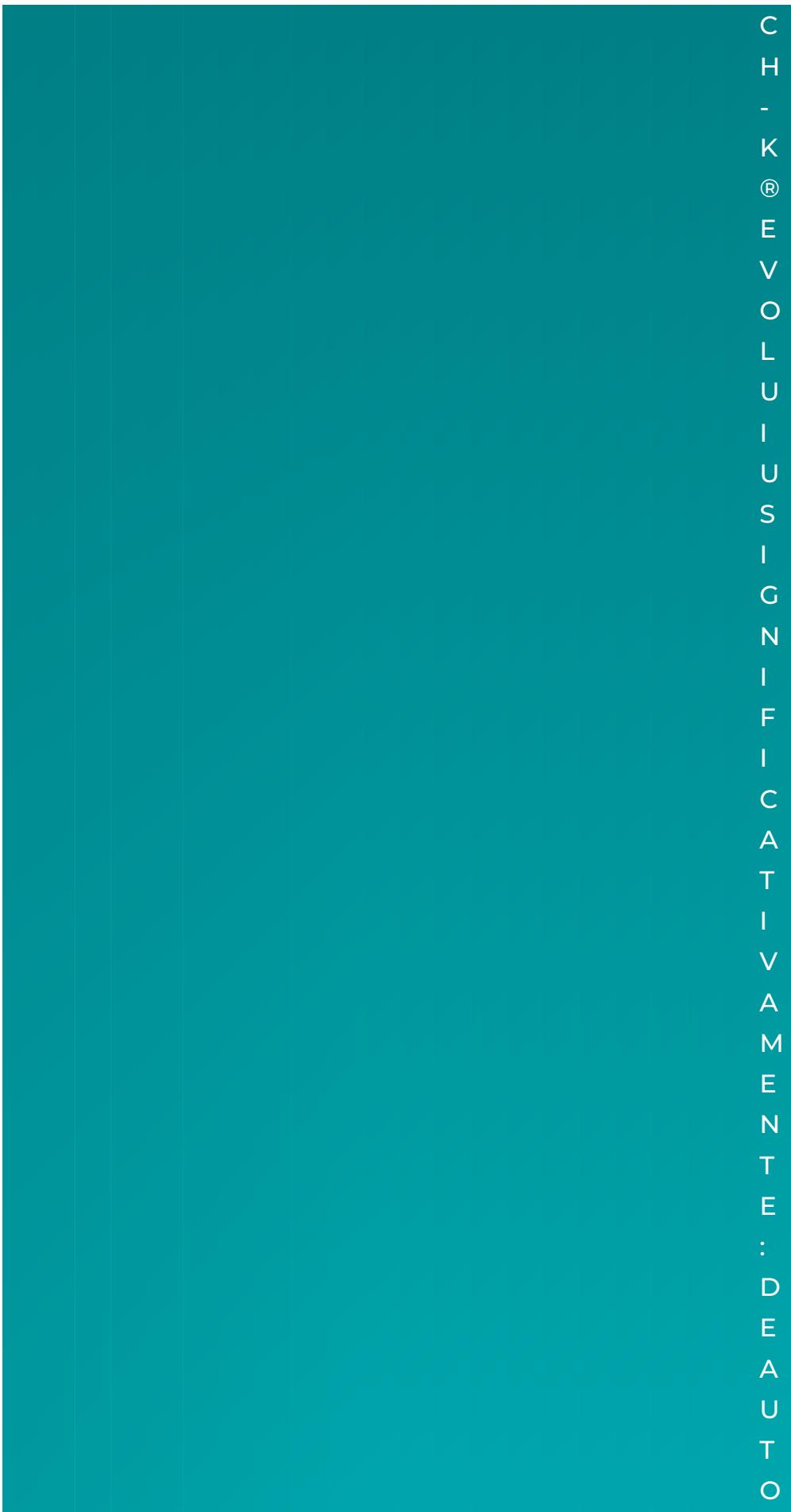


E
S
E
R
V
I
R

E

1
·
1
·
1
3
9
A
E
V
O
L
U
C
Ã
O
D
O
P
S
Y
C
H
-
K
®

P
S
Y



- A J U D A P A R A A U T O - R E A L I Z A Ç Ã O . E S T E P R O G R A M A

É
U
M
A
B
E
L
A
M
I
S
T
U
R
A
:
-


A
U
T
O
-
A
J
U
D
A
(
C
U
I
D
A
N
D
O

D
E
N
Ó
S
M
E
S
M
O
S
)
-

A
U
T
O
-
R
E
A
L
I
Z
A
Ç
Ã
O
(
S
E
R
V
I
N
D

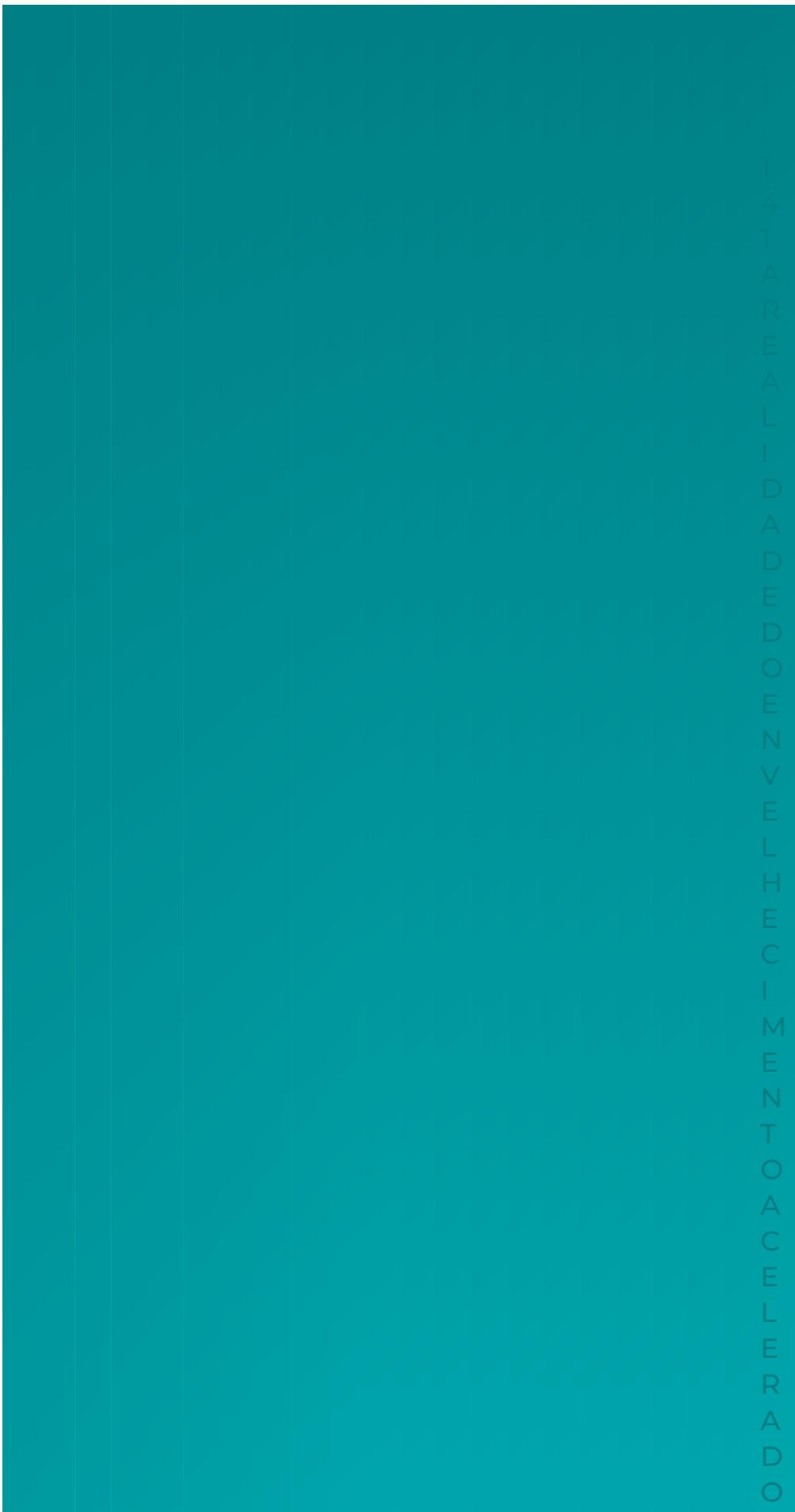
O
A
O
U
N
I
V
E
R
S
O
)

140 PARADOXOS SERVIÇO QUANDO ESTAMOS N

A
E
N
E
R
G
I
A
D
A
A
U
T
O
-
R
E
A
L
I
Z
A
Ç
Ã
O
,
A
U
T
O
M
A
T
I
C
A
M

E
N
T
E
T
A
M
B
É
M
E
S
T
A
M
O
S
N
O
S
S
E
R
V
I
N
D
O
. É
U
M
C
I
C
L
O

V
I
R
T
U
O
S
O
!



V
O
C
Ê
J
Á
P
E
R
C
E
B
E
U
Q
U
A
N
T
A
S
P
E
S
S
O
A
S
A
C
E
L
E
R
A
M
O

E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
L
O
G
O
A
P
Ó
S
S
E
A
P
O
S
E
N
T
A
R
?

P
- N
Ã
O
T
Ê
M
N
A
D
A
P
A
R
A
F
A
Z
E
R
- P
E
R
D
E
R
A
M
S
E
U
P
R
O
P

Ó
S
I
T
O
-
N
Ã
O
T
Ê
M
U
M
T
R
A
B
A
L
H
O
S
I
G
N
I
F
I
C
A
T
I
V
O
-
F

A
L
T
A
P
A
I
X
Ã
O
E
M
I
S
S
Ã
O

142 ACHAVE: PROPOSTA DE SERVIÇO PORISSO,

N
O
B
A
L
A
N
C
E
D
E
S
A
Ú
D
E
E
B
E
M
-
E
S
T
A
R
,

T
E
R
:

-
-



U
M
A
M

I
S
S
Ã
O
C
L
A
R
A
-


U
M
A
P
A

I
X
Ã
O
G
E
N
U
Í
N
A
-


U
M
P
R
O
P
Ó

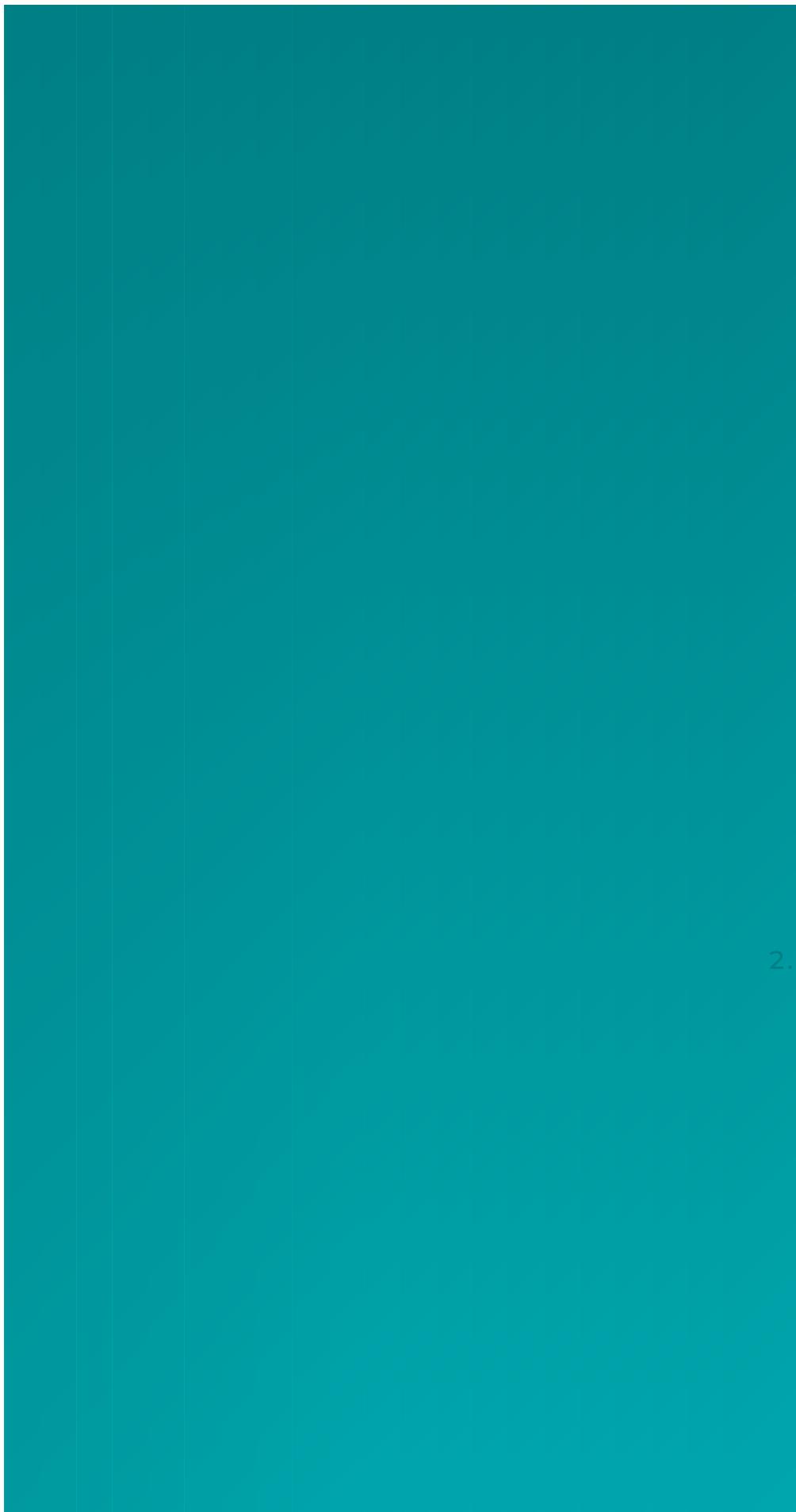
S
I
T
O
D
E
S
E
R
V
I
Ç
O

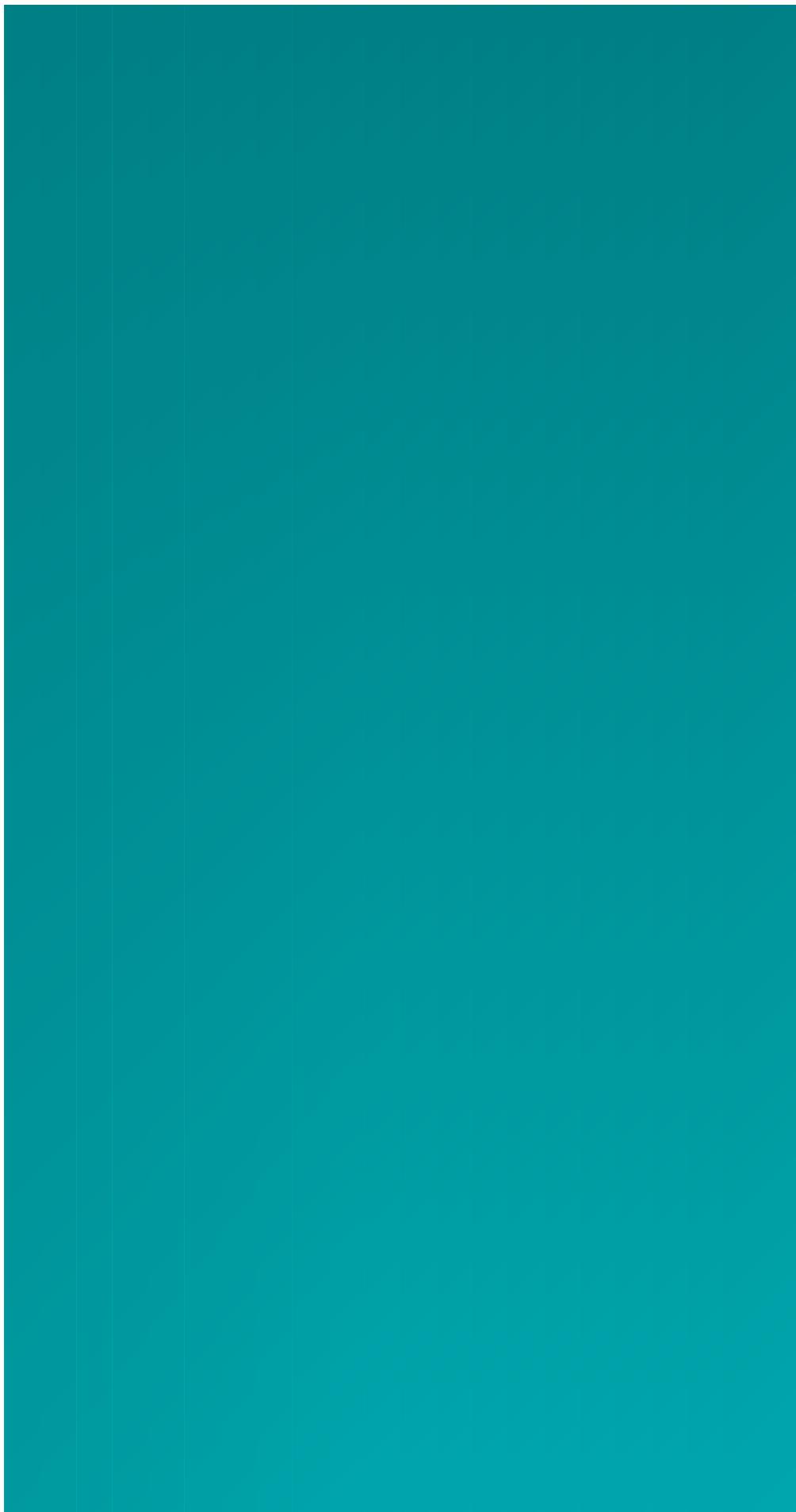
..

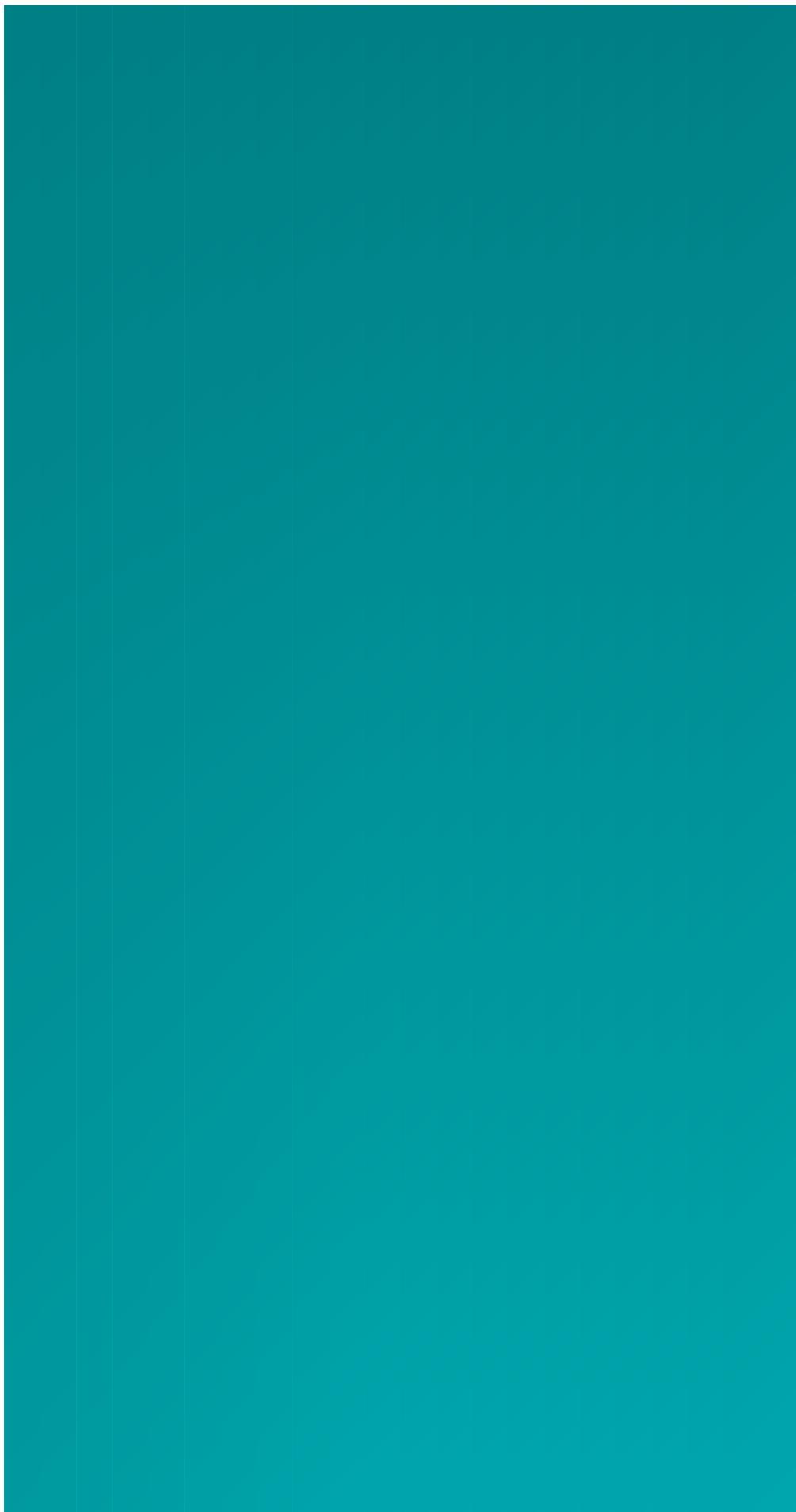
143 AÇÕES PRÁTICAS ESTEVIDEOFOCAMENTAÇÃO

E
S
C
O
N
C
R
E
T
A
S:

1.







1
4
4
A
S
A
B
E
D
O
R
I
A
D
E
M
A
R
K
T
W
A
I
N

“
O
S
D
O
I
S
M
O
M
E
N
T
O
S
M
A
I
S
I
M
P
O
R
T
A
N
T
E
S
D
A
V
I
D

A
:
1
. Q
U
A
N
D
O
V
O
C
Ê
N
A
S
C
E
2
. Q
U
A
N
D
O
D
E
S
C
O
B
R
E
P
O

R
Q
U
Ê
"

145
S A M Á G I C A D A A U T O - R E A L I Z A Ç Ã O Q U A N D O S E

R
V
I
M
O
S
A
O
U
N
I
V
E
R
S
O
:
-



O
U
N
I
V
E
R
S
O
R
E
C
O
N
H
E
C
E

N
O
S
S
E
R
V
I
Ç
O
-
N
O
S
F
O
R
N
E
C
E
T
O
D
A
S
A
S
F
E
R
R
A
M

E
N
T
A
S
N
E
C
E
S
S
Á
R
I
A
S
-
N
O
S
D
Á
E
N
E
R
G
I
A
V
I
T
A
L
A
B

UNDANTE - MANTÉMOSSE CORPO-MENTE-ESPIR



I
T
O
S
A
U
D
Á
V
E
L
-
\$
P
R
O
V
I
D
E
N
C
I
A
A
B
U
N
D
Â
N
C
I
A
P
A
R

A
F
O
C
A
R
M
O
S
N
O
S
E
R
V
I
Ç
O

146 REFLEXÃO FINAL

PENSAMENTO PROFUNDAMENTE

:
- C
O
M
O
V
O
C
Ê
P
O
D
E
S
E
R
V
I
R
M
E
L
H
O
R
?
- Q
U
A
L
É
S
E
U
P

R
O
P
Ó
S
I
T
O
Ú
N
I
C
O
?
-
C
O
M
O
A
L
I
N
H
A
R
S
U
A
V
I
D
A
C
O
M
O

S
E
R
V
I
Ç
O
?

V



V

Í

D

E

2

3

:

N

O

S

S

O

A

M

A

D

O

T
P
S
E

147 TRANSFORMANDO A PERCEPÇÃO DO ESTRESSE

U
S
E
O
P
R
O
T
O
C
O
L
O
Q
U
E
V
O
C
Ê
C
O
N
H
E
C
E
B
E
M
D
E
S
D
E
O
W

O
R
K
S
H
O
P
B
Á
S
I
C
O
:
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
Ç
Ã
O
D
A
P
E
R
C
E
P
Ç
Ã

O
D
O
E
S
T
R
E
S
S
E
(
T
P
S
).

148 FOCO NO ENVELHECIMENTO – APLIQUE O TPSP

A
R
A
T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
R
Q
U
A
L
Q
U
E
R
E
S
T
R
E
S
S
E
R
E
L
A
C
I
O

N
A
D
O
A
:
-


S
E
R
O
U
P
A
R
E
C
E
R
V
E
L
H
O
-


S
E
R
J
U
L
G
A
D
O

P
E
L
A
I
D
A
D
E
-



C
R
E
N
Ç
A
S
C
O
L
E
T
I
V
A
S
D
A
S
O
C
I
E
D
A

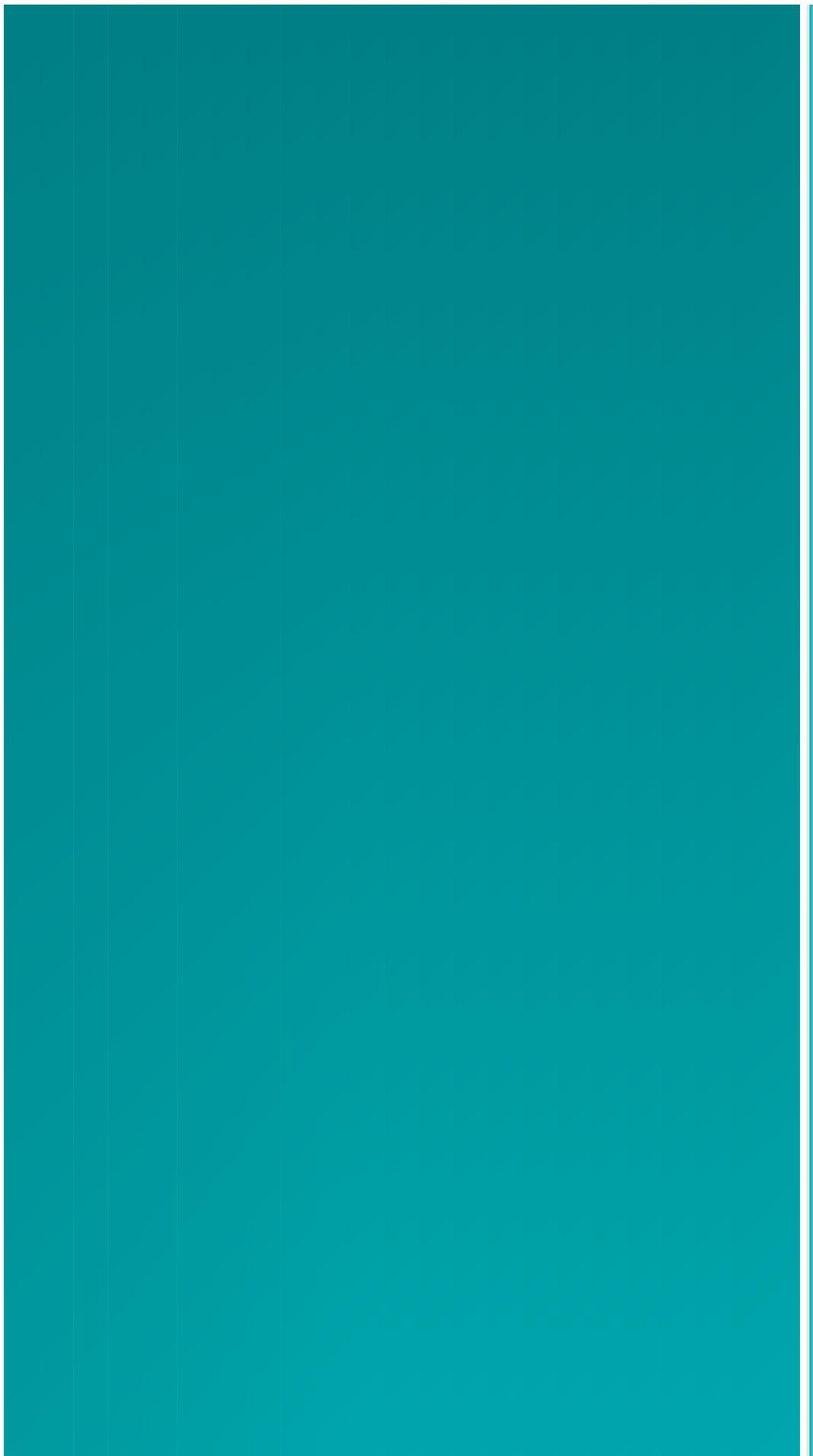
E
S
O
B
R
E
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
-
\$
P
R
E
O
C
U
P
A
C
Õ
E
S
F
I
N

A
N
C
E
I
R
A
S
P
A
R
A
O
F
U
T
U
R
O
-
-Q
U
A
L
Q
U
E
R
M
E
D
O
O
U
P
R

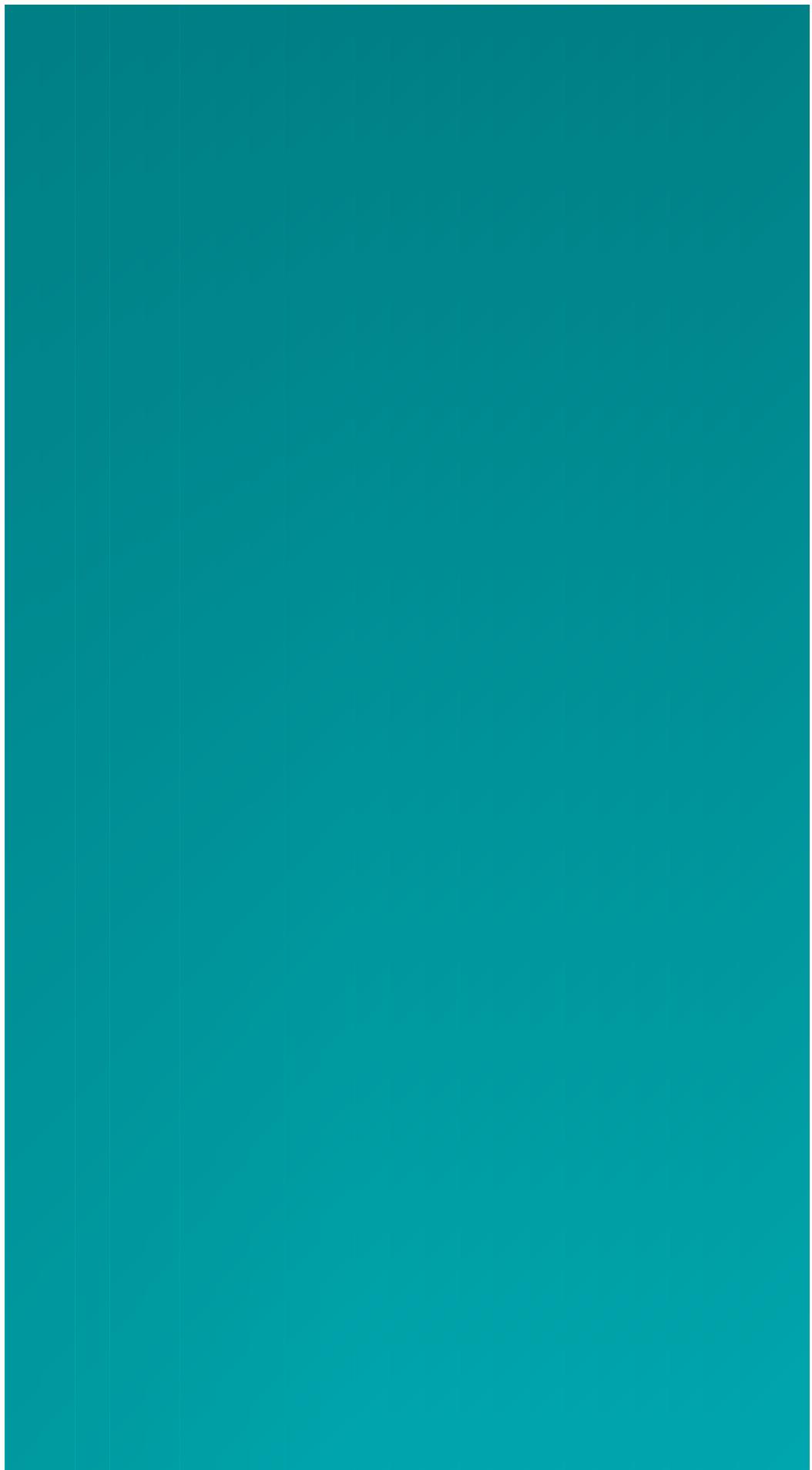


E
O
C
U
P
A
Ç
Ã
O
S
O
B
R
E
E
N
V
E
L
H
E
C
E
R

149 O P O D E R D O M E D O



L
E
M
B
R
E
-
S
E
:
Q
U
A
N
T
O
M
A
I
S
P
O
D
E
R
D
A
M
O
S
A
O
M
E
D

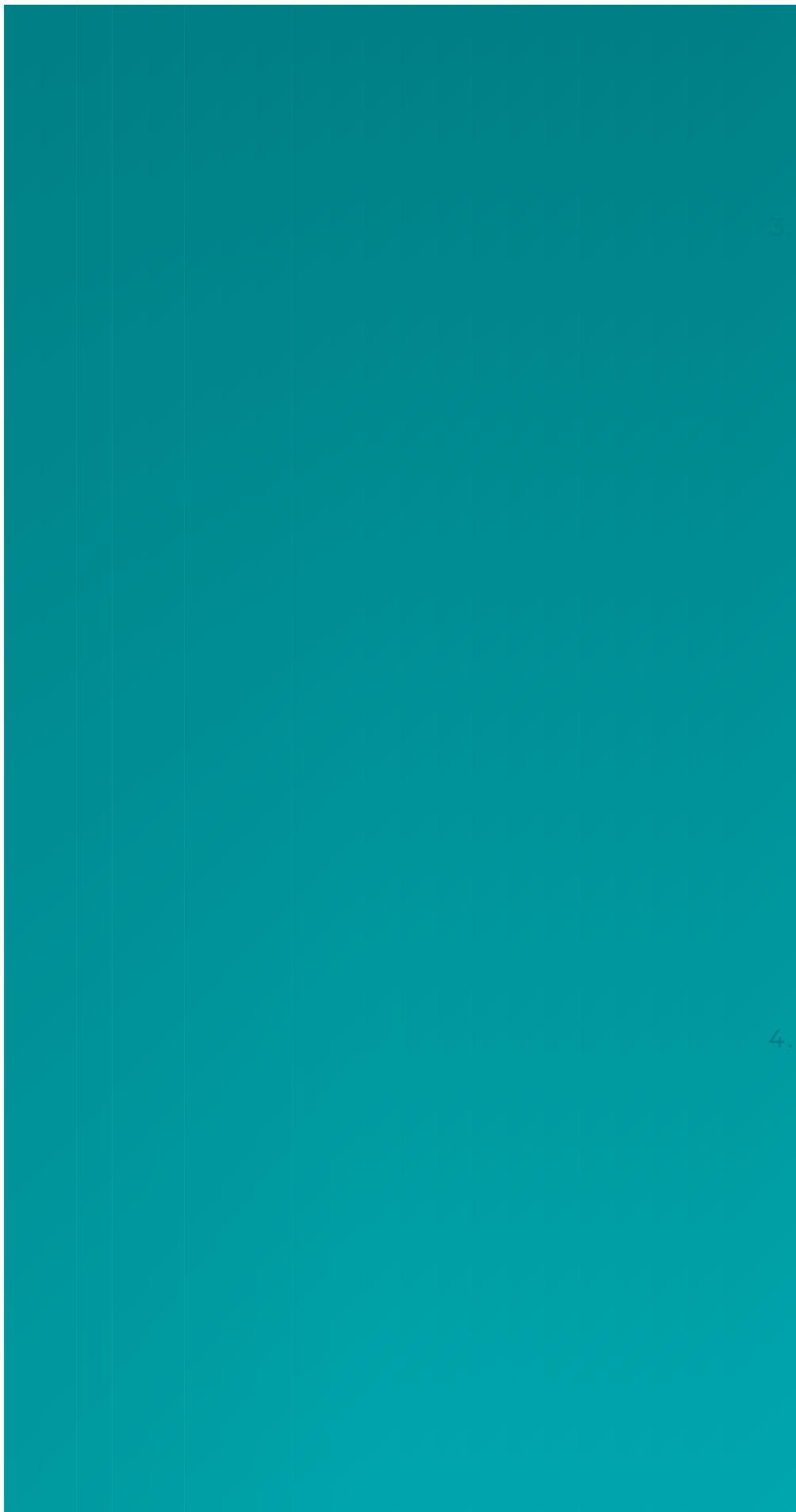


O
E
À
S
P
R
E
O
C
U
P
A
C
Õ
E
S
,S
M
A
I
S
P
E
R
M
I
T
I
M
O
S
Q
U
E
S
E
T

O
R
N
E
M
R
E
A
I
S
E
M
N
O
S
S
A
V
I
D
A
.



2. 



15 LIBERAÇÃO PROFUNDA AOTRANSFORMAR

S
S
E
S
T
R
E
S
E
S
,
V
O
C
Ê
:
-
L
I
B
E
R
A
E
N
E
R
G
I
A
P
R
E
S

A
E
M
M
E
D
O
S
-
A
B
R
E
E
S
P
A
Ç
O
P
A
R
A
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N

T
O
-
M
U
D
A
S
U
A
R
E
L
A
Ç
Ã
O
C
O
M
O
T
E
M
P
O

v

♦

♦

VÍDEO 24: PSS... PRESTARE ATENÇÃO ÀS UARÉACÃ

O
-
P
A
R
T
E
1

E

152 DESENHOS COBRINDO LIMITAÇÕES OCULTAS VOUVER

O
N
U
N
C
I
A
R
A
L
G
U
M
A
S
D
E
C
L
A
R
A
C
Õ
E
S
·
P
R
E
S
T
E
A
T
E
N

Ç
Ã
O
E
M
C
O
M
O
V
O
C
Ê
S
E
S
E
N
T
E
A
O
O
U
V
I
-
L
A
S
. S
E
S
E
N
T

I
R
D
E
S
C
O
N
F
O
R
T
O
,
L
I
M
I
T
A
Ç
Ã
O
,
R
A
I
V
A
O
U
P
R
E
O
C
U

P
A
Ç
Ã
O
:

1 



3

153 AS DECLARAÇÕES “EU SOU MUITO VELHO PA

R
A
...
"
- E
X E
M P
L O : "
E U S
O U M
U I T
O V E
L H O
P A R
A U S
A R

F
A
N
T
A
“
-
E
X
E
M
P
L
O
:
“
E
U
S
O
U
M
U
I
T
O
V
E
L
H
O
P
A
R

A
I
R
A
O
B
U
R
N
I
N
G
M
A
N
”

“
- E
X
E
M
P
L
O : “
É
T
A
R
D
E
M

A
I
S
P
A
R
A
E
N
C
O
N
T
R
A
R
O
A
M
O
R
”
“
-
E
X
E
M
P
L
O
:
“
E
U
N

Ã
O
P
O
S
S
O
T
E
R
U
M
C
O
R
P
O
T
O
N
I
F
I
C
A
D
O
N
A
M
I
N
H
A
I
D
A

D
E
"
-
E
X
E
M
P
L
O
:
“
P
E
R
D
E
R
P
E
S
O
É
D
I
F
Í
C
I
L
N
A
M
I

N
H
A
I
D
A
D
E
”

“

-
E
X
E
M
P
L
O
:

“
E
U
T
E
N
H
O
Q
U
E
A
G
I
R
D
E

A
C
O
R
D
O
C
O
M
M
I
N
H
A
I
D
A
D
E
"

"

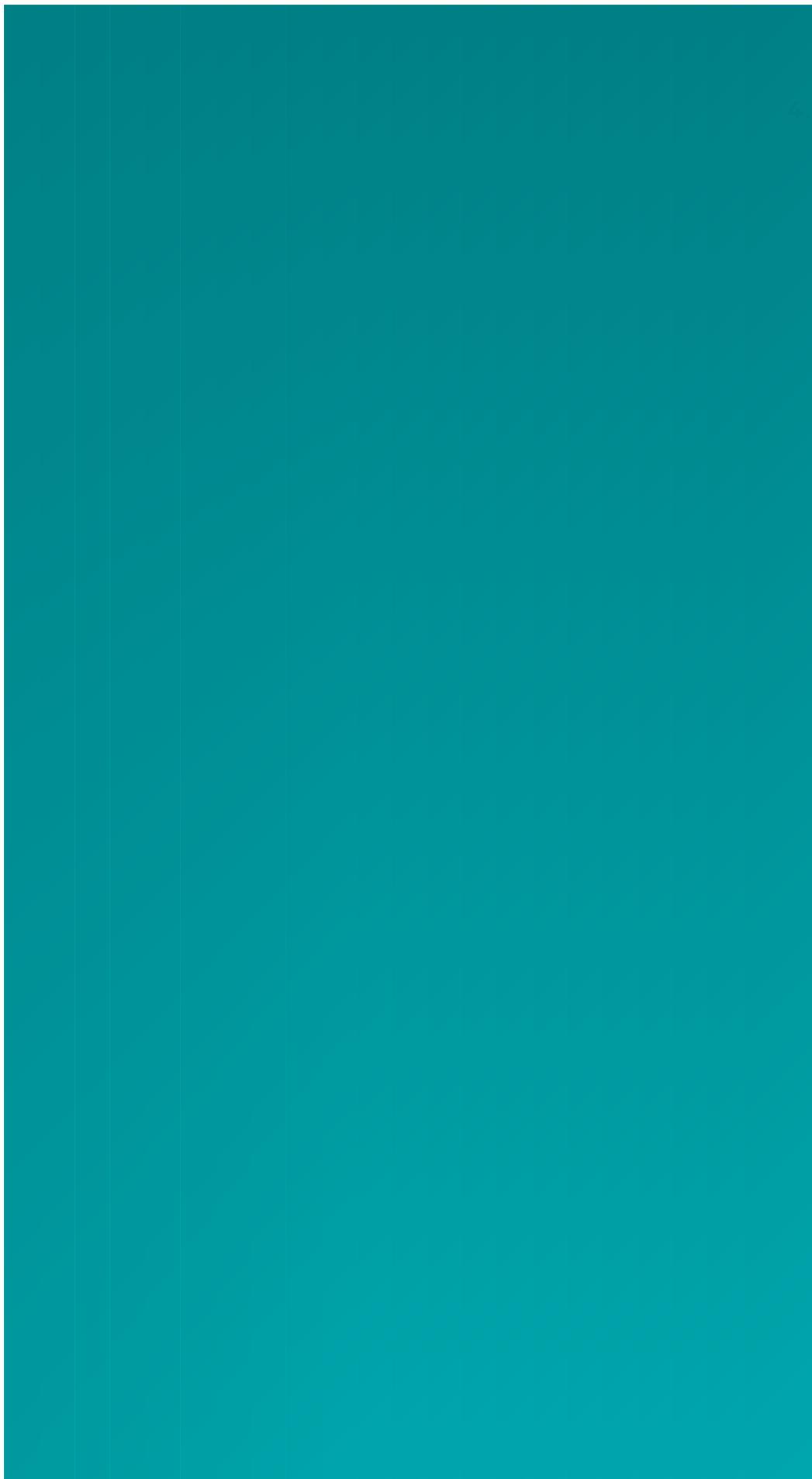
-
E
X
E
M
P
L
O
:
“
E
U
N
Ã
O

D
E
V
O
D
A
N
Ç
A
R
P
O
R
Q
U
E
A
S
P
E
S
S
O
A
S
V
Ã
O
M
E
A
C
H
A
R
E
S

TRANHO

S E J A S Á B I O E I L

I
M
I
T
A
D
O
,
N
Ã
O
I
M
P
R
U
D
E
N
T
E
!



V

D

E

VÍDEO 25: PSSST... PRESTE A

T
E
N
Ç
Ã
O
À
S
U
A
R
E
A
C
Ã
O
-
P
A
R
T
E
2

E

156 CRENÇAS PROFUNDAS SOBRE ENVELHECIMENTO

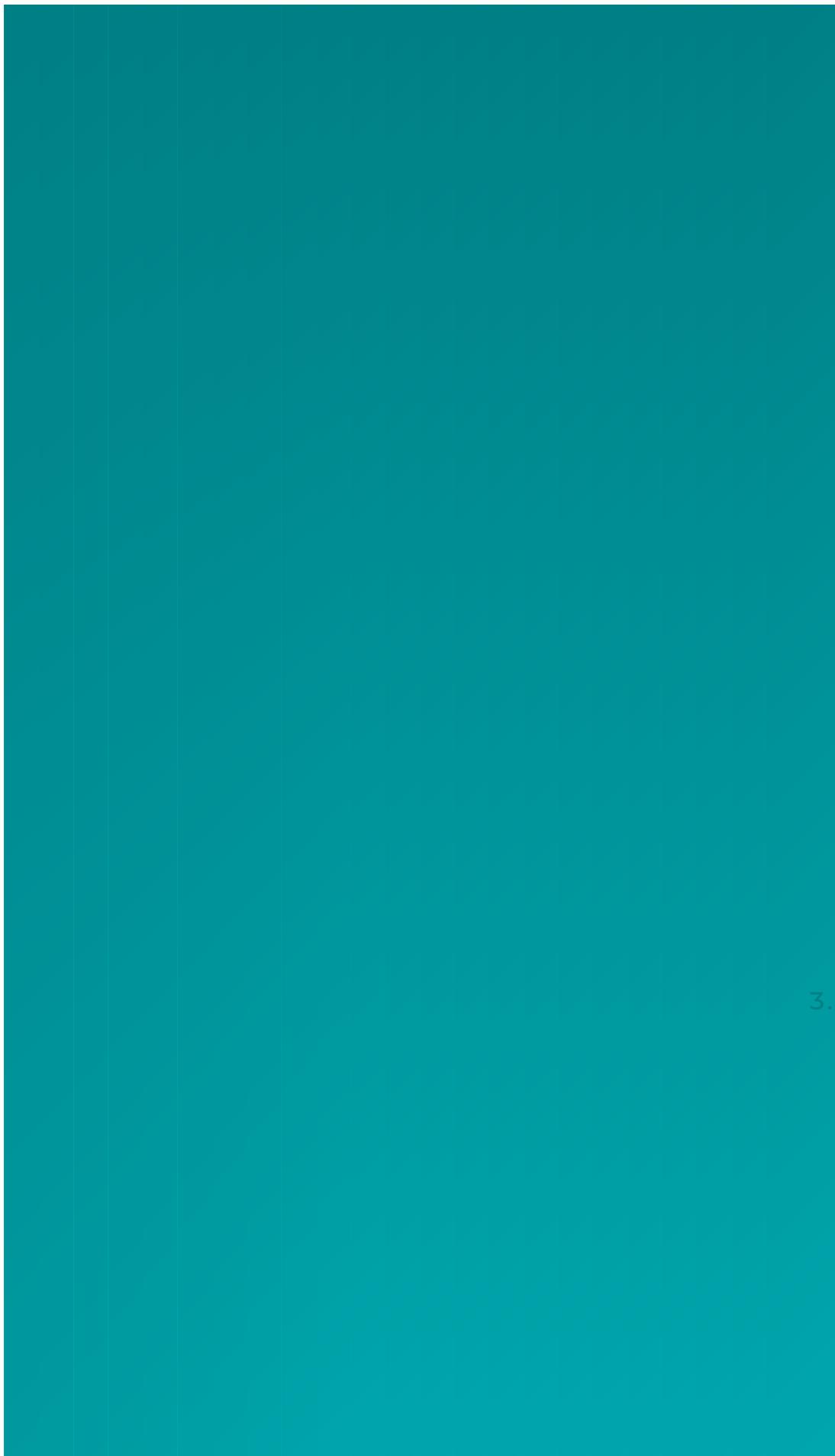
C
O
M
O
N
O
V
Í
D
E
O
A
N
T
E
R
I
O
,
P
R
E
S
T
E
A
T
E
N
C
Ã
O
E
M
C
O

M
O
S
E
S
E
N
T
E
A
O
O
U
V
I
R
E
S
T
A
S
D
E
C
L
A
R
A
C
Õ
O
E
S
.S
Ã
O
C

R
E
N
Ç
A
S
M
U
I
T
O
C
O
M
U
N
S
,M
A
S
P
R
O
F
U
N
D
A
M
E
N
T
E
L
I
M

I
T
A
N
T
E
S
.

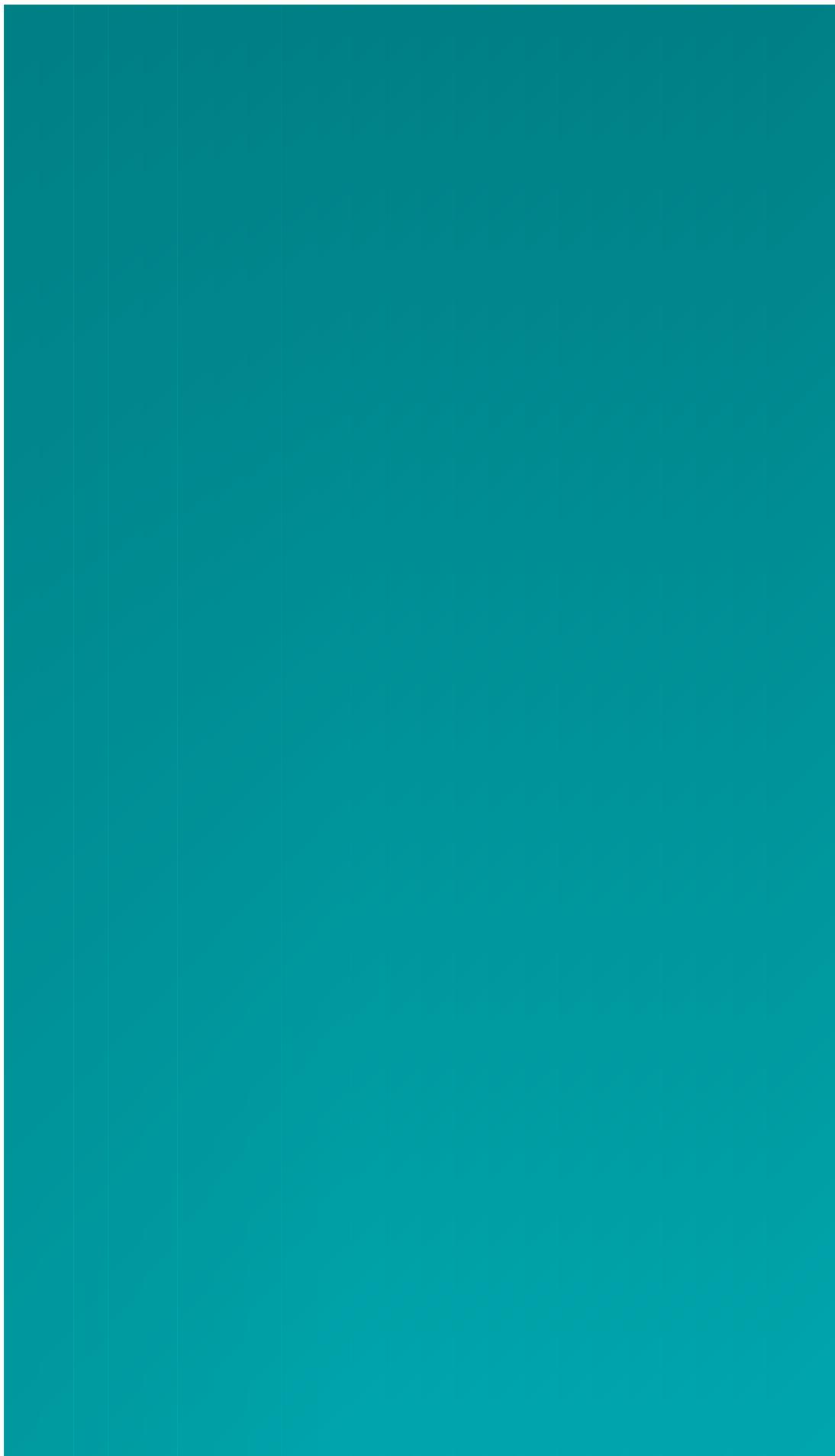
2. 😊



3. 

4.







158 PROCESSOS DE TRANSFORMAÇÃO
PARA CADA D

E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O
Q
U
E
C
R
I
A
R
R
E
A
Ç
Ã
O
E
S
T
R
E
S
S
A
N
T
E
:
1
. .

IDENTIFICAÇÃO 2.0 · DEDICURA OQ



V
O
C
Ê
Q
U
E
R
A
C
R
E
D
I
T
A
R
3
. 
C
R
I
E
N
O
V
A
D
E
C
L
A
R
A
Ç
Ã

I S 9 L E M B R E T E I M P O R T A N T E

⚡
S
E
J
A
S
Á
B
I
O
E
I
L

M
I
T
A
D
O
,
N
Ã
O
I
R
R
E
S
P
O
N
S
Á
V
E
L
!

160 TRANSFORMANDO O MEO E EMPODERESTASSÃ

O
A
L
G
U
M
A
S
D
A
S
C
R
E
N
Ç
A
S
M
A
I
S
P
R
O
F
U
N
D
A
S
E
U
N
I
V
E

R
S
A
I
S
S
O
B
R
E
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
. A
O
T
R
A
N
S
F
O
R
M
Á

- L A S , V O C É L I B E R A U M P O D E R T R E M E N D O P A R A O R E

J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
.

A



V
Í
D
E
O
2
6
:
F
A
M
Í

L
I
A
,
F
A
M
Í
L
I
A
,

...

E

— 16 —
1 A H E R A N Ç A F A M I L I A R
N O S S A F A M Í L I A N O S

T
R
A
N
S
M
I
T
E
M
U
I
T
O
M
A
I
S
D
O
Q
U
E
G
E
N
E
S
-
T
R
A
N
S
M
I

E
T
A
M
B
É
M
C
R
E
N
Ç
A
S
S
O
B
R
E
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
.

1162 EXERCÍCIO PRÁTICO

 PEGUEUMAFOLHA

M
B
R
A
N
C
O
E
L
I
S
T
E
:
-
C
R
E
N
Ç
A
S
L
I
M
I
T
A
N
T
E
S
D
A
S
U
A

F
A
M
Í
L
I
A
S
O
B
R
E
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
-
O
Q
U
E
V
O
C
Ê
O
U

V
I
U
S
O
B
R
E
E
N
V
E
L
H
E
C
E
R
-
O
Q
U
E
V
O
C
Ê
V
I
U
E
E
X
P
E
R
I

M
E
N
T
O
U
-
T
O
D
A
S
A
S
L
I
M
I
T
A
Ç
Õ
E
S
F
A
M
I
L
I
A
R
E
S
R
E
L

A
C
I
O
N
A
D
A
S
À
I
D
A
D
E

163 TRANSFORMAÇÃO PARA CADASTRALIST

A
:
1
. 
P
E
R
G
U
N
T
E
:
“
O
Q
U
E
E
U
Q
U
E
R
O
A
C
R
E
D
I
T
A
R
N
O

L
U
G
A
R
?
"
2
. 
C
R
I
E
U
M
A
D
E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O
D
E
O
B
J
E
T
I
V
O

3
.

B
A
L
A
N
C
E

— 164 EXPLORANDO TRAUMAS FAMILIARES
REFLET

A
E
S
P
E
C
I
A
L
M
E
N
T
E
S
O
B
R
E
:
-
E
X
P
E
R
I
Ê
N
C
I
A
S
E
S
T
R

E
S
S
A
N
T
E
S
O
U
T
R
A
U
M
Á
T
I
C
A
S
R
E
L
A
C
I
O
N
A
D
A
S
A
O
E
N

V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
-
S
I
T
U
A
Ç
Õ
E
S
E
P
E
C
Í
F
I
C
A
S
C
O
M
P

A
I
S
E
A
V
Ó
S
-
P
A
D
R
Õ
E
S
F
A
M
I
L
I
A
R
E
S
D
E
E
N
V
E
L
H
E
C
I

M
E
N
T
O
S

T
R
A
N
S
F
O
R
M
A
Ç
Ã
O
D
A
P
E
R
C
E
P
Ç
Ã
O
D
O
E
S
T
R

E
S
S
E.

— 165 ALIMENTAÇÃO DA LIMPEZA FAMILIAR



Q
U
A
L
Q
U
E
R
P
A
D
R
Ã
O
F
A
M
I
L
I
A
R
N
Ã
O
R
E
S
O
L
V
I
D
O





C
I
A
D
O
S
E
U
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
.

166 LIBERTAÇÃO AOTRANSFORMARASCRÉNCIA

S
F
A
M
I
L
I
A
R
E
S
L
I
M
I
T
A
N
T
E
S
, V
O
C
Ê
:
-
S
E
L
I
B
E
R
T
A

D
E
P
A
D
R
Õ
E
S
A
N
C
E
S
T
R
A
I
S
-
C
R
I
A
U
M
N
O
V
O
P
A
R
A
D
I
G

M
A
P
A
R
A
S
U
A
L
I
N
H
A
G
E
M
-
A
B
R
E
C
A
M
I
N
H
O
P
A
R
A
U
M
E
N

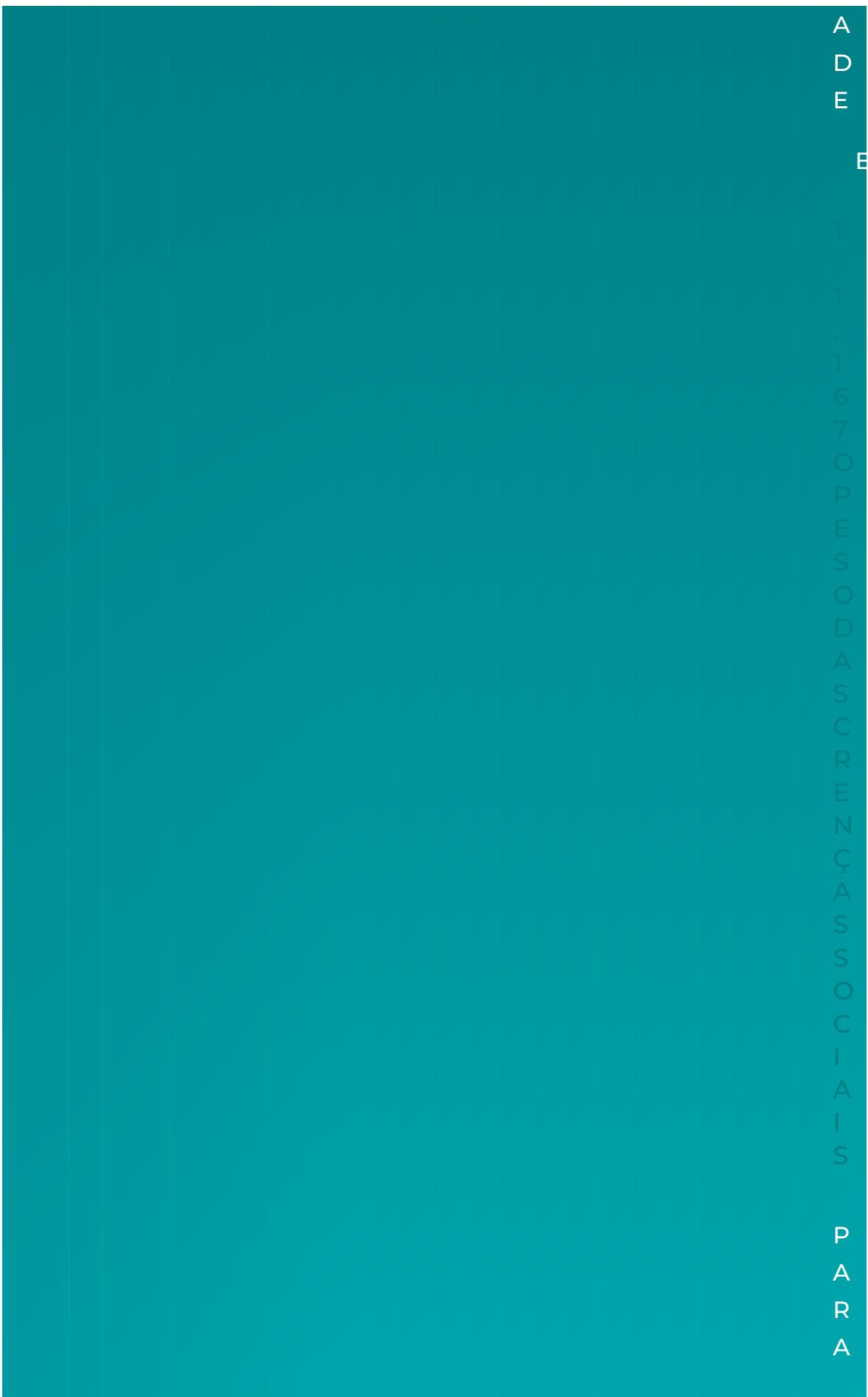
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
S
A
U
D
Á
V
E
L

A



V
Í
D
E
O
2
7





A
D
E
B
I
-
1
1
6
7
O
P
E
S
O
D
A
S
C
R
E
N
Ç
A
S
S
O
C
I
A
I
S

P
A
R
A





S
S
E
N
C
I
A
L
E
S
T
A
R
E
M
P
A
Z
C
O
M
O
O
P
O
S
T
O
-
O
E
N
V
E
L
H
E

C
I
M
E
N
T
O
. A
S
O
C
I
E
D
A
D
E
C
A
R
R
E
G
A
M
U
I
T
A
S
C
R
E
N
Ç
A

S
L
I
M
I
T
A
N
T
E
S
S
O
B
R
E
O
S
I
D
O
S
O
S
.

168 REFLEXÕES SOBRE AS SOCIEDADES QUESTION

E
:
-
O
S
I
D
O
S
O
S
S
Ã
A
O
C
O
N
S
I
D
E
R
A
D
O
S
I
M
P
O
R
T
A
N
T
E
S

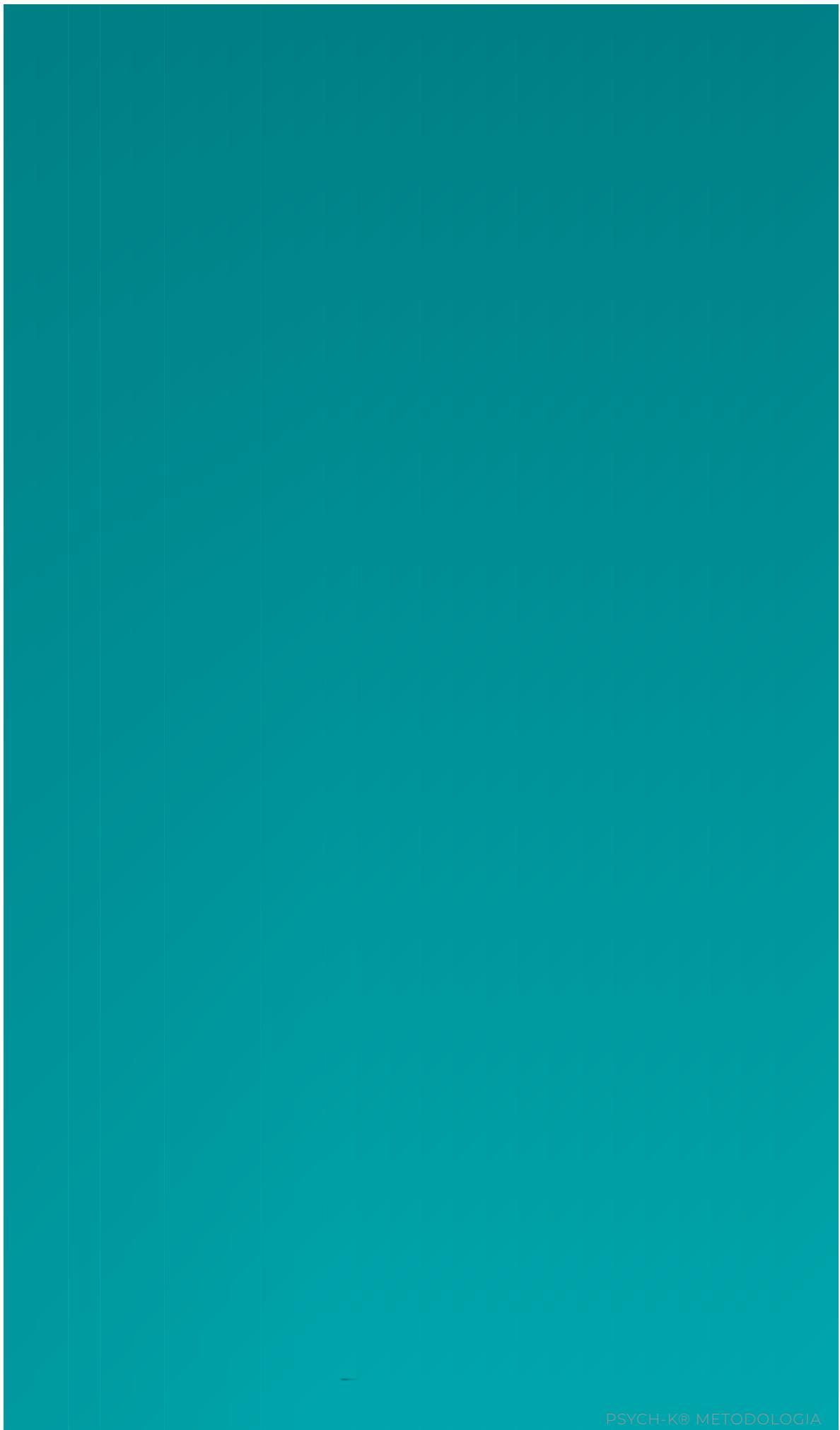
O
U
D
E
S
C
A
R
T
Á
V
E
I
S
?
-
S
Ã
O
V
I
S
T
O
S
C
O
M
O
R
E
C
U
R
S
O
O

U
F
A
R
D
O
?
-
S
Ã
O
I
N
T
E
R
E
S
S
A
N
T
E
S
O
U
E
N
T
E
D
I
A
N
T
E
S



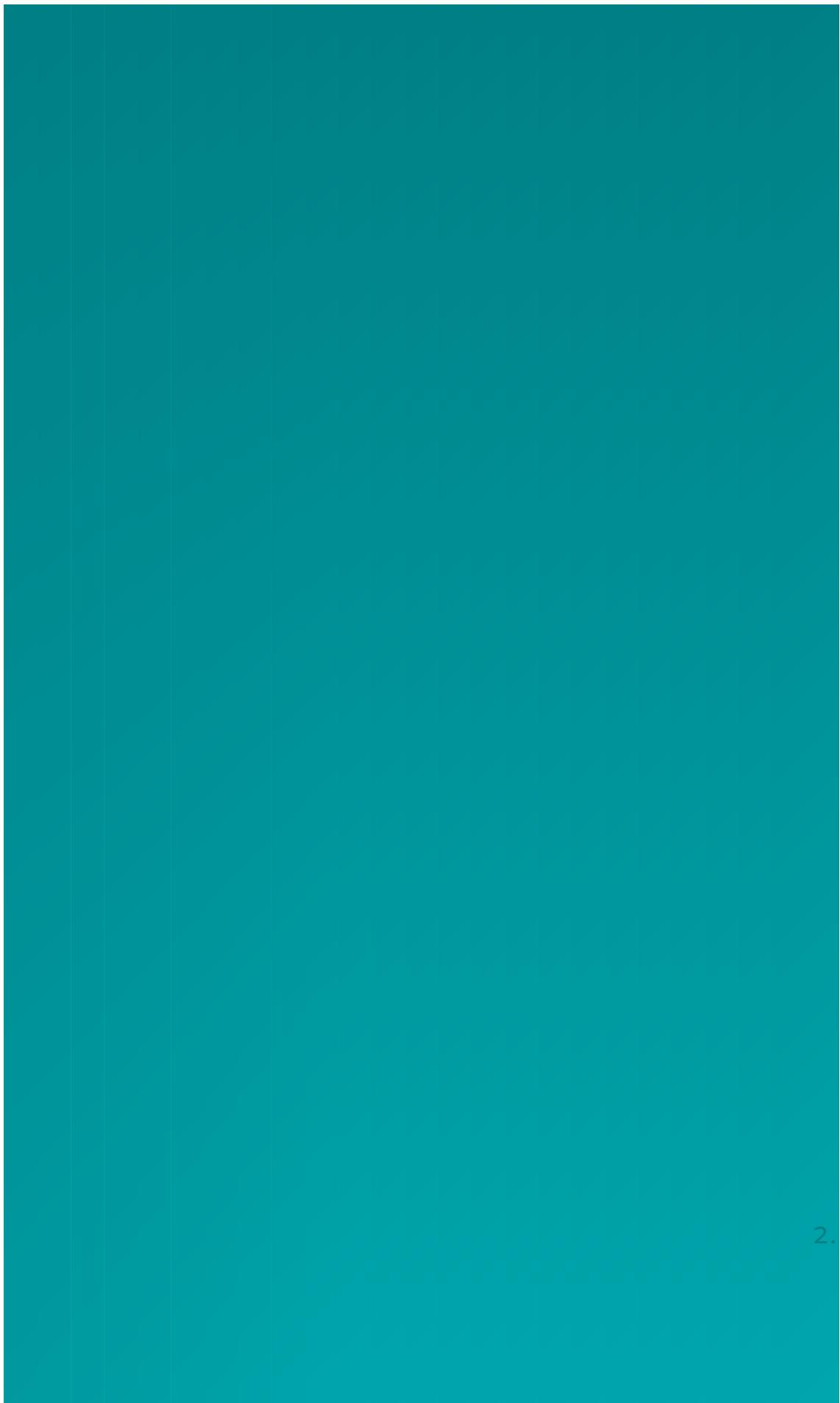


169 SUA
RESPONSABILIDADE

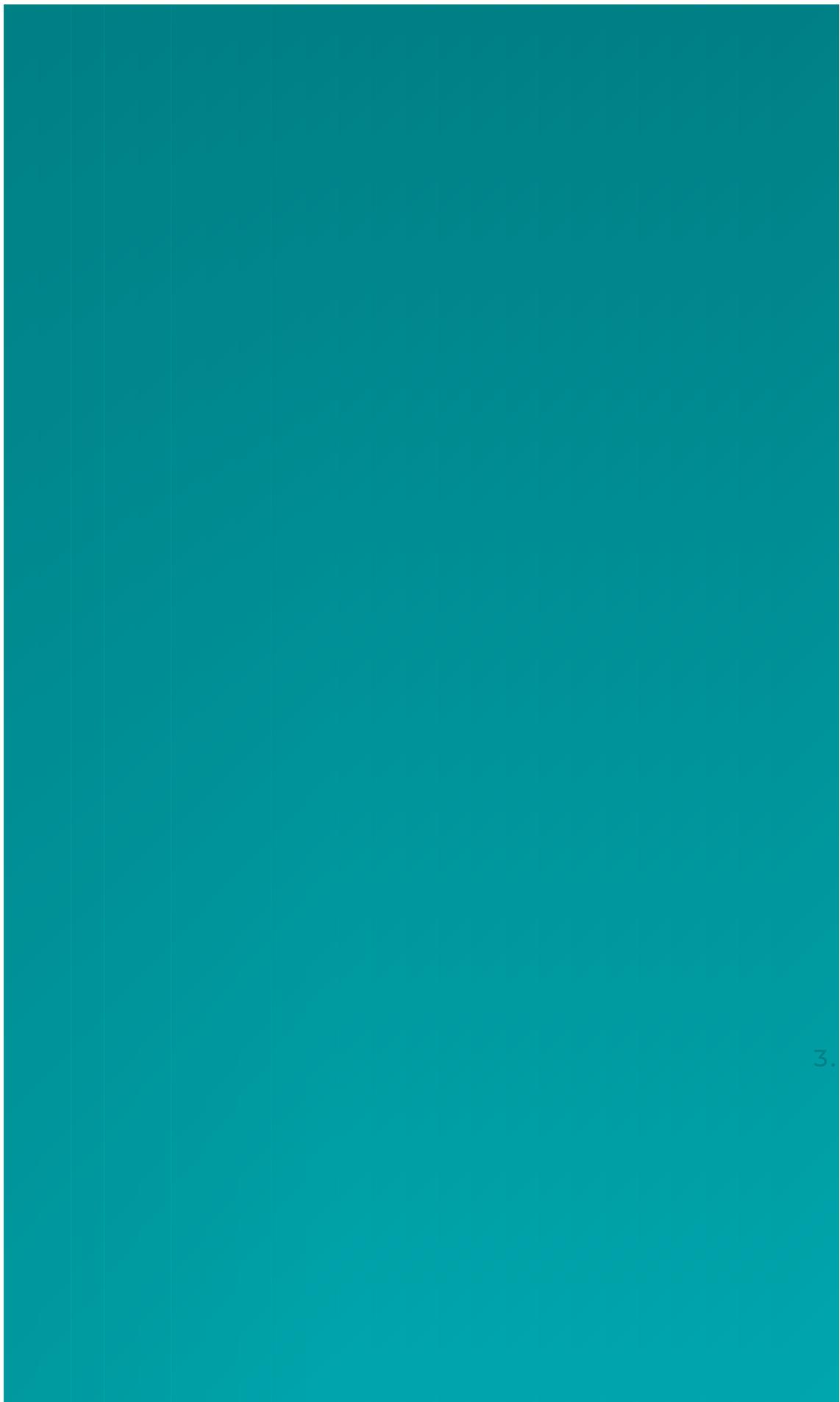


1.1.1.170 PROCESSOS DE TRANSFORMAÇÃO

1. 

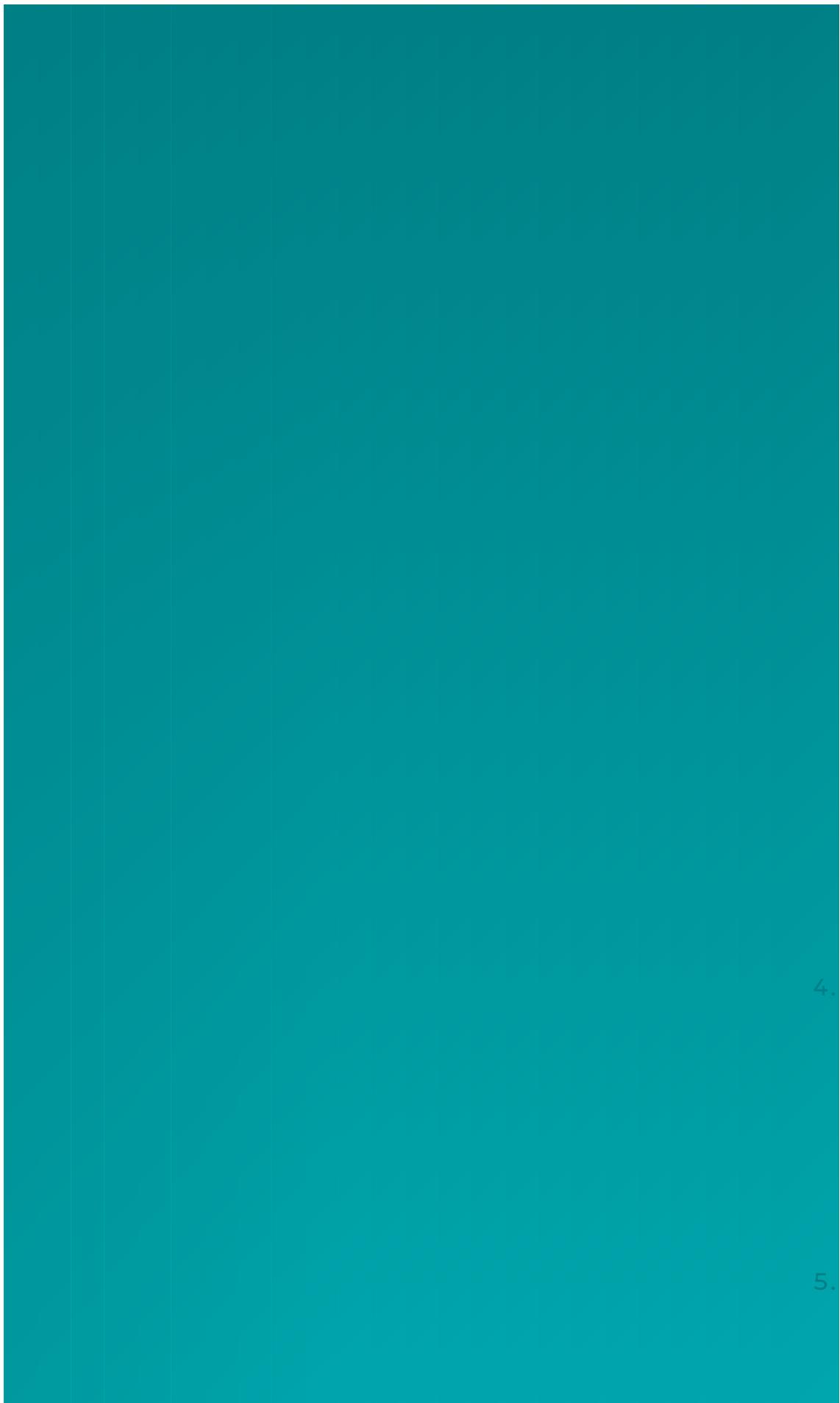


2. 🧐



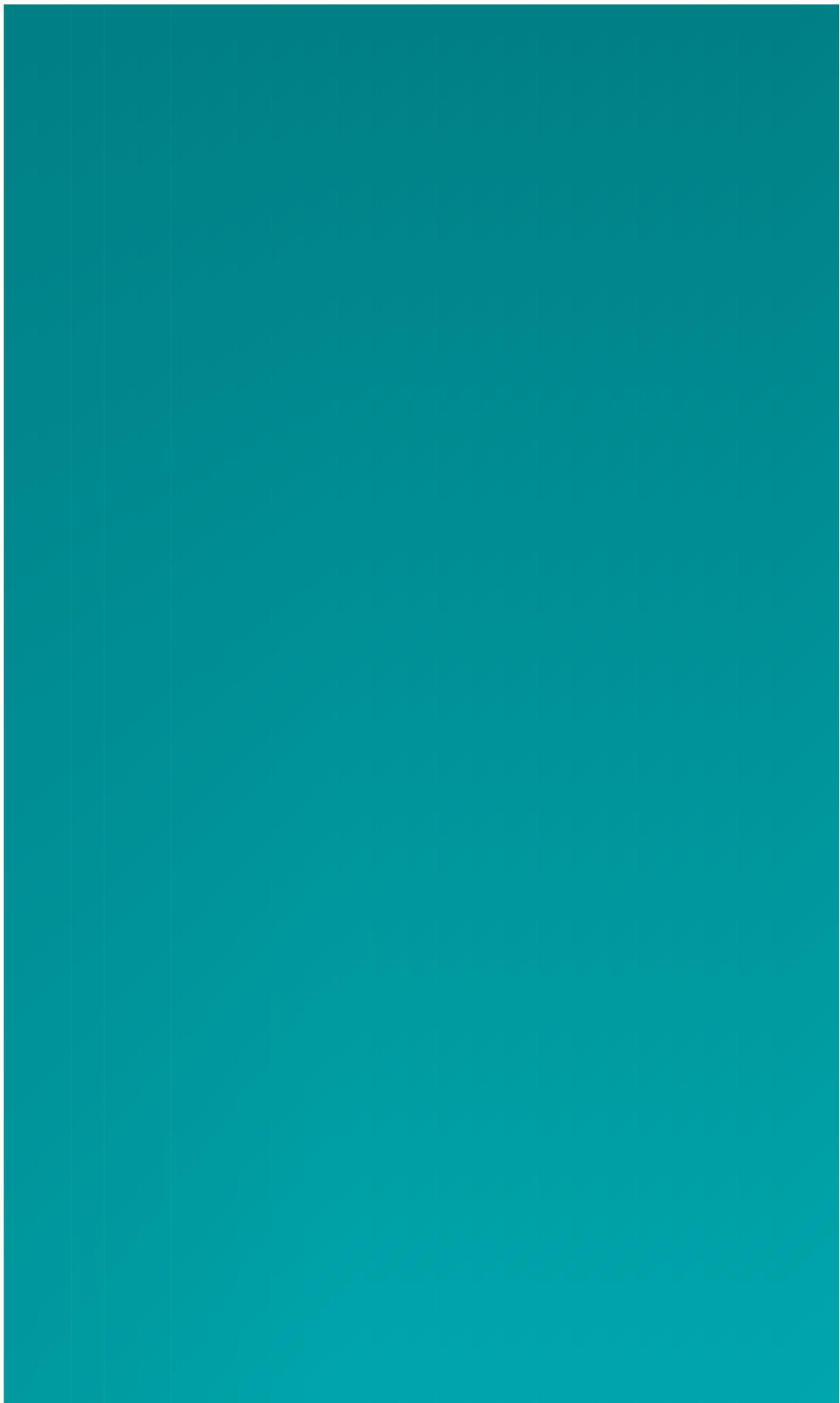
3.





4. 

5. 



171 MUDANDO O COLETIVO A
TRANSFORMAR SU

A
S
P
R
Ó
P
R
I
A
S
C
R
E
N
Ç
A
S
S
O
B
R
E
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
,

V
O
C
Ê
:
-
C
O
N
T
R
I
B
U
I
P
A
R
A
M
U
D
A
R
A
C
O
N
S
C
I
Ê
N
C
I
A
C

O
L
E
T
I
V
A
-
T
O
R
N
A
-
S
E
U
M
E
X
E
M
P
L
O
V
I
V
O
-
I
N
S
P
I
R
A

O
U
T
R
O
S
A
Q
U
E
S
T
I
O
N
A
R
L
I
M
I
T
A
C
Õ
E
S

172 DECLARAÇÃO ESSUGERIDAS TRANSFORMER

E
N
Ç
A
S
S
O
C
I
A
I
S
E
M
P
E
S
S
O
A
I
S
:
-
“
O
S
I
D
O
S
S
S
Ã
O
S

Á
B
I
O
S
E
V
A
L
I
O
S
O
S
"
-
"
A
I
D
A
D
E
T
R
A
Z
E
X
P
E
R
I
Ê
N
C
I

A
E
P
R
O
F
U
N
D
I
D
A
D
E
"
-
"
C
A
D
A
F
A
S
E
D
A
V
I
D
A
T
E
M
S
U
A

B
E
L
E
Z
A
Ú
N
I
C
A
"

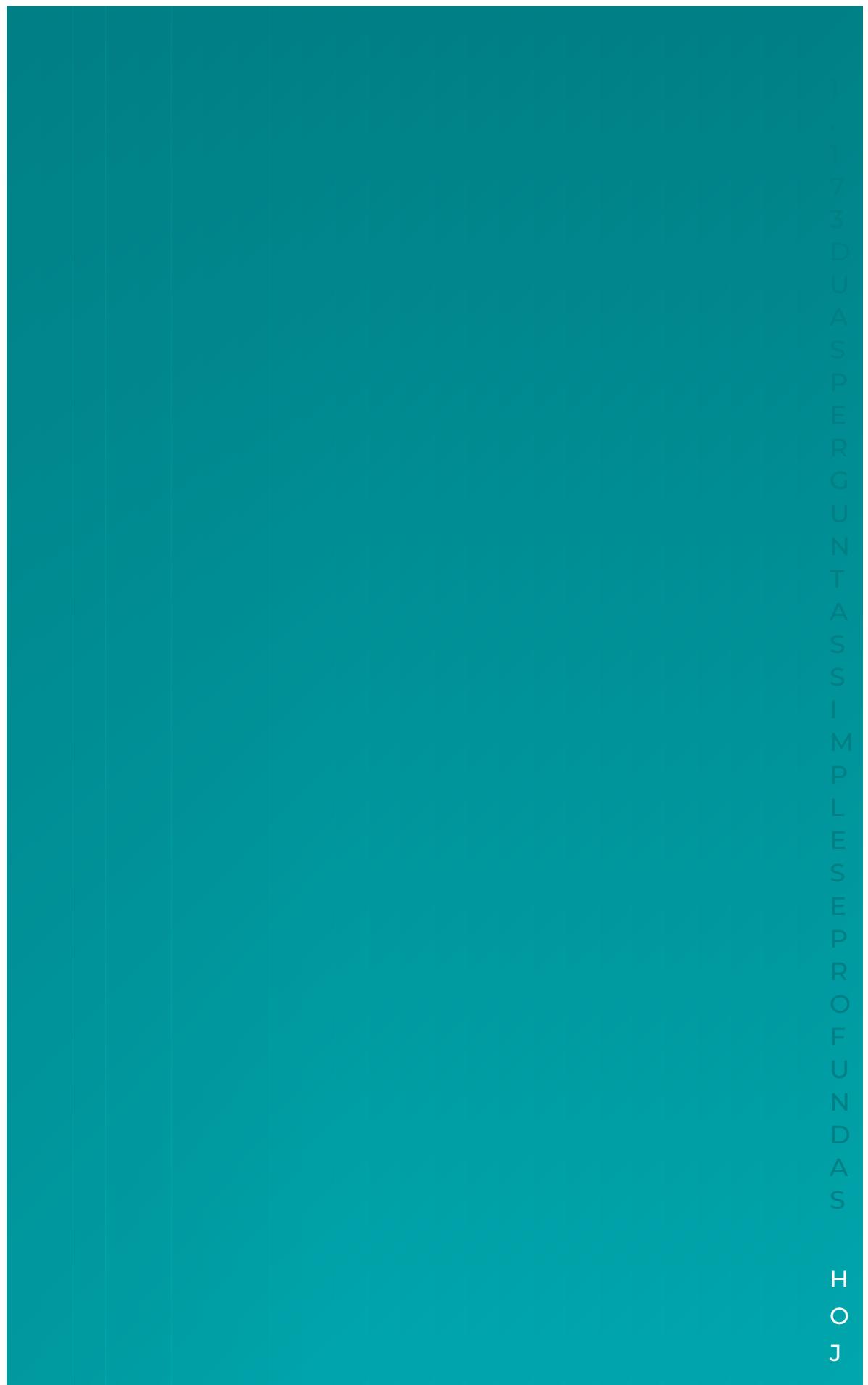
A



V
Í
D
E
O
2
8
:
S
U
A
S
C
R
E

N
C
A
S
-
E
U
,

E

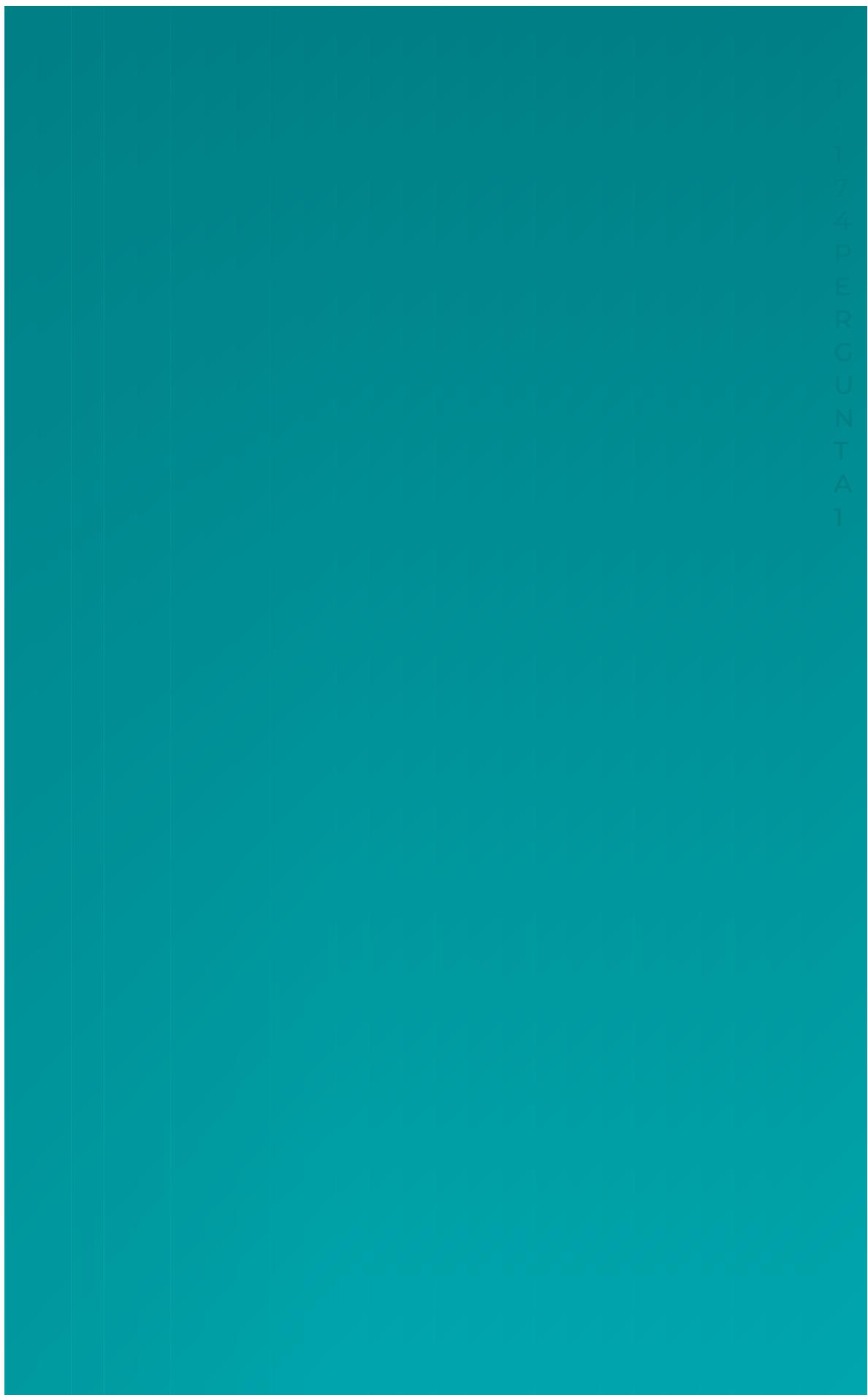


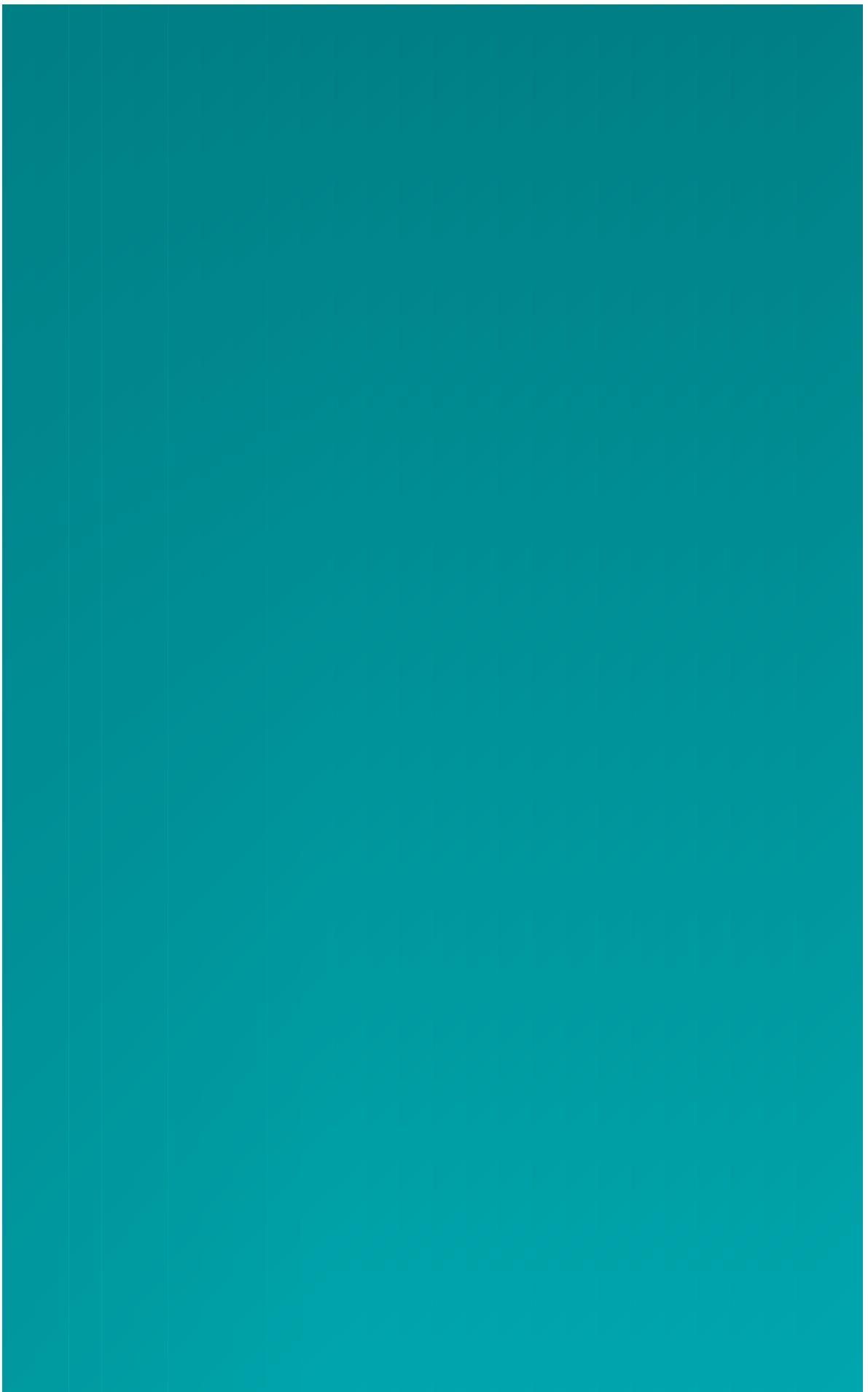


E
T
R
A
B
A
L
H
A
R
E
M
O
S
C
O
M
A
P
E
N
A
S
D
U
A
S
P
E
R
G
U
N
T
A
,



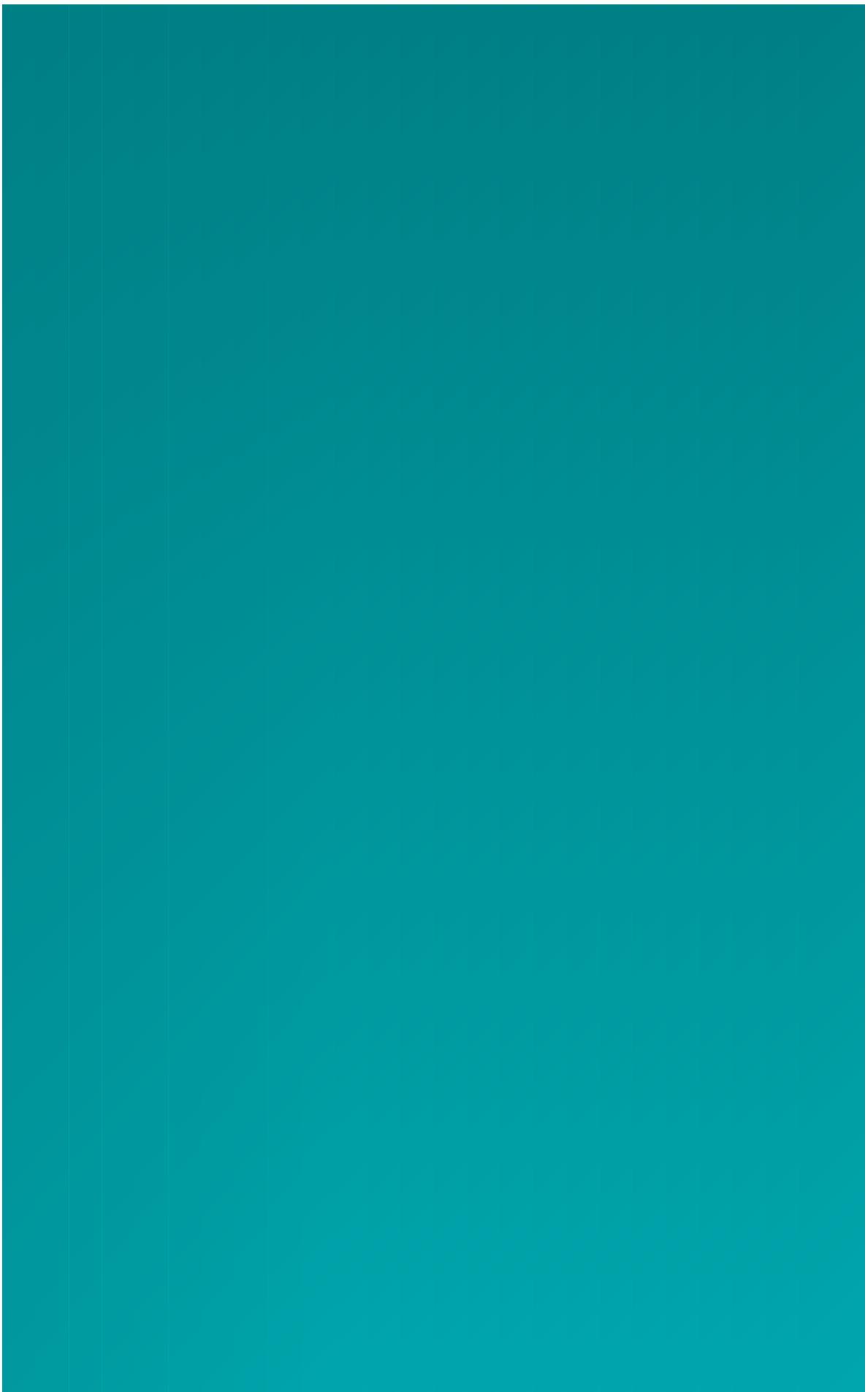
O
E
X
T
R
E
M
A
M
E
N
T
E
P
O
D
E
R
O
S
A
S
.



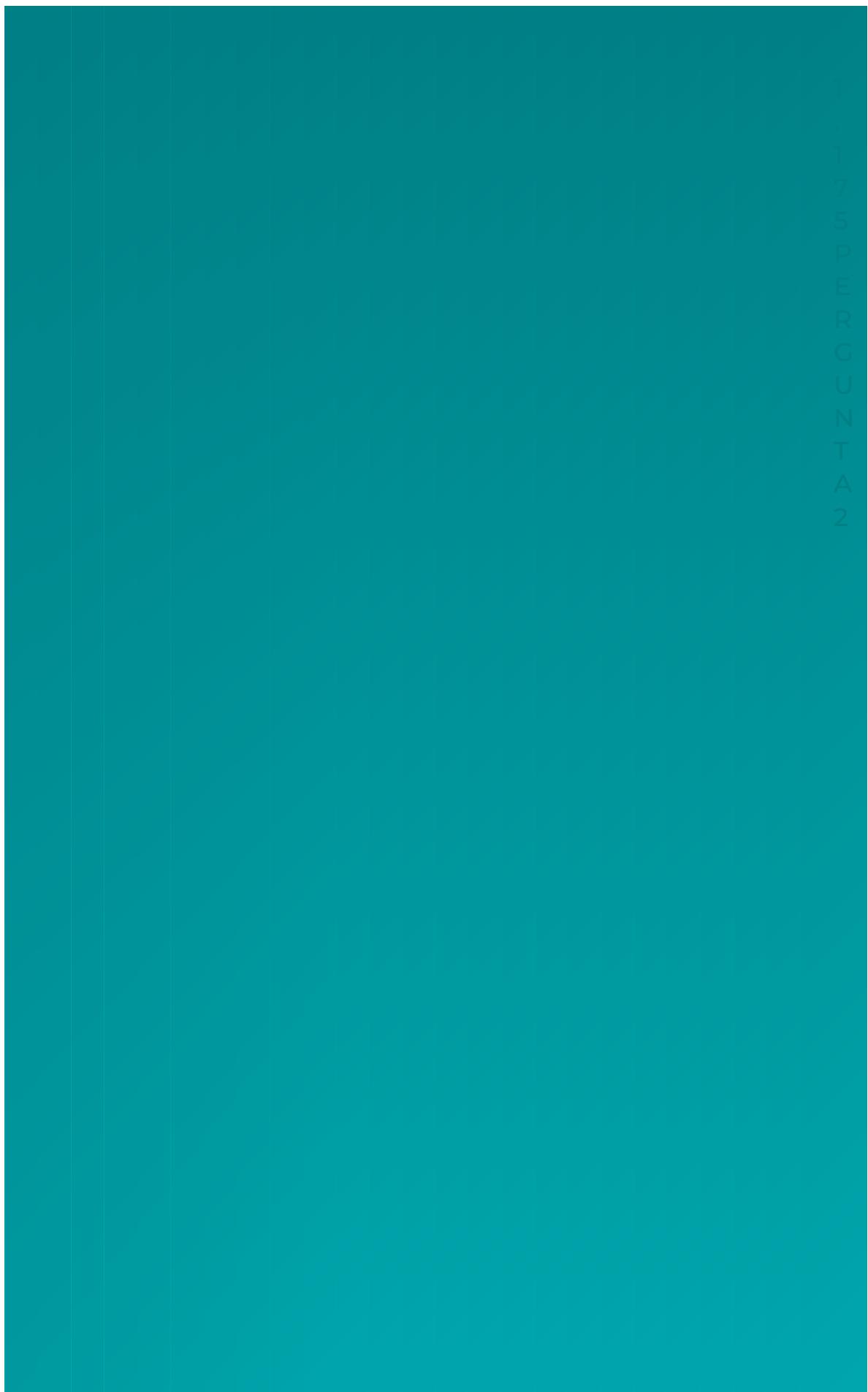


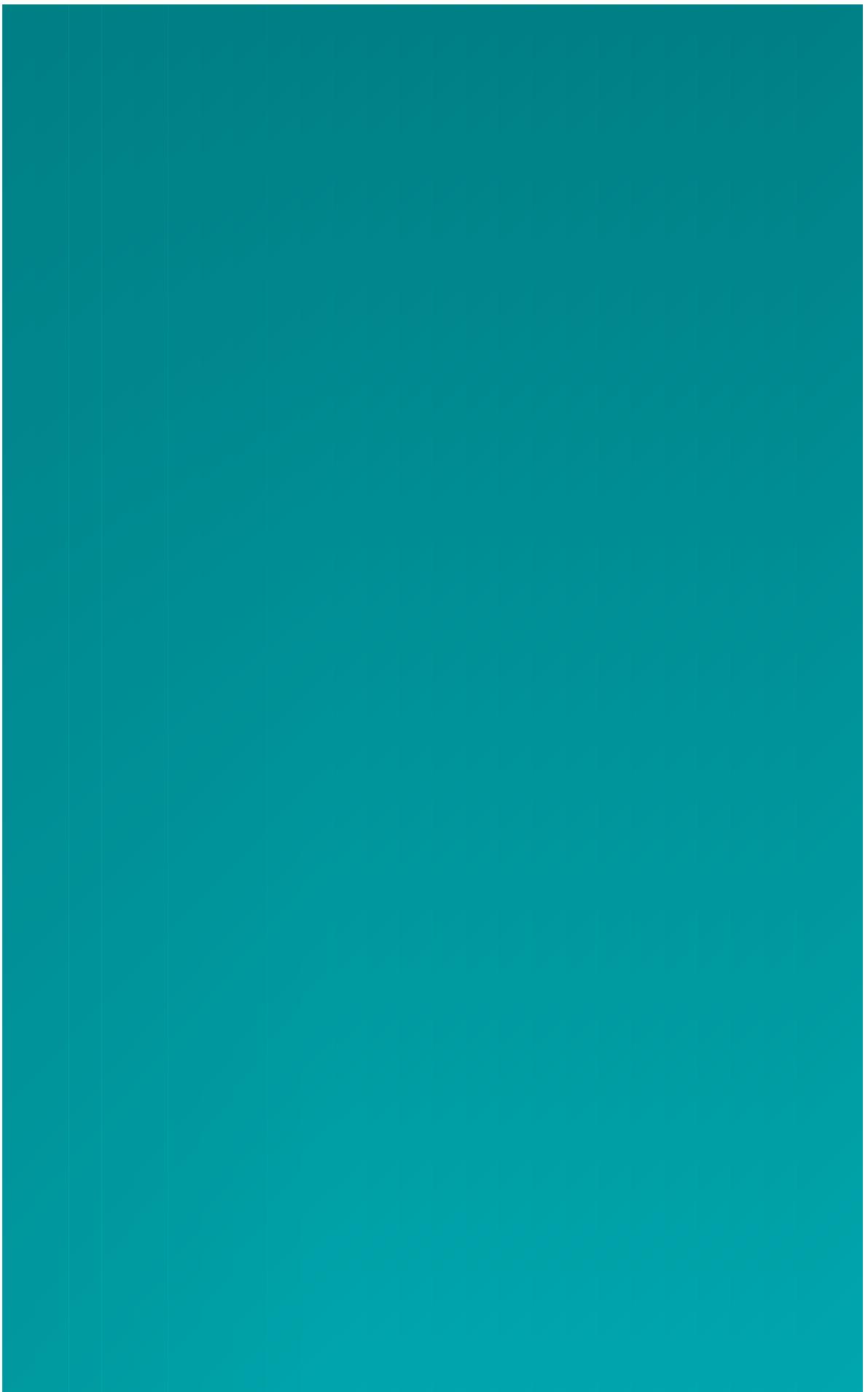
“

Q
U
A
I
S
S
Ã
O
S
U
A
S
C
R
E
N
Ç
A
S
L
I
M
I
T
A
N
T
E
S
S
O
B
R



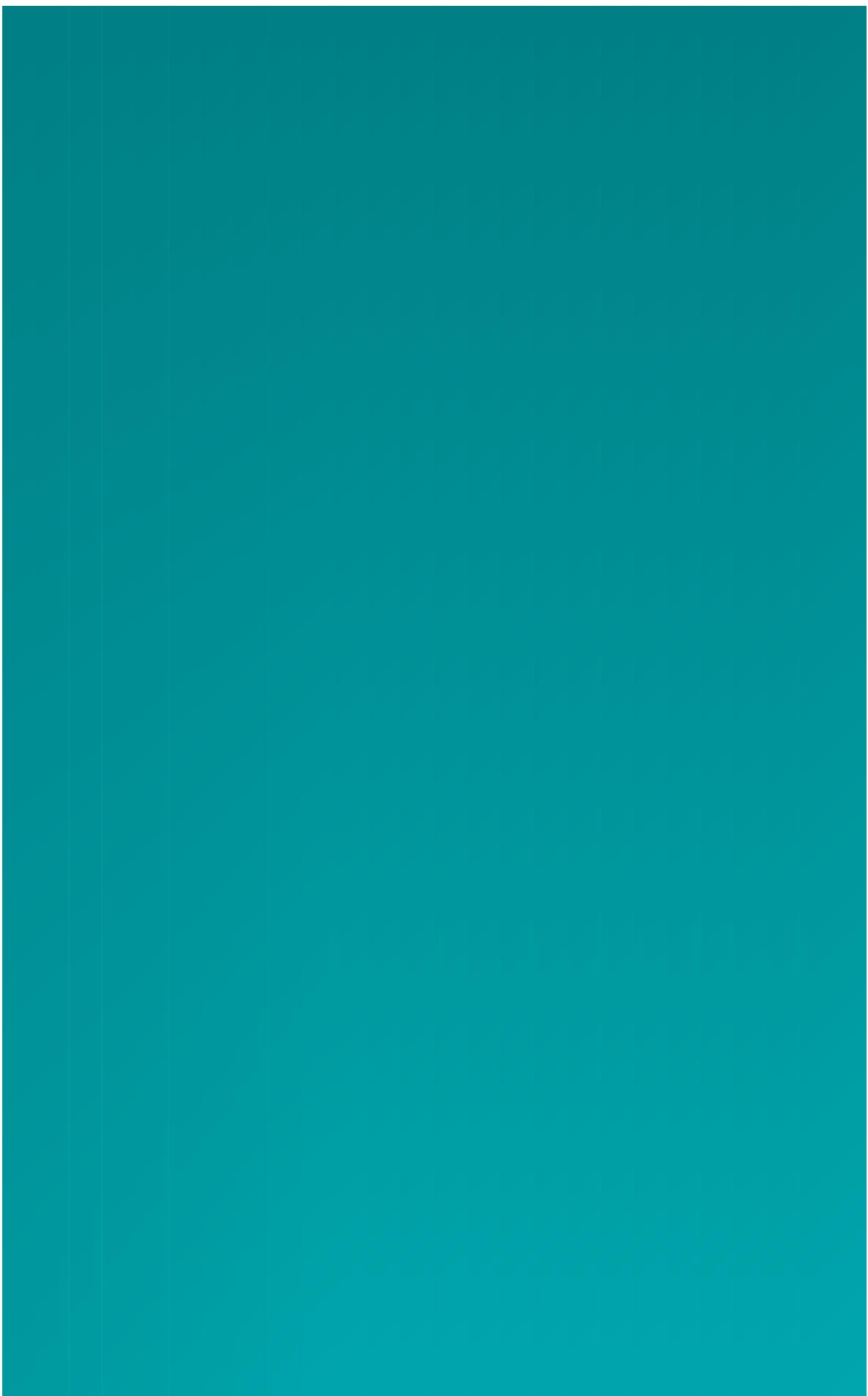
E
O
E
N
V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O
?
"





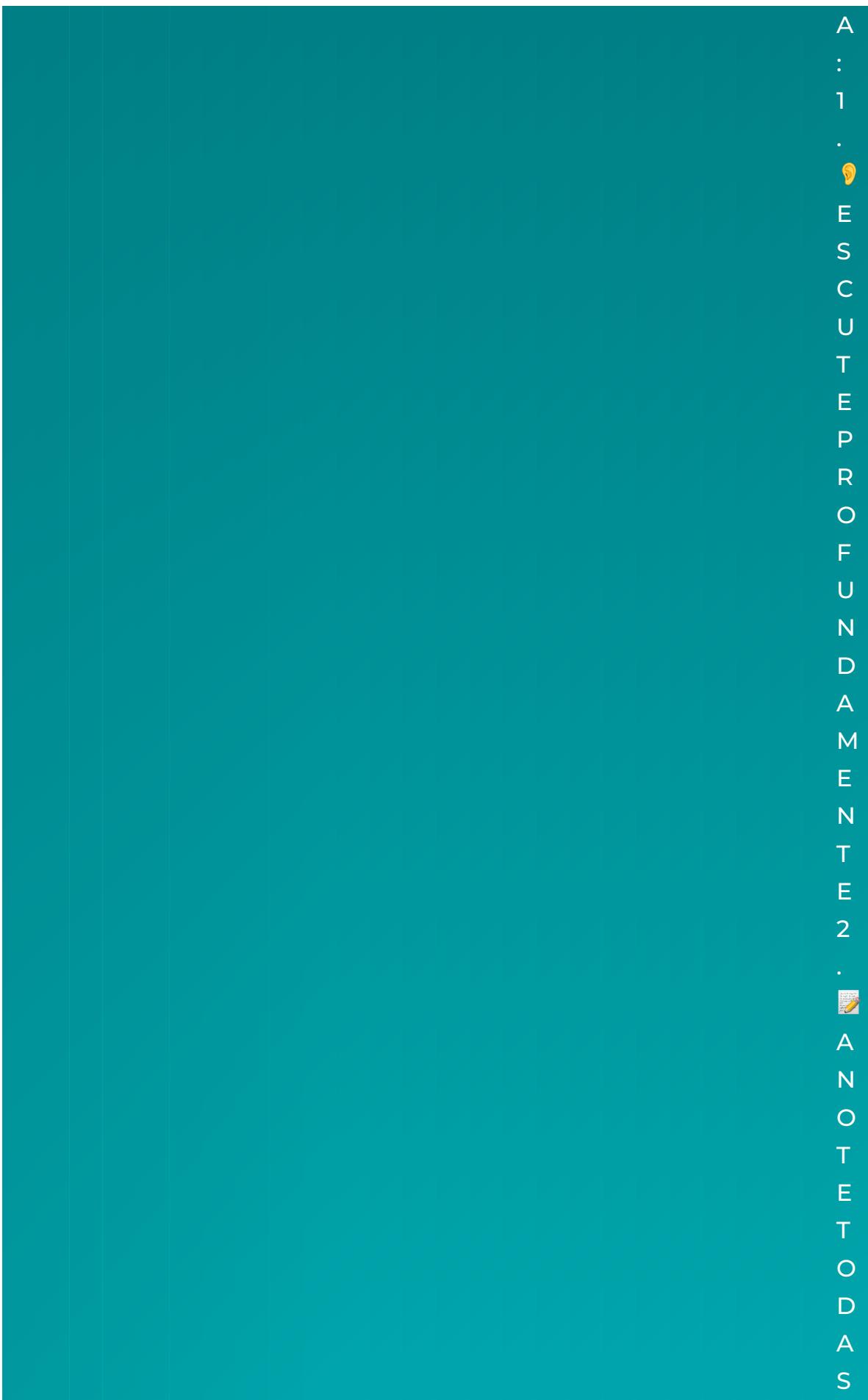
“

Q
U
A
I
S
S
Ã
O
S
U
A
S
C
R
E
N
Ç
A
S
L
I
M
I
T
A
N
T
E
S
S
O
B
R



E
O
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
?
"





A : 1 . E S C U T E P R O F U N D A M E N T E 2 . A N O T E T O D A S

A
S
R
E
S
P
O
S
T
A
S
3
•
P
E
R
G
U
N
T
E
:
“
O
Q
U
E
E
U
Q
U
E
R
O
?”



4 ·  BALANCE
5 ·  REPITATÉESES GOTA R COMPLETA

M
E
N
T
E

177 A IMPORTÂNCIA DA PROFUNDIDADE NÃO PARE

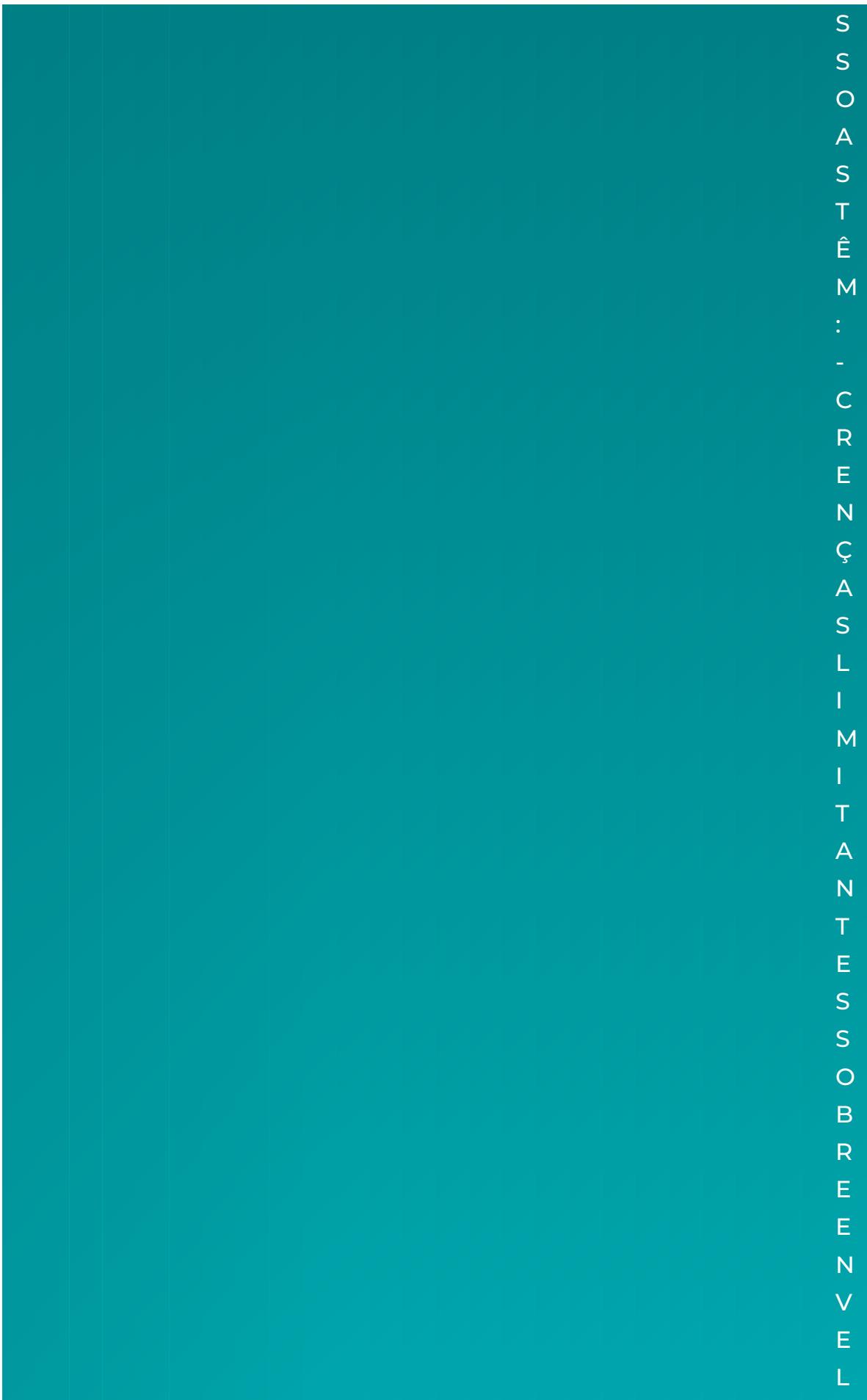
E
N
A
P
R
I
M
E
I
R
A
R
E
S
P
O
S
T
A
!
-
C
O
N
T
I
N
U
E
P
E
R
G
U
N
T
A





T
A
S

MULTASPE







' FANTASIA)

A

EST

A
S
P
E
R
G
U
N
T
A
S
S
Ã
O
P
R
E
C
I
O
S
A
S
P
O
R
Q
U
E
R
E
V
E
L
A
M
:

- L I M I T A Ç Õ E S C O N S C I E N T E S E I N C O N S C I E N T E S -

P
A
R
A
D
O
X
O
S
I
N
T
E
R
N
O
S
-
R
E
S
I
S
T
Ê
N
C
I
A
S
O
C
U
L
T
A
S



Á
R
V
O
R
E
S
T
A
M
B
É
M
P
R
E
C
I
S
A
M
D
E
A
T
E
N
Ç
Ã
O
-
C
É
L
U
L
A

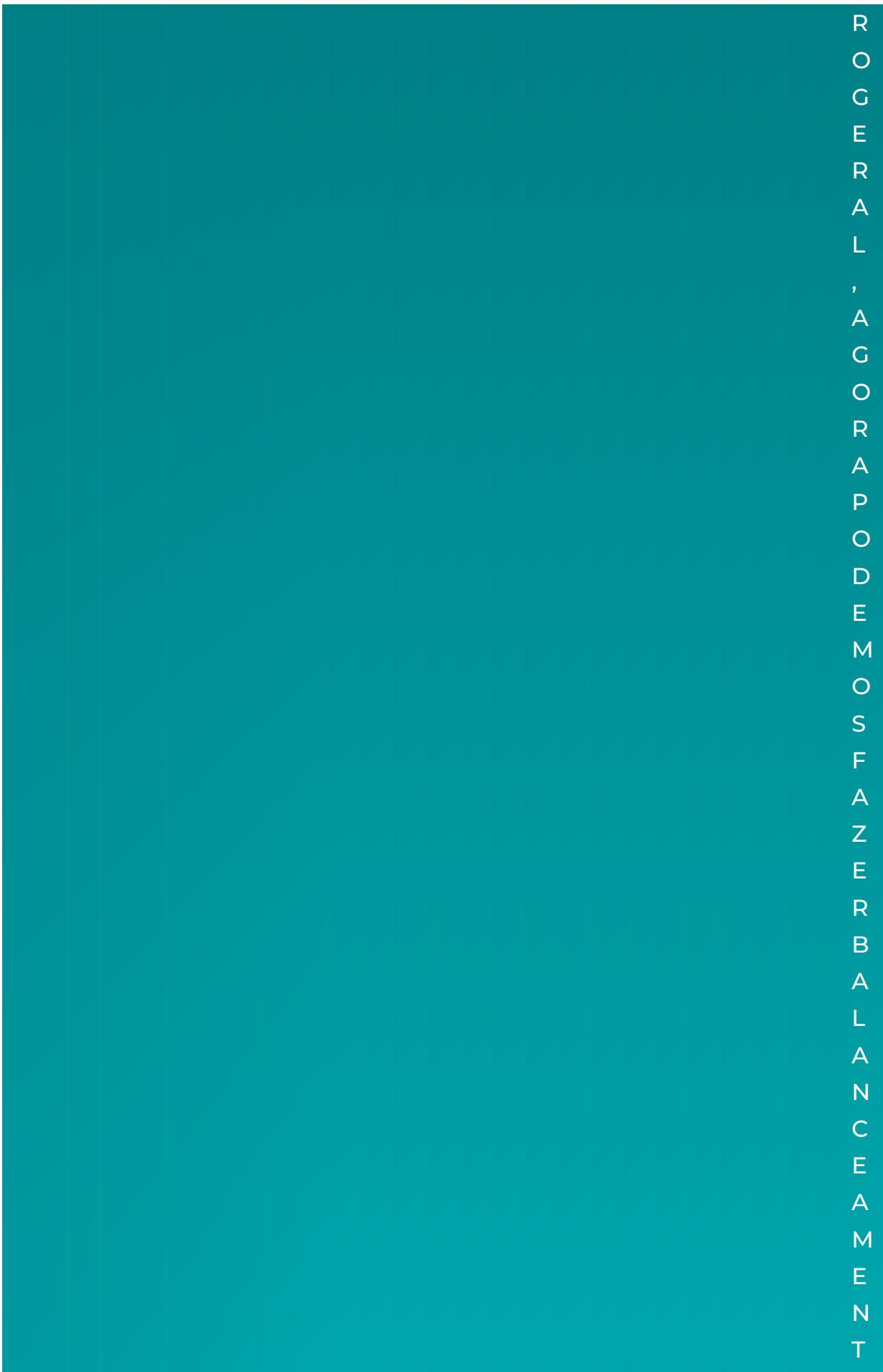
S
E
T
E
L
Ô
M
E
R
O
S

E

1
·
1
·
1
8
0
D
O
M
A
C
R
O
A
O
M
I
C
R
O

A
P
Ó



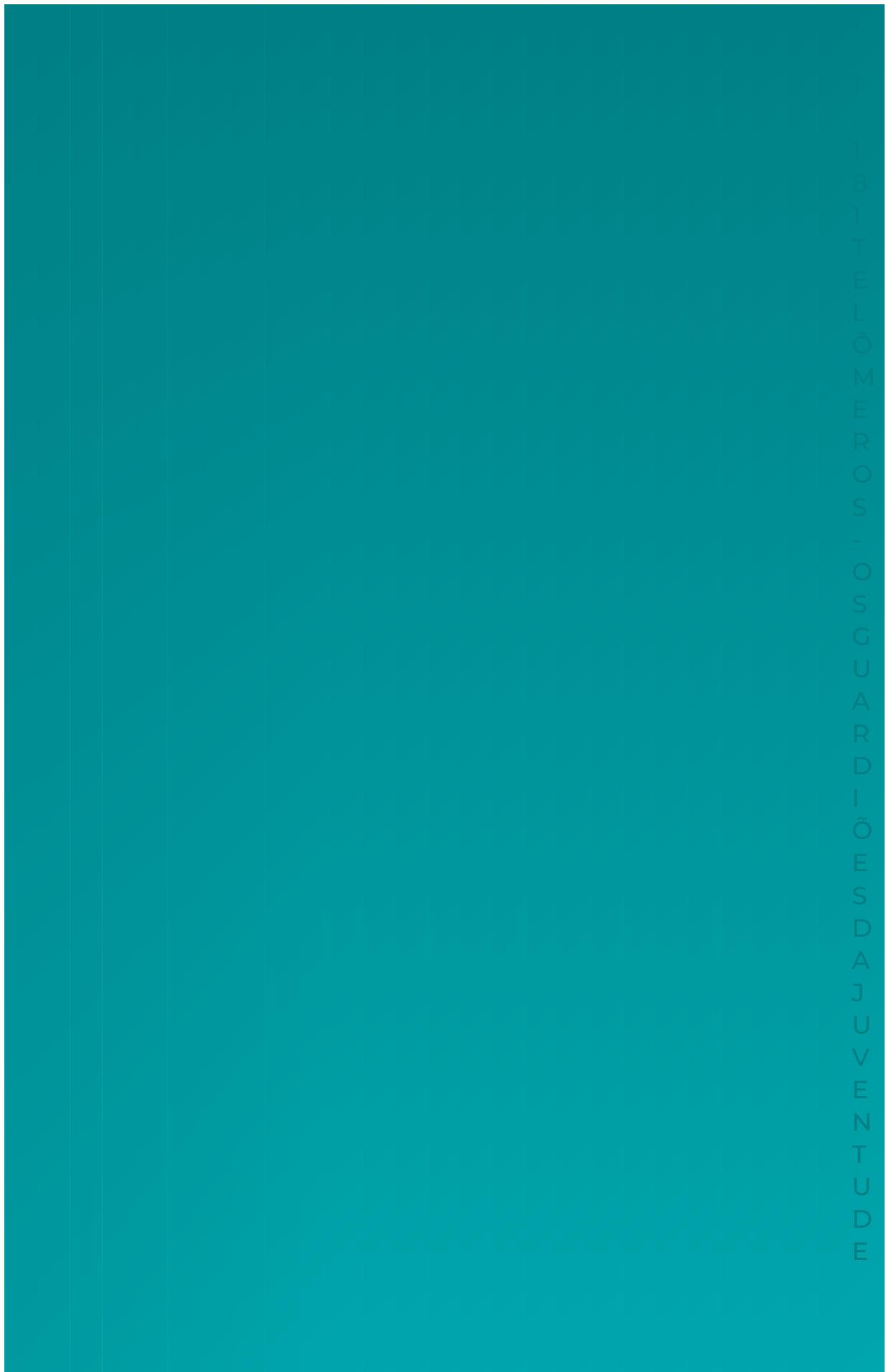


R
O
G
E
R
A
,
A
G
O
R
A
P
O
D
E
M
O
S
F
A
Z
E
R
B
A
L
A
N
C
E
A
M
E
N
T

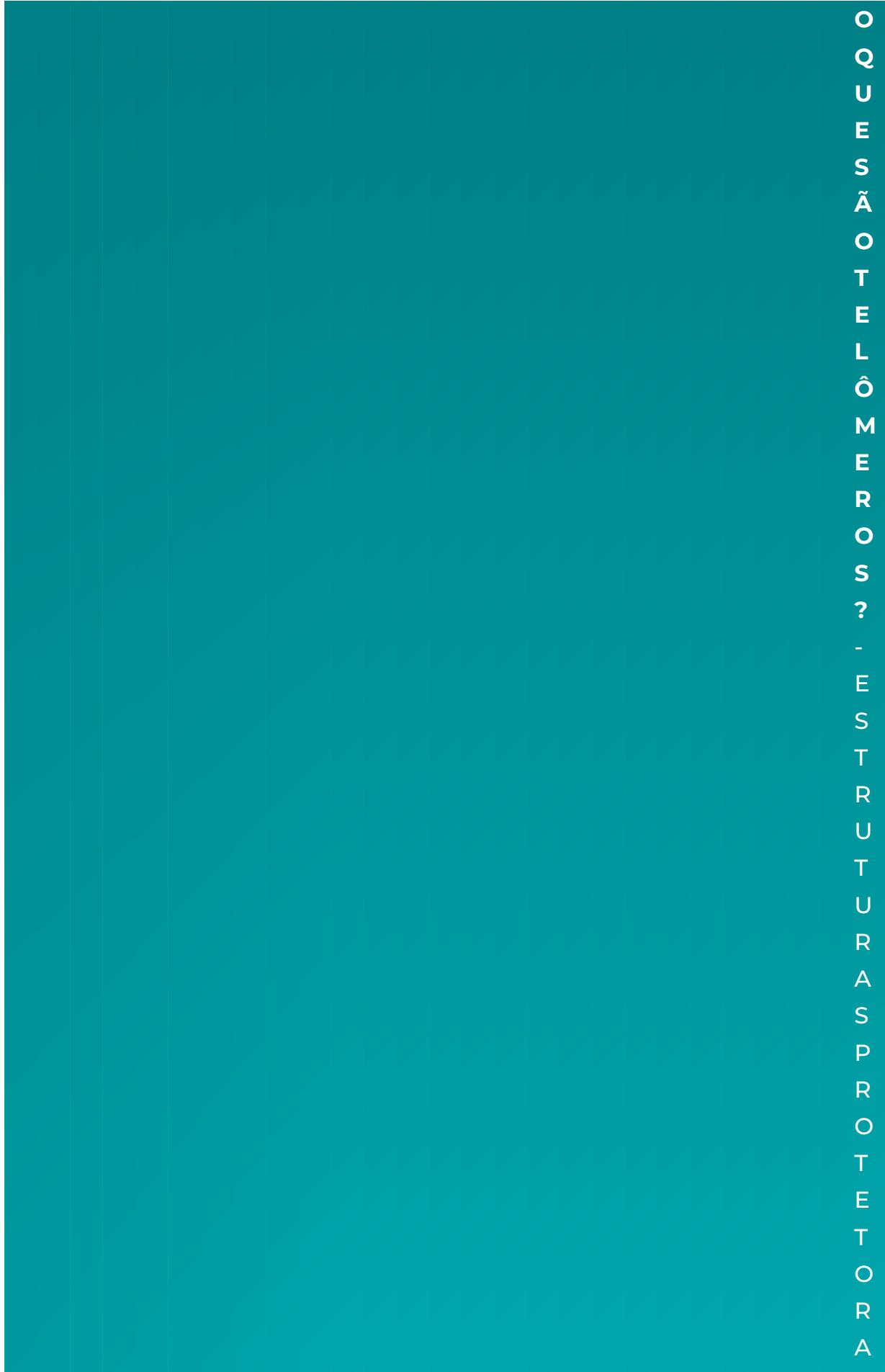
O
S
E
S
P
E
C
Í
F
I
C
O
S
P
A
R
A
A
J
U
D
A
R
N
O
S
S
A
S
C
É
L
U
L
A
S
A

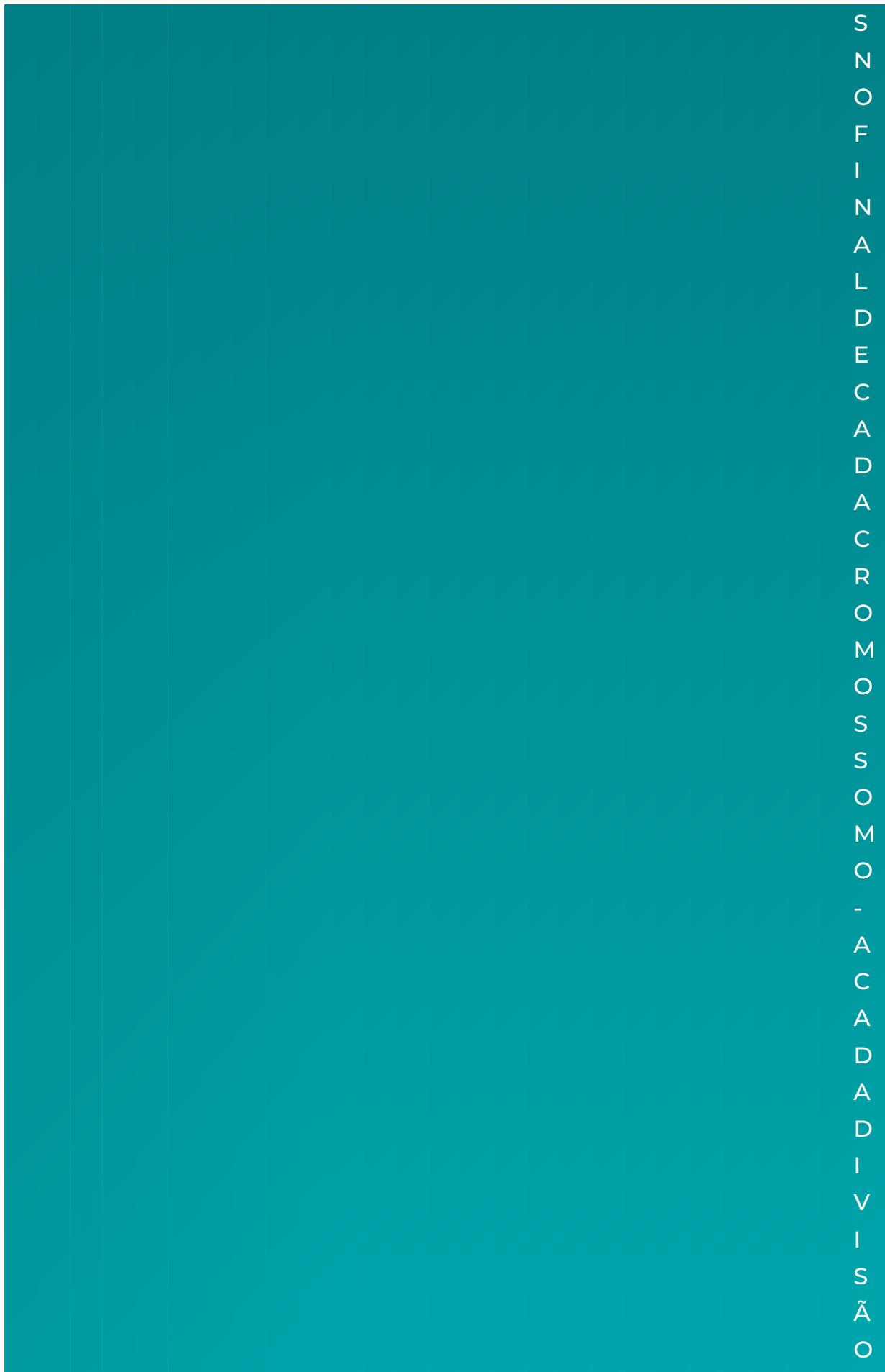
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
E
R
. .

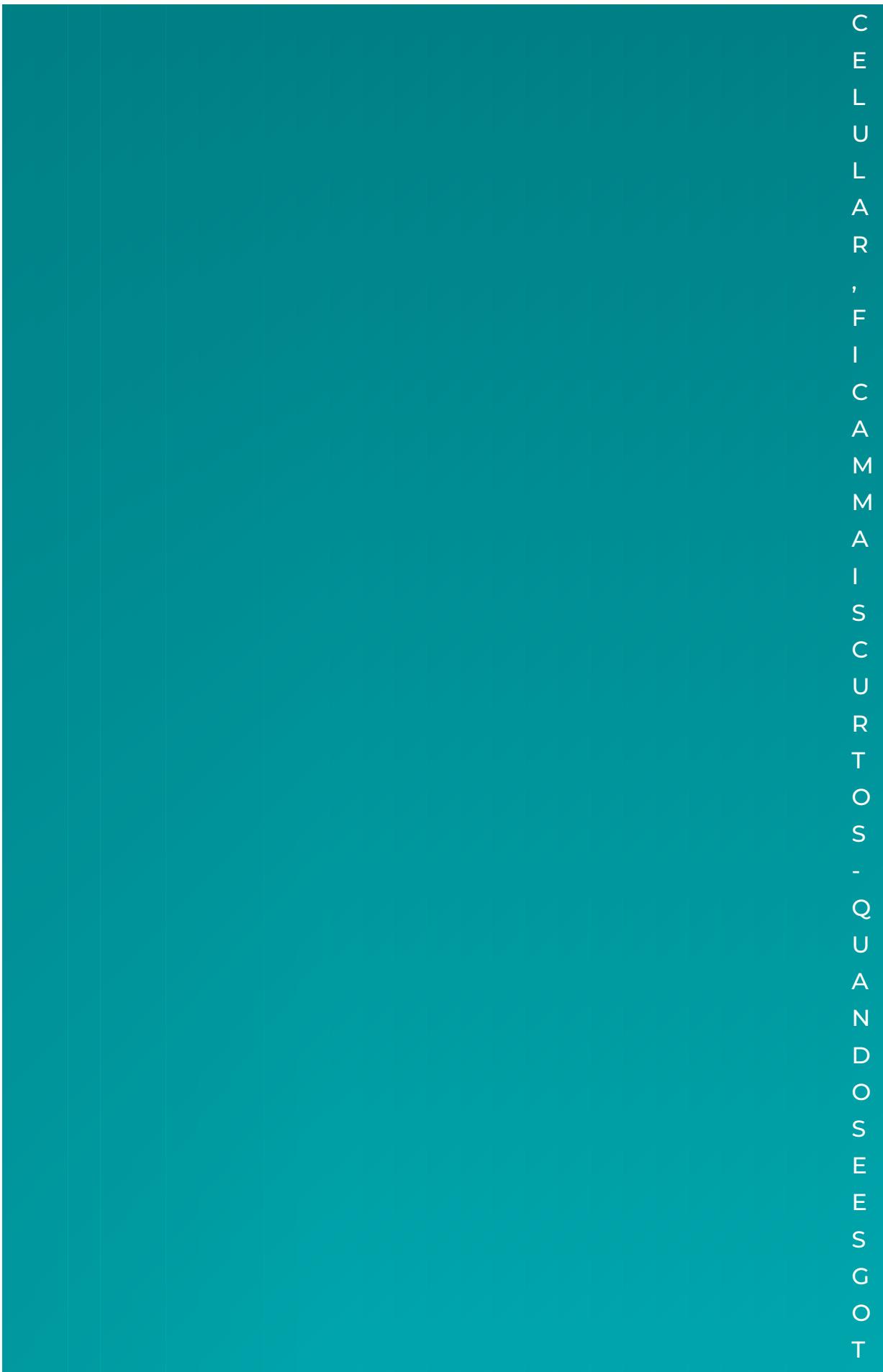
181 TELÔMEROS - OS GUARDIÕES DA JUVENTUDE



O
Q
U
E
S
Ã
O
T
E
L
Ô
M
E
R
O
S
?
-
E
S
T
R
U
T
U
R
A
S
P
R
O
T
E
T
O
R
A

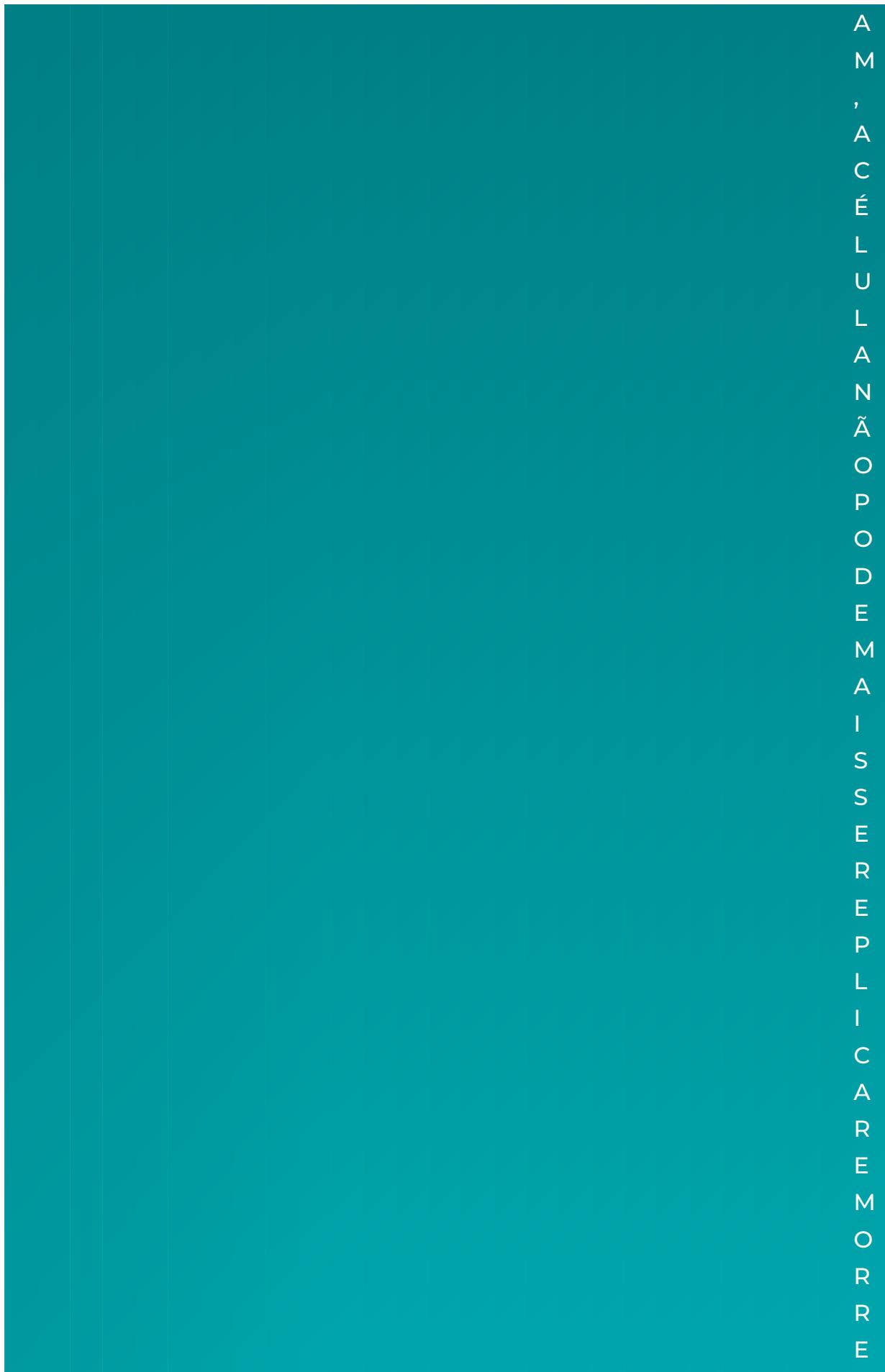


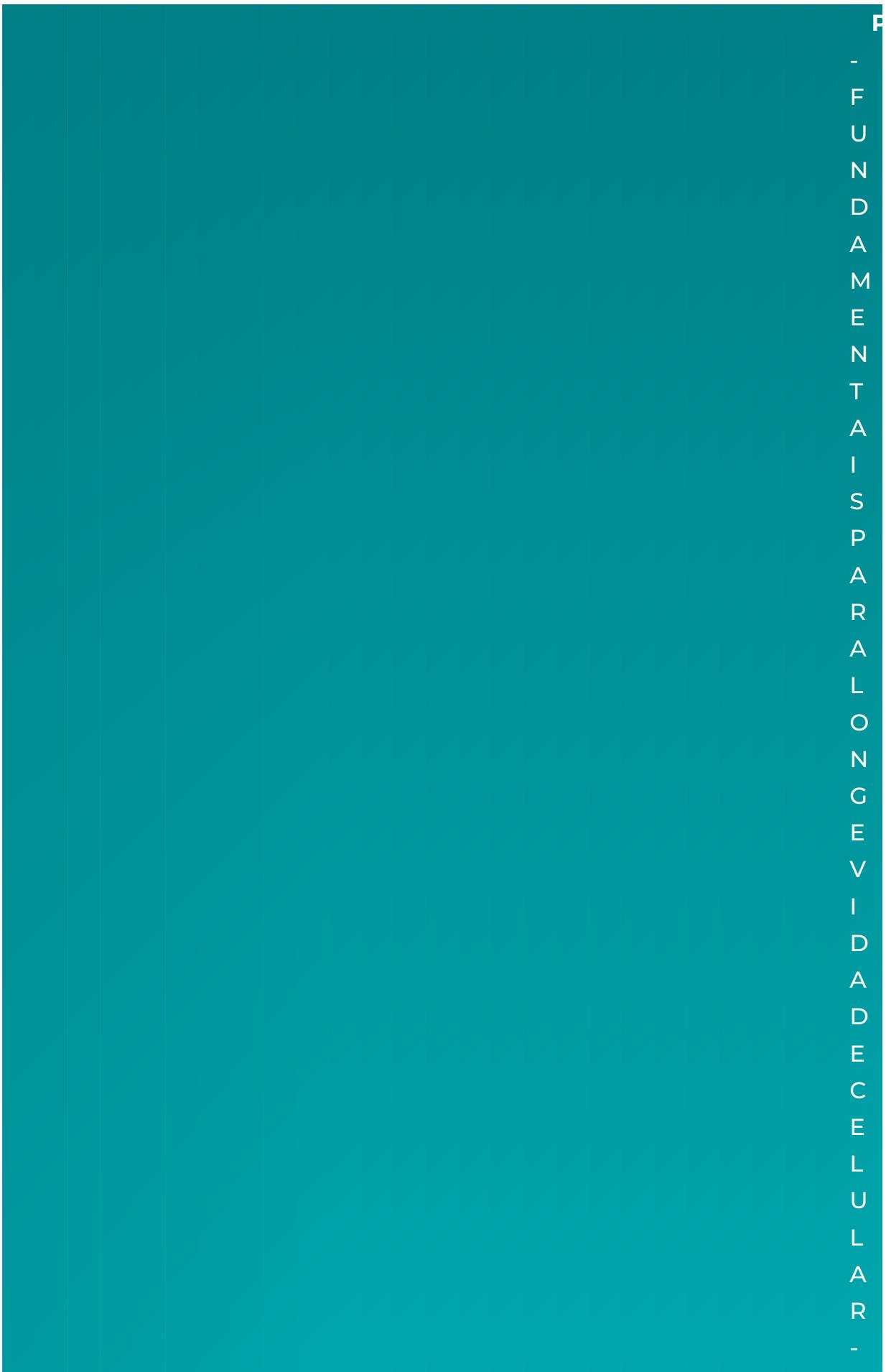


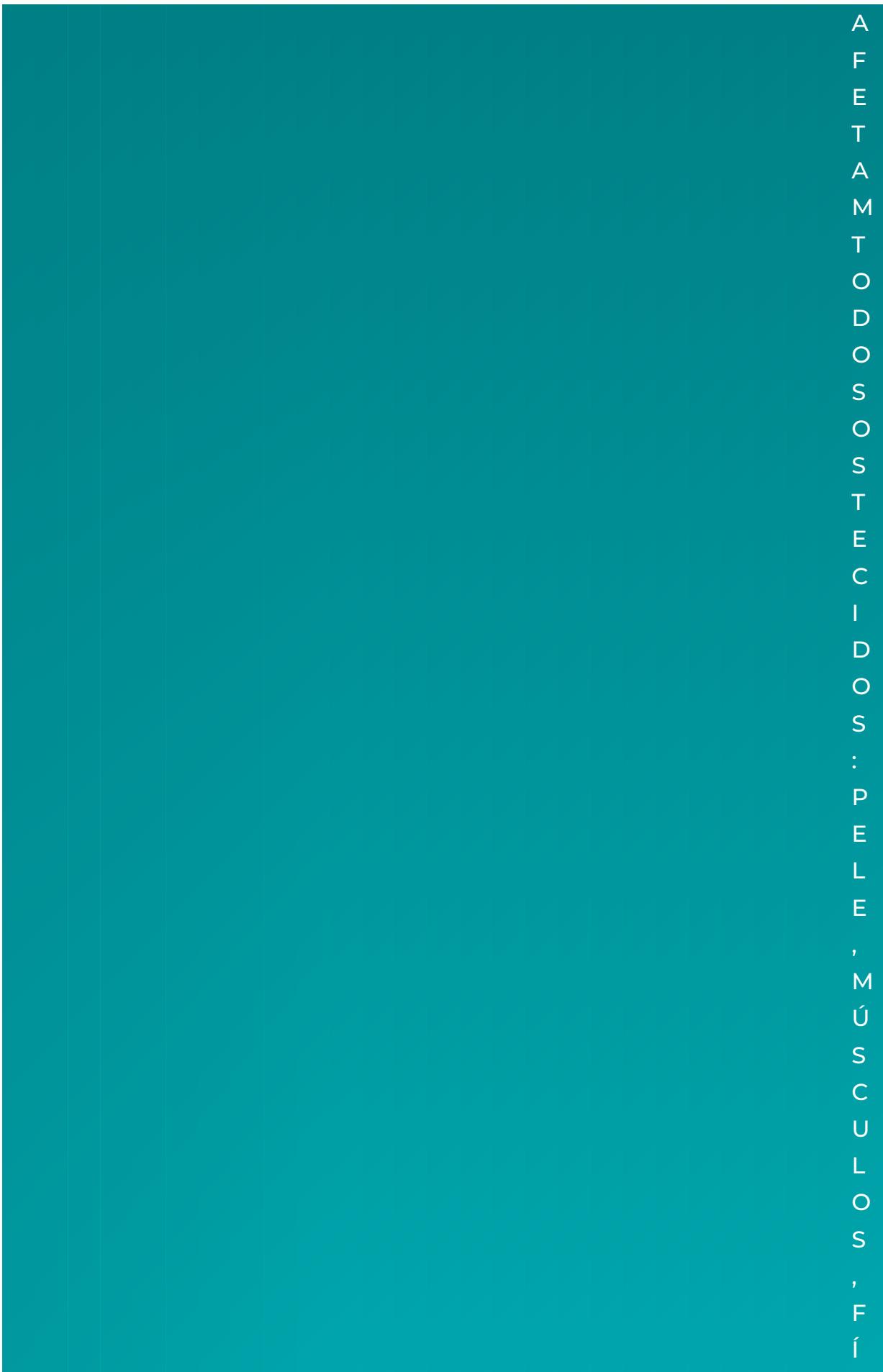


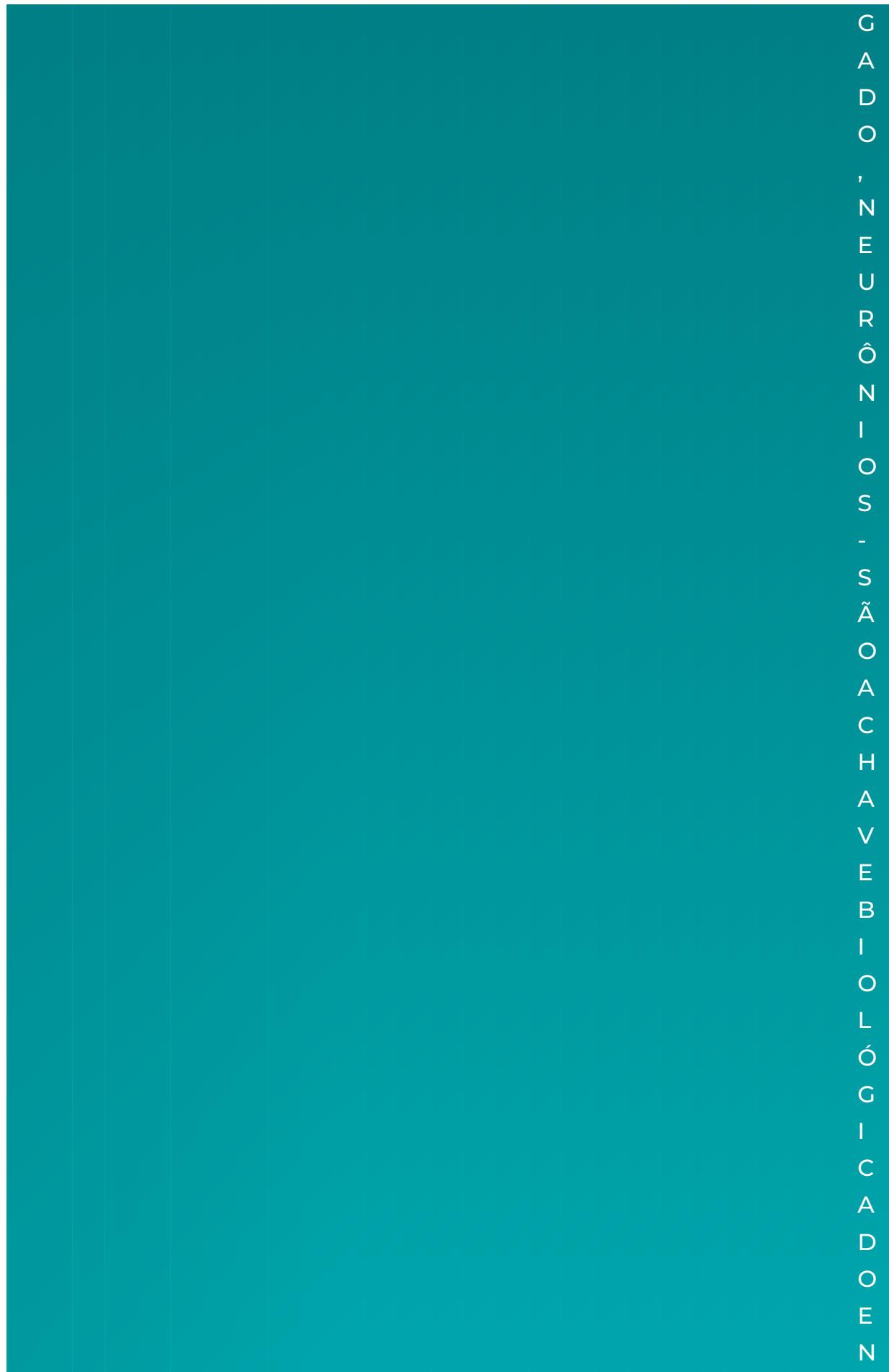
C
E
L
U
L
A
,

F
I
C
A
M
M
A
I
S
C
U
R
T
O
S
-
Q
U
A
N
D
O
S
E
E
S
G
O
T

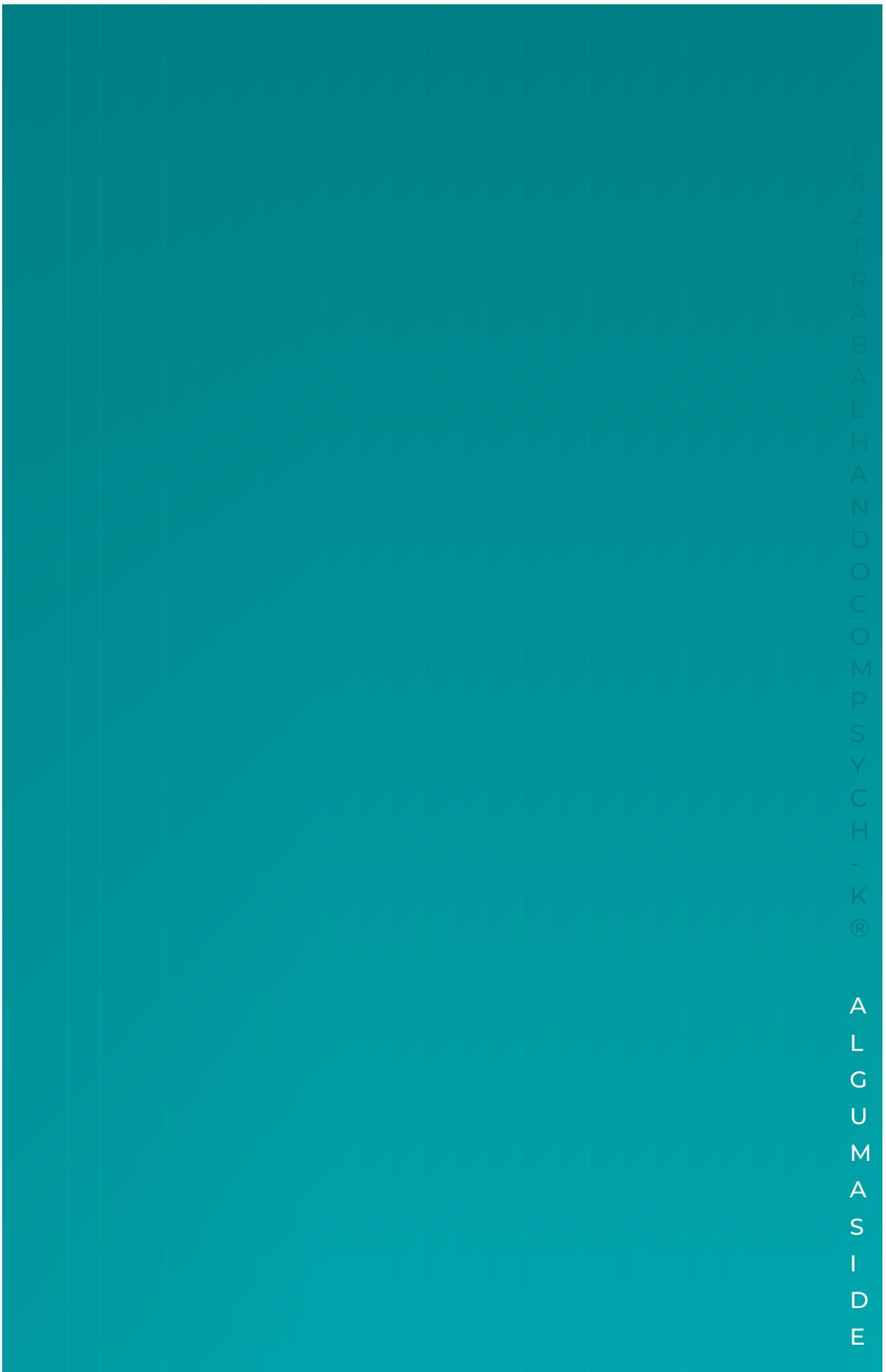


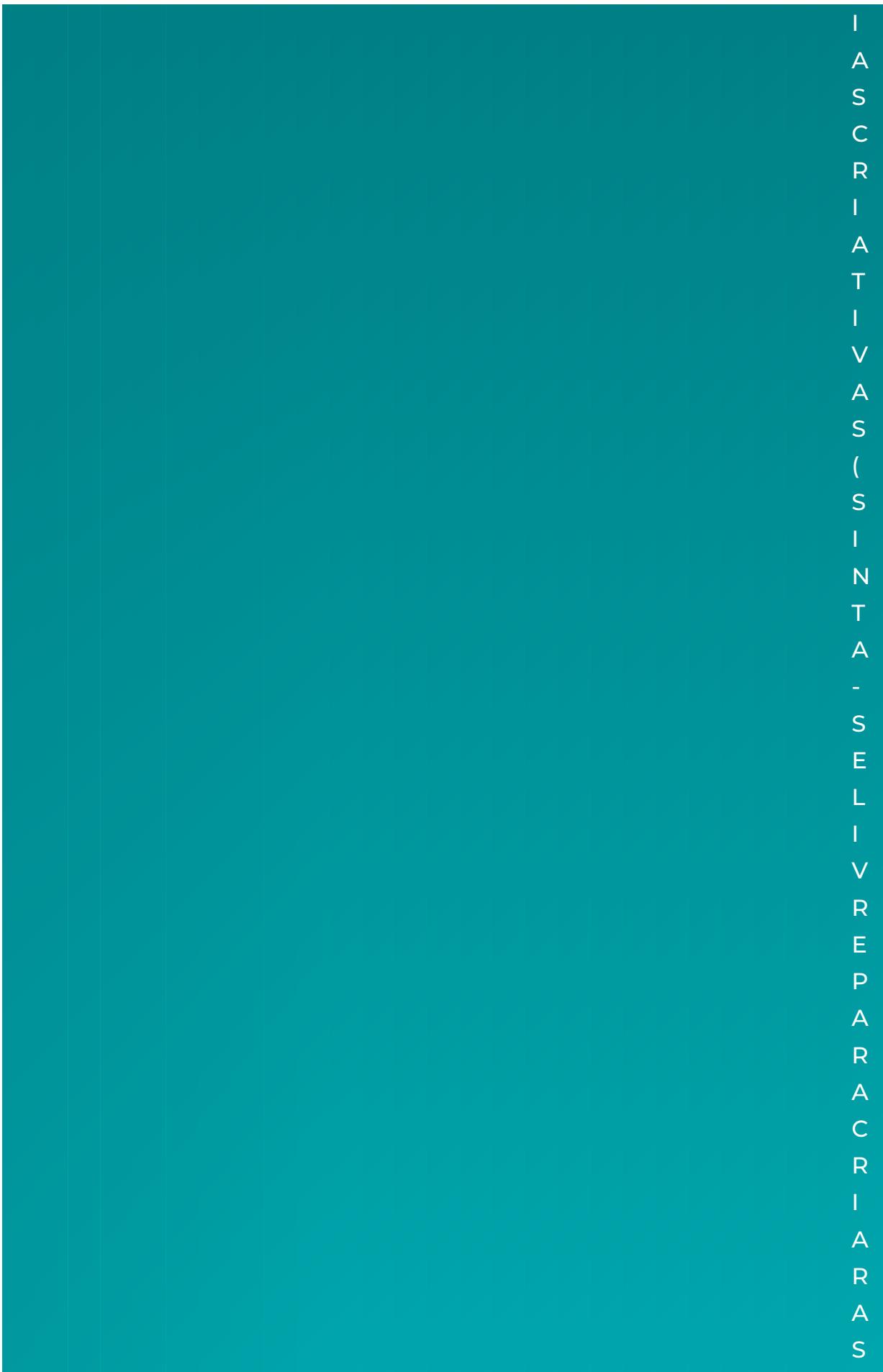


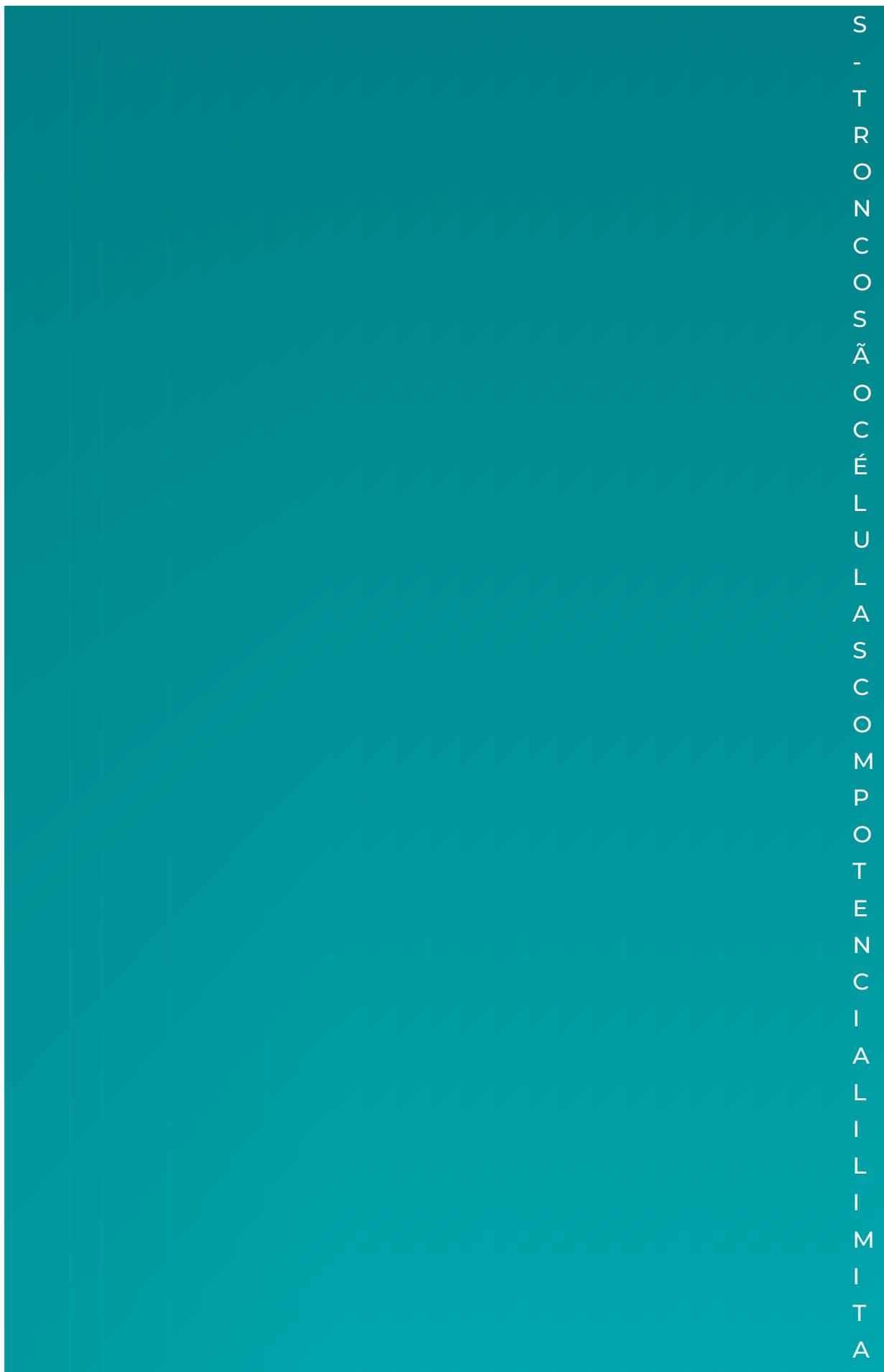


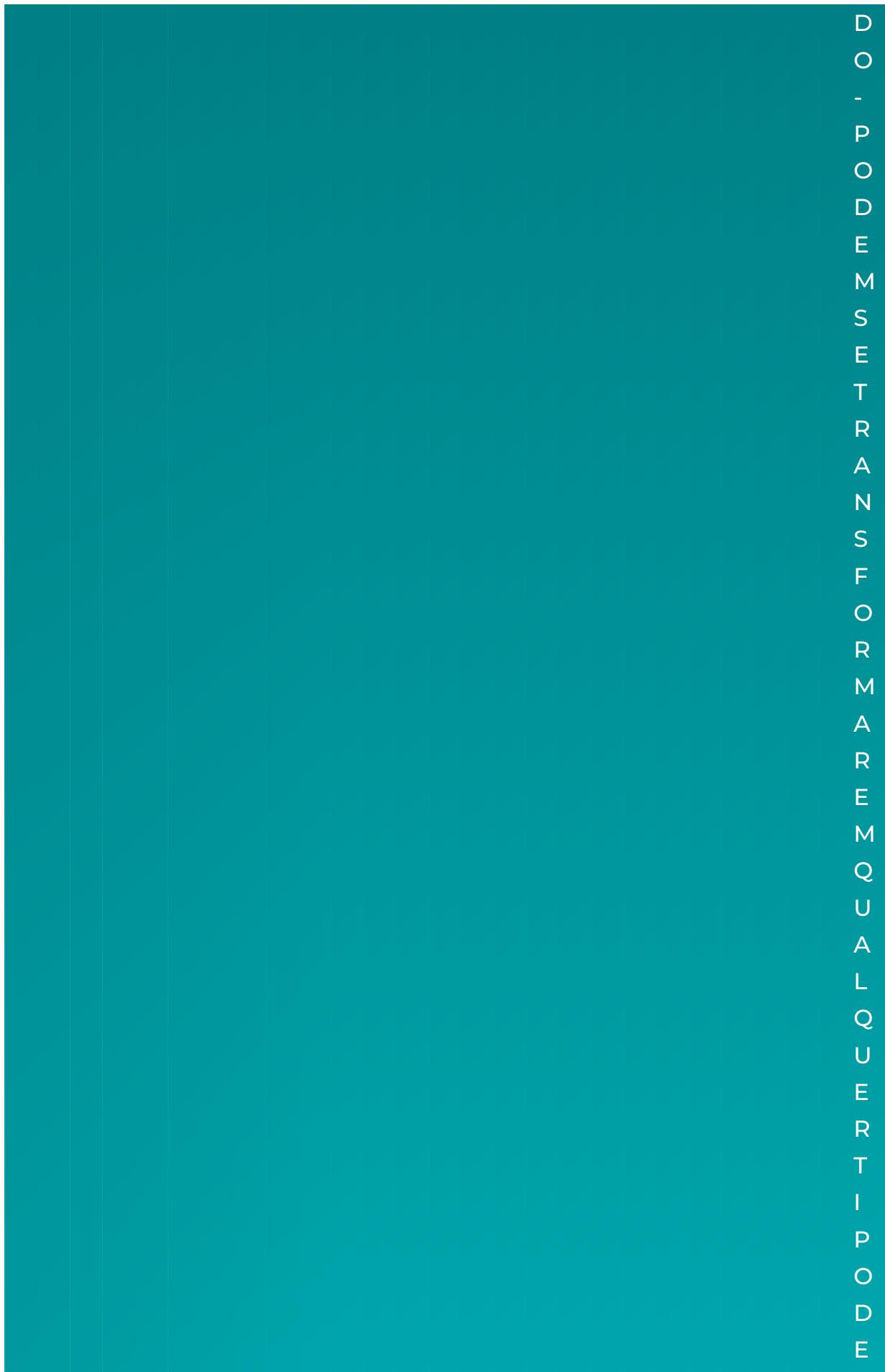


V
E
L
H
E
C
I
M
E
N
T
O

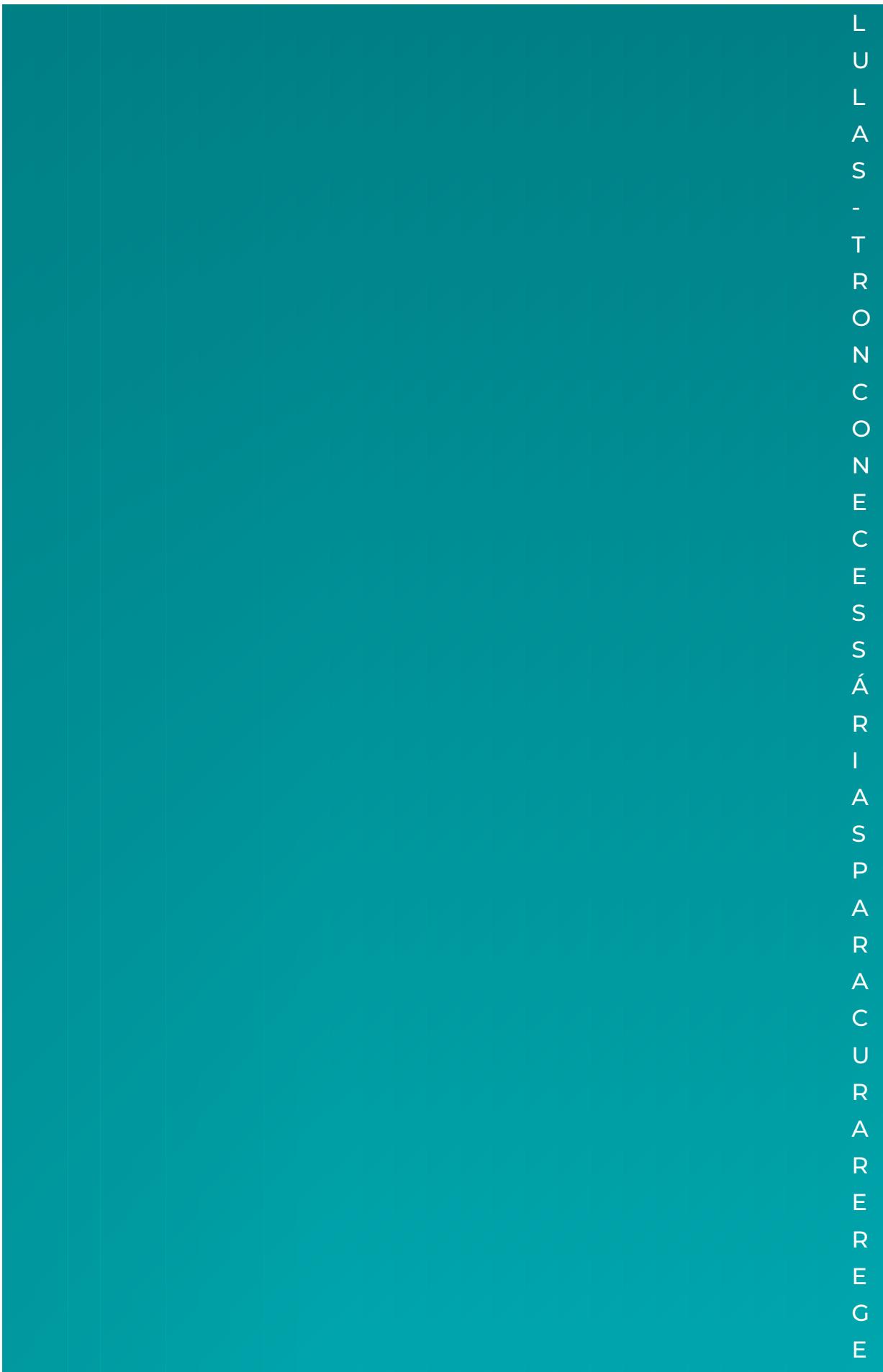




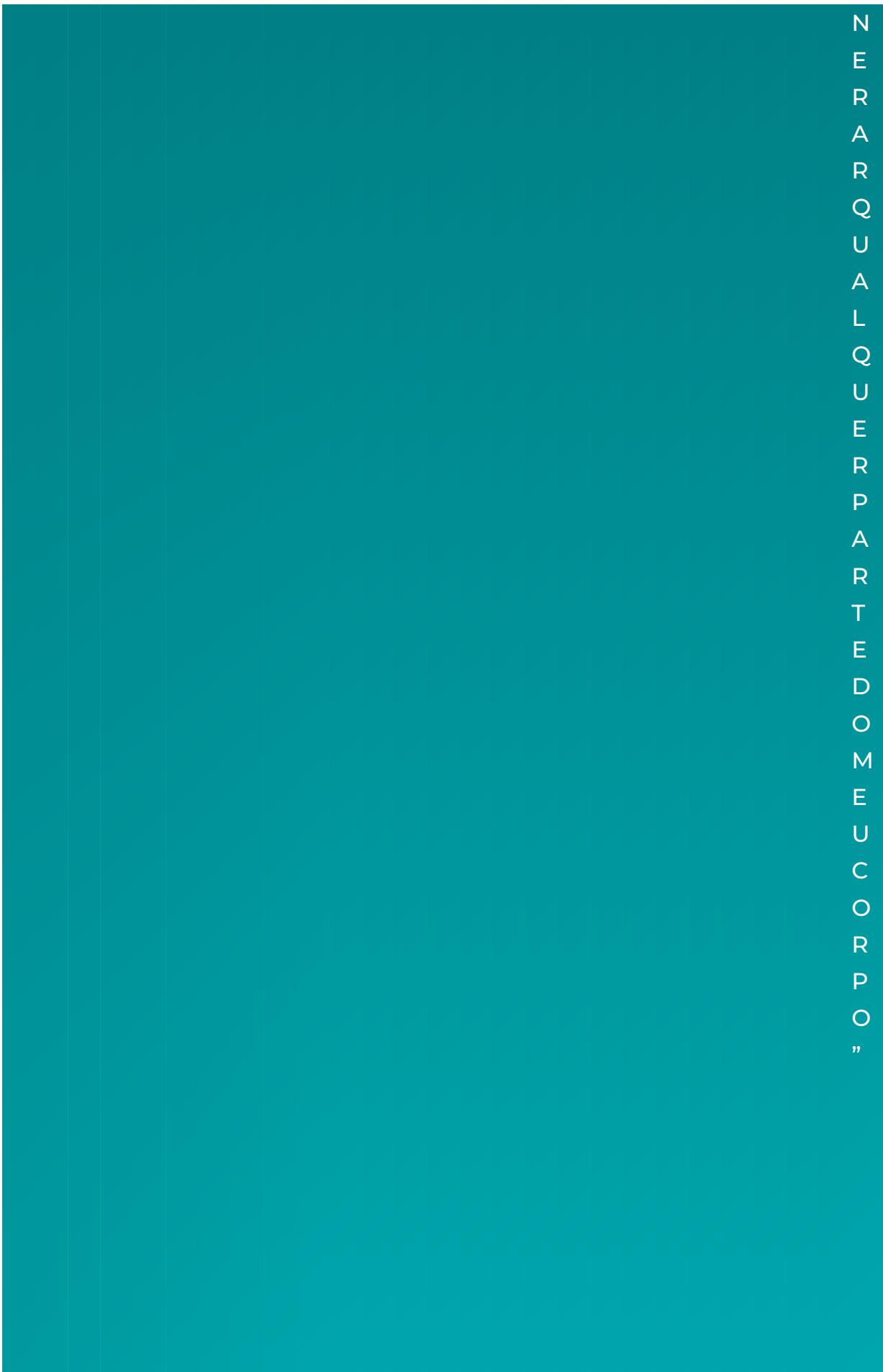


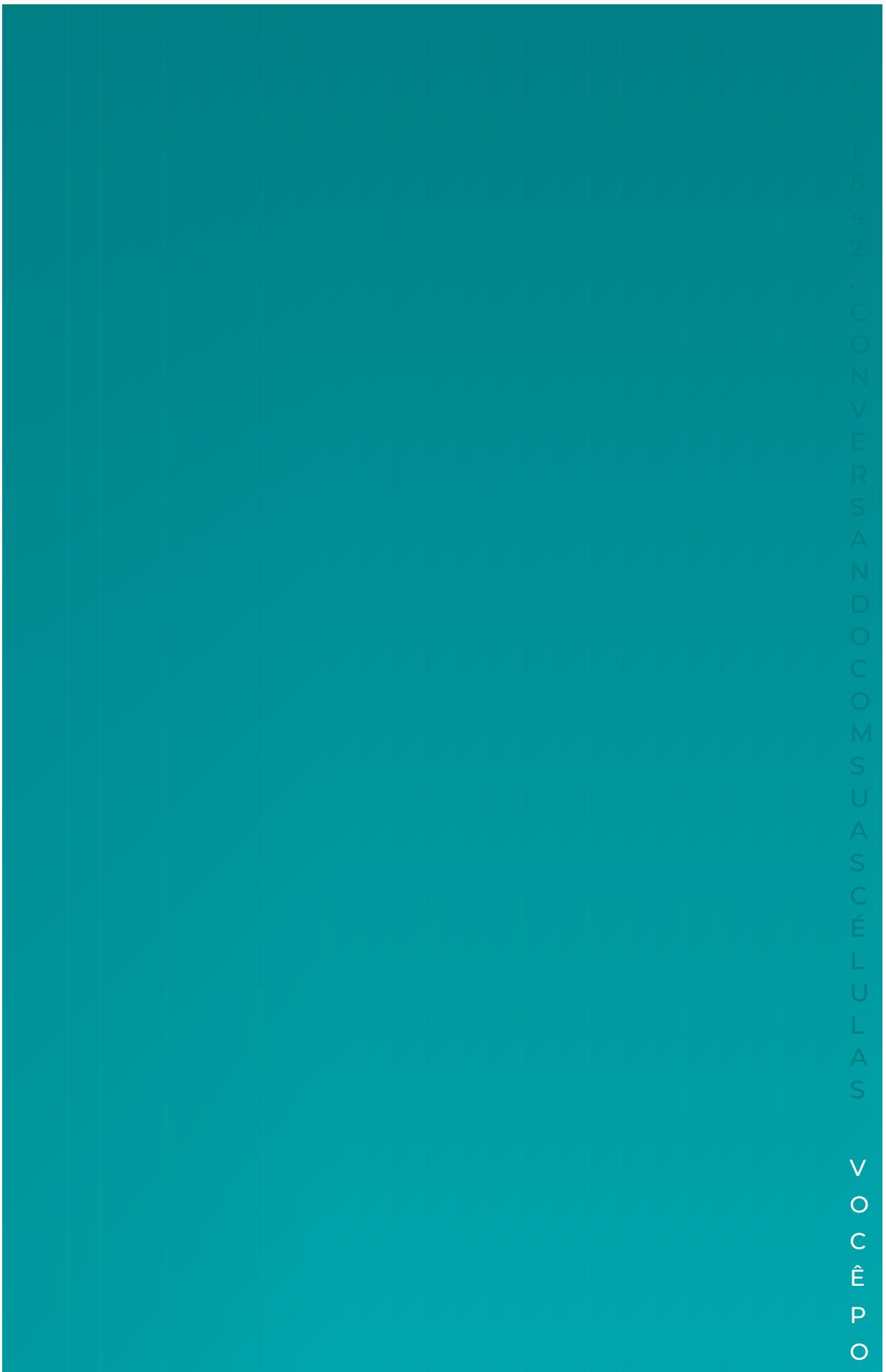


C
É
L
U
L
A
N
E
C
E
S
S
Á
R
I
A
·
E
>
“
E
U
T
E
N
H
O
T
O
D
A
S
A
S
C
É



L
U
L
A
S
-
T
R
O
N
C
O
N
E
C
E
S
S
Á
R
I
A
S
P
A
R
A
C
U
R
A
R
E
R
E
G
E





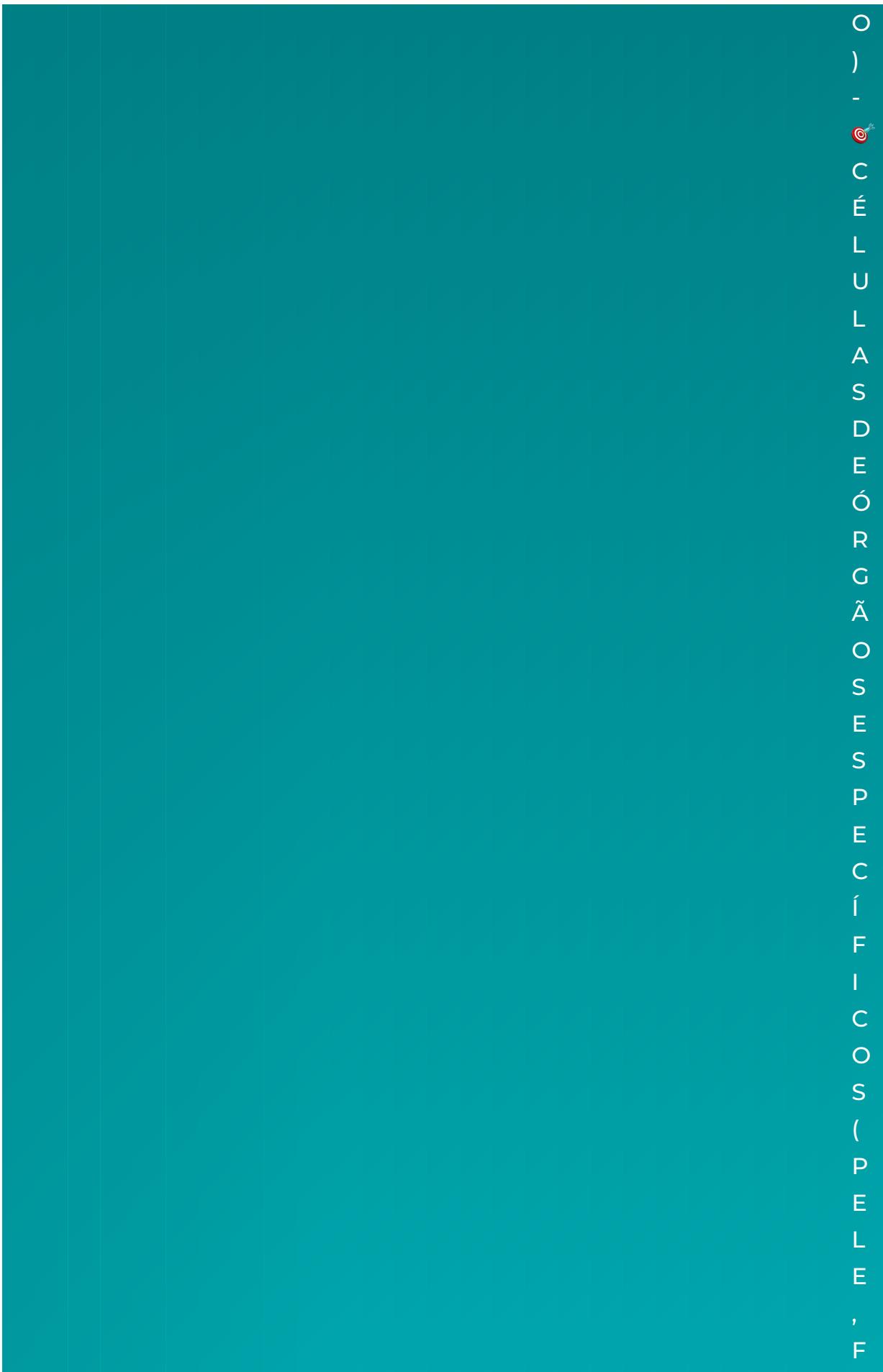
1842 · CONVERSANDO COM SUAS CÉLULAS VOCÊ PÔ

D
E
D
I
A
L
O
G
A
R
C
O
M
:
-

V
Á
R
I
A
S
C
É
L
U
L
A
S
S
I
M
U
L
T
A
N

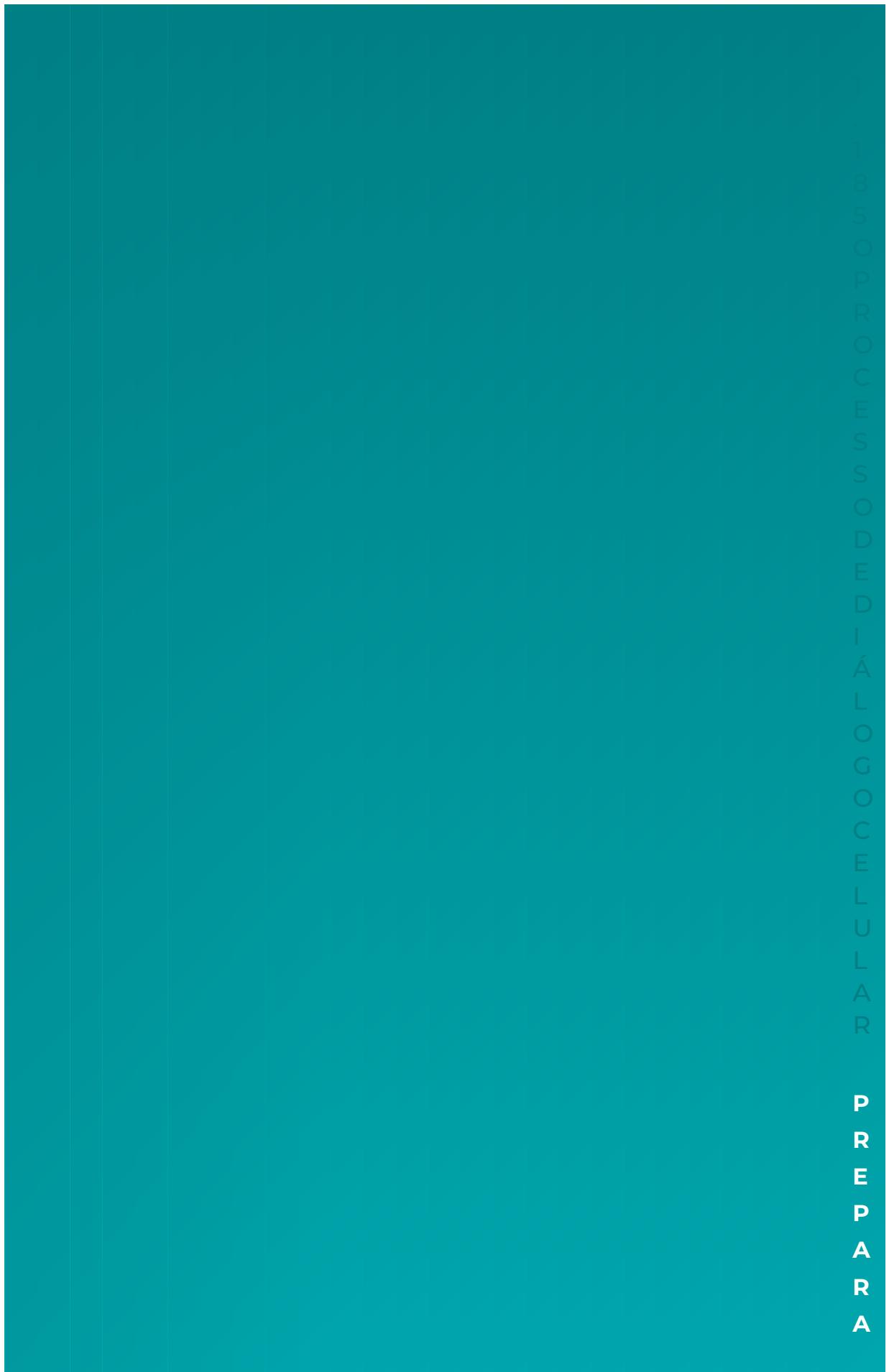
E
A
M
E
N
T
E
-
U
M
A
C
É
L
U
L
A
E
S
P
E
C
Í
F
I
C
A
(
A
R
Q
U
É
T
I
P

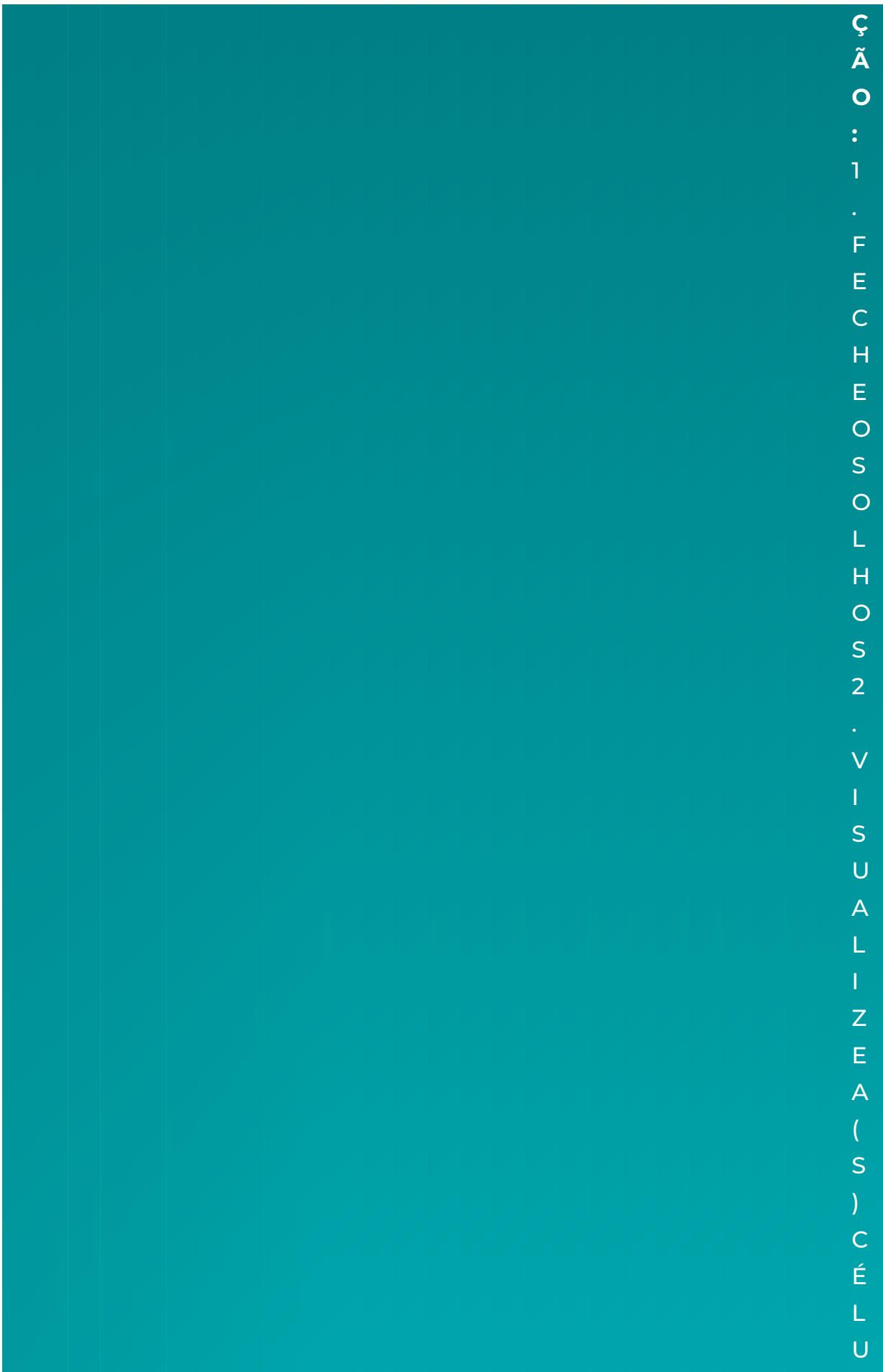




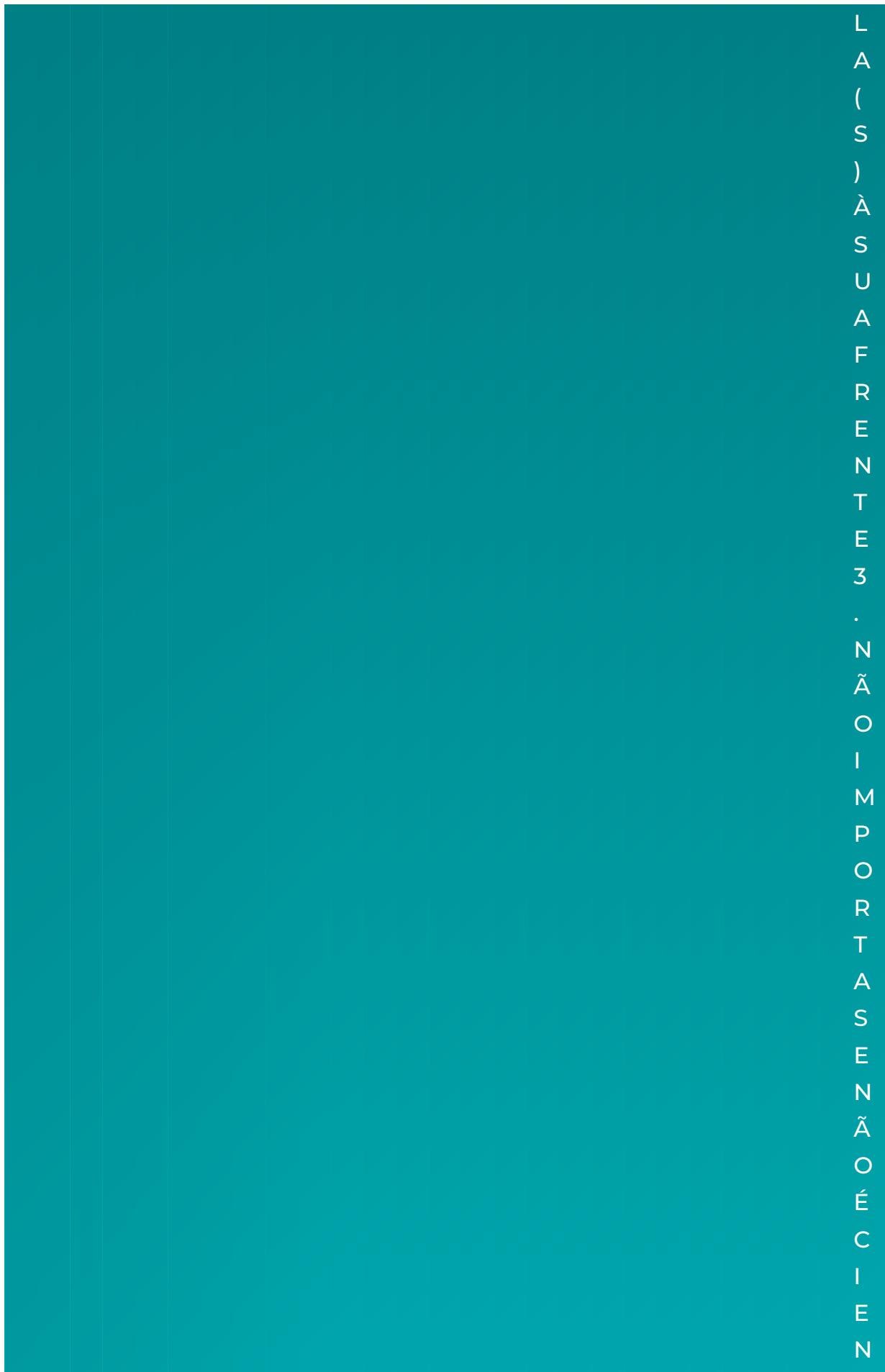


185
OPROCESSO
DEDIÁLOGOCELULAR
**P
R
E
P
A
R**



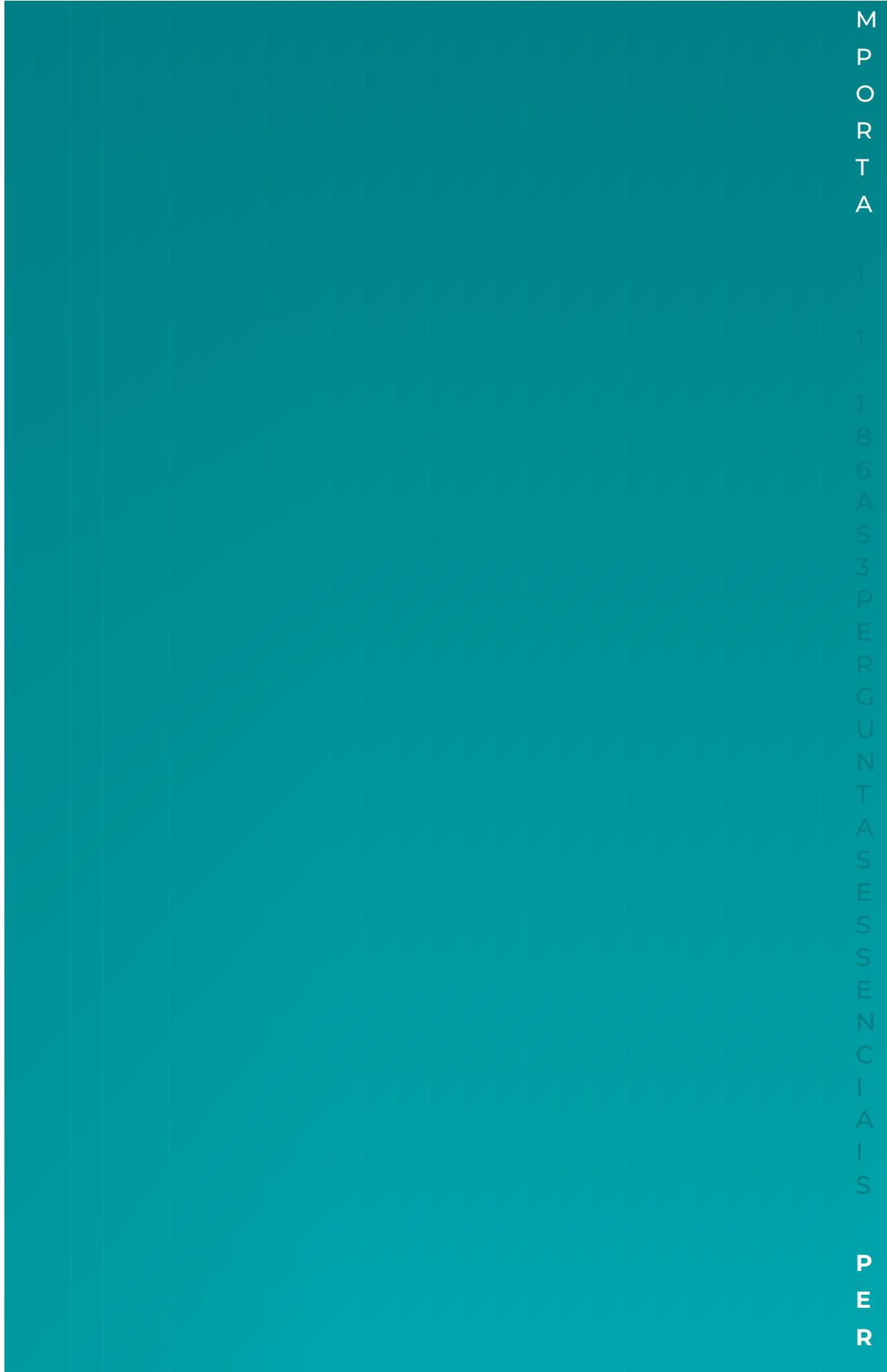


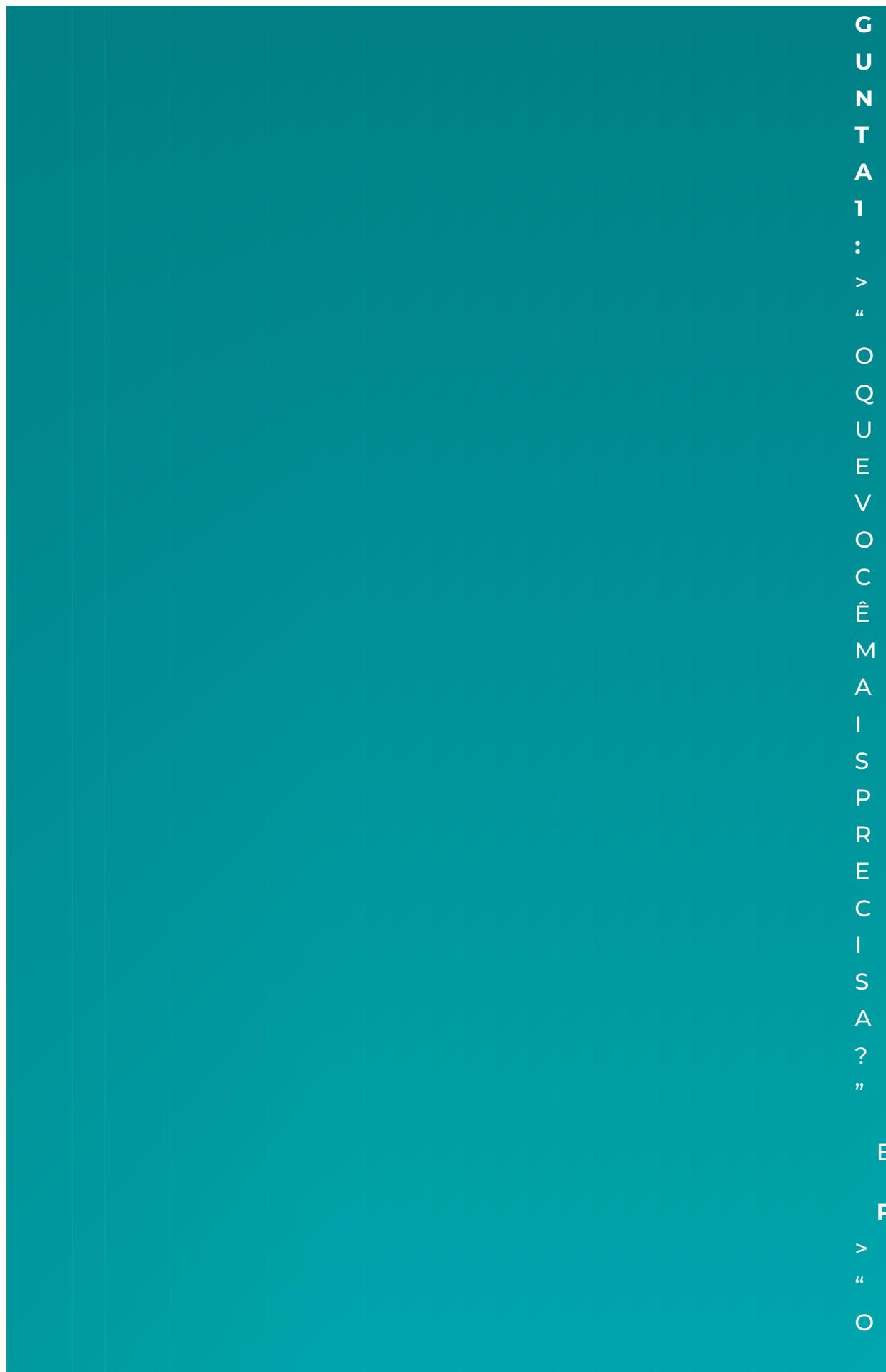
Ç
Ã
O
:
1
.F
E
C
H
E
O
S
O
L
H
O
S
2
.V
I
S
U
A
L
I
Z
E
A
(
S
)
C
É
L
U



T
I
F
I
C
A
M
E
N
T
E
P
R
E
C
I
S
O
-
S
U
A
P
E
R
C
E
P
Ç
Ã
O
É
O
Q
U
E
I

M
P
O
R
T
A
1
1
1
1
1
1
1
8
6
A
S
3
P
E
R
G
U
N
T
A
S
E
S
S
E
N
C
I
A
I
S
P
E
R





G
U
N
T
A
1
:
>
“
O
Q
U
E
V
O
C
Ê
M
A
I
S
P
R
E
C
I
S
A
?
”

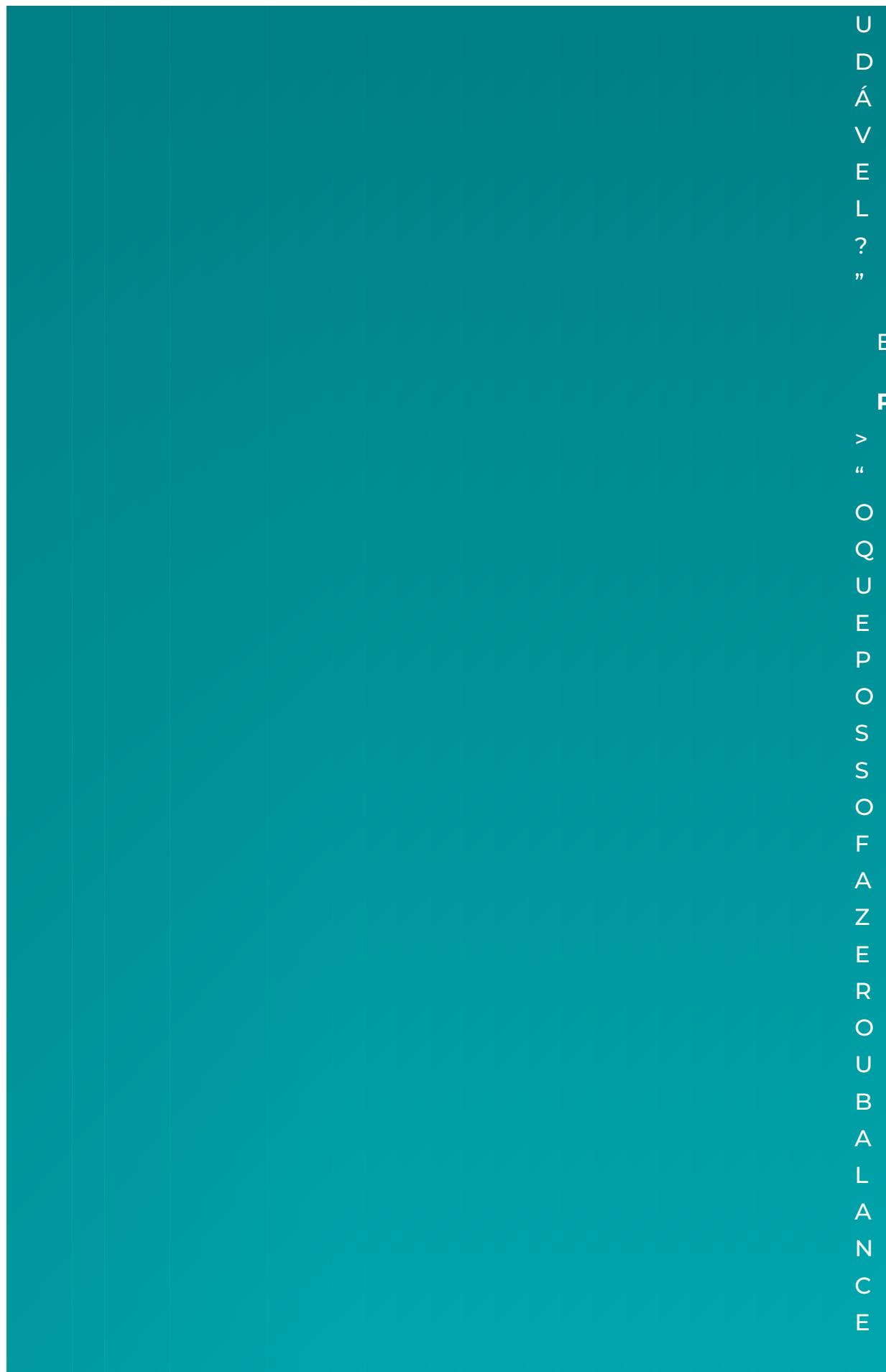
E

P

>
“

O

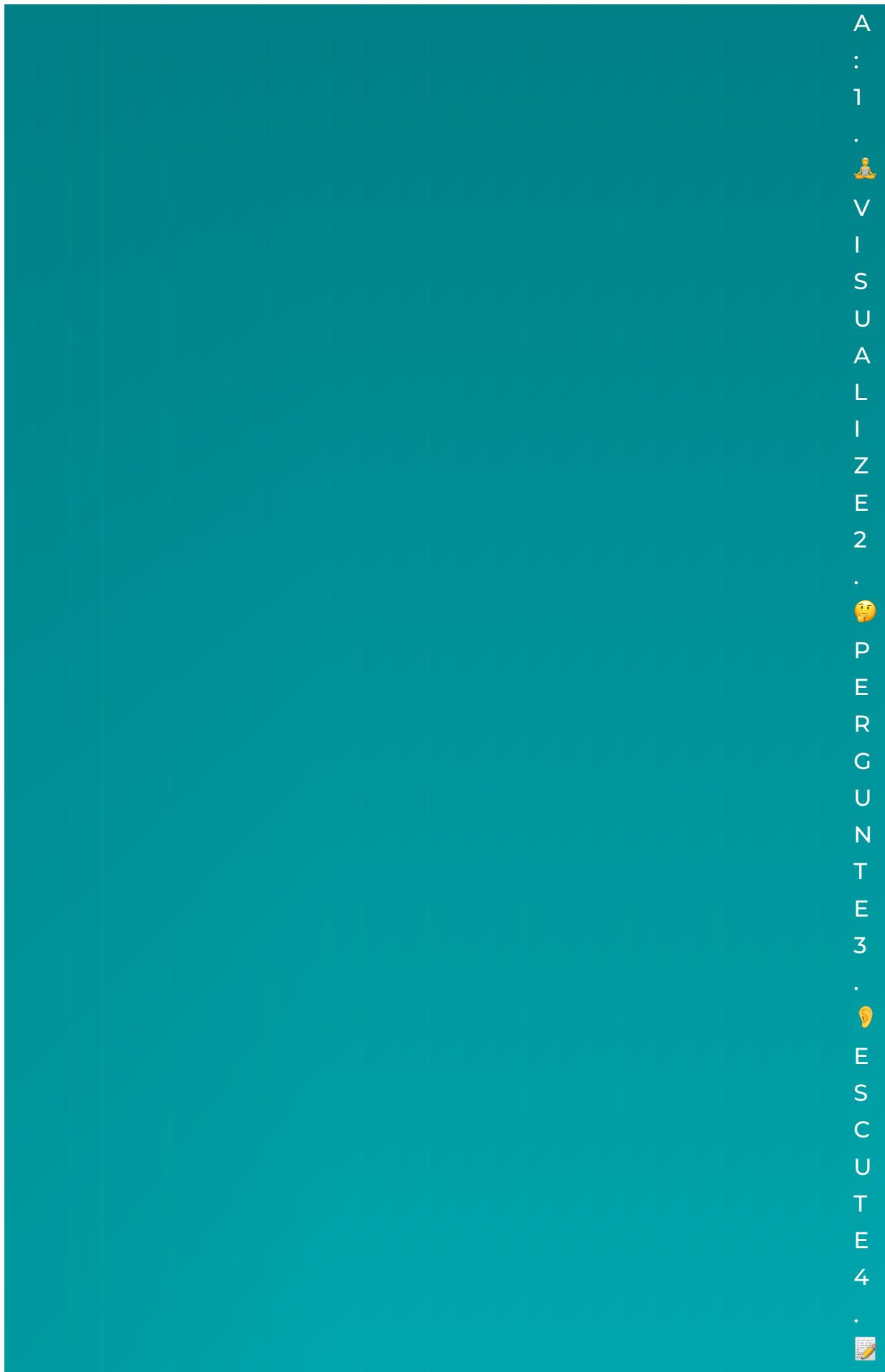
Q
U
E
P
O
S
S
O
F
A
Z
E
R
O
U
B
A
L
A
N
C
E
A
R
P
A
R
A
V
O
C
Ê
S
E
R
S
A



A
R
P
A
R
A
V
O
C
Ê
V
I
V
E
R
M
A
I
S
?
"

P





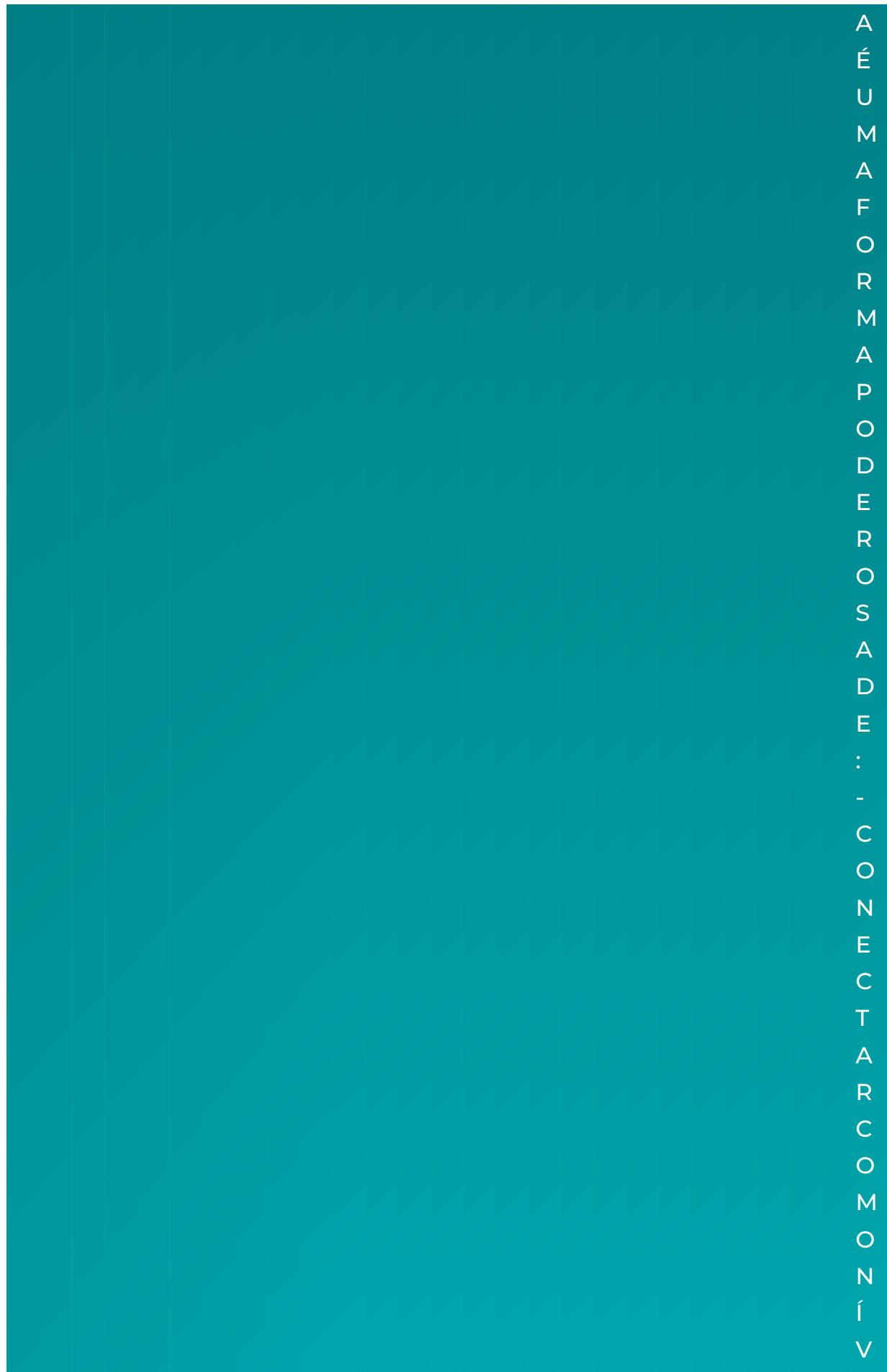
C
R
I
E
D
E
C
L
A
R
A
Ç
Ã
O
5
.

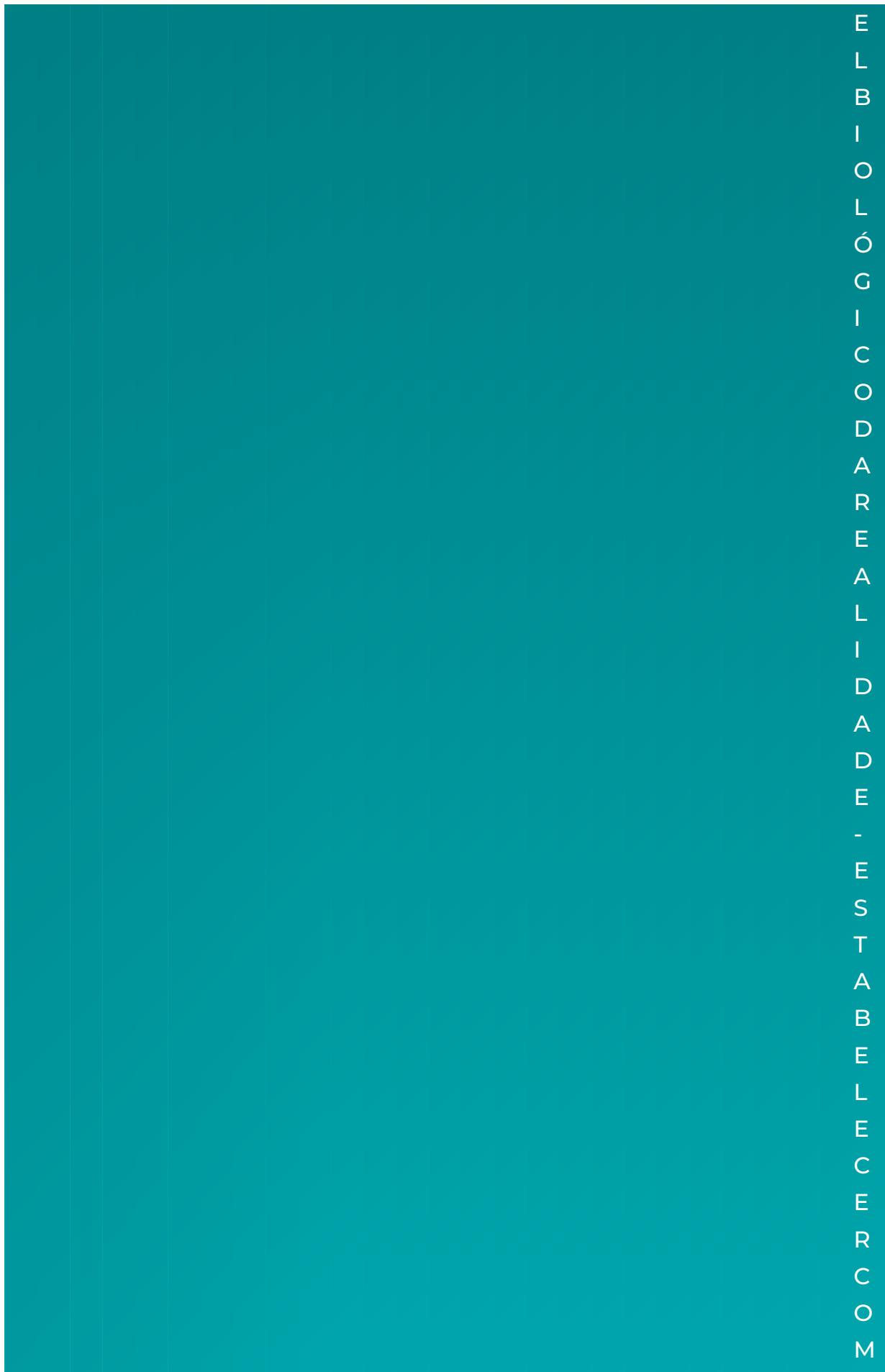
B
A
L
A
N
C
E
6
.

R
E
P
I
T
A
T
É
E

S
G
O
T
A
R



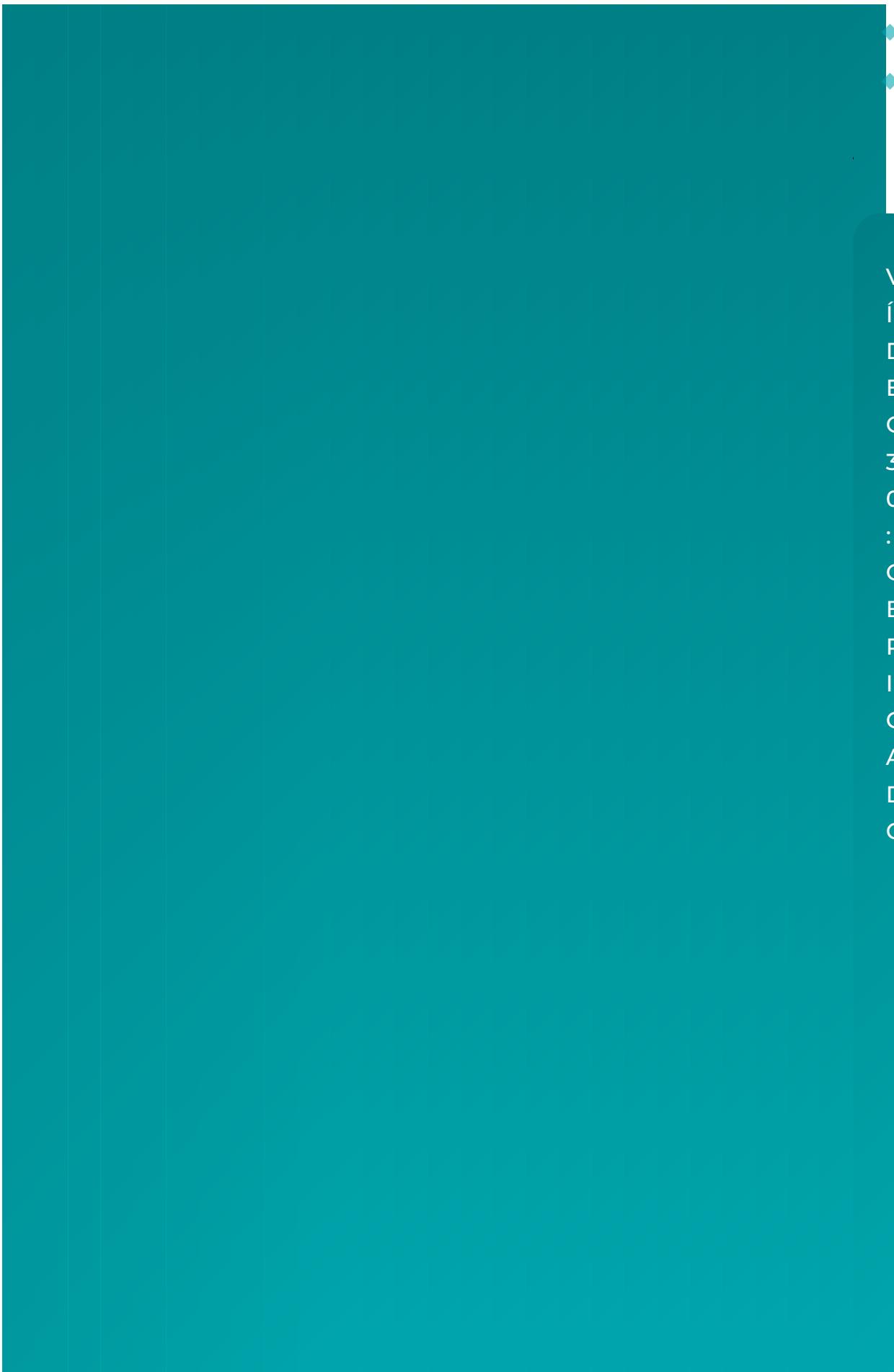






N
T
E
N
C
Ã
O
P
A
R
A
R
E
J
U
V
E
N
E
S
C
I
M
E
N
T
O
C
E
L
U
L
A
R

A

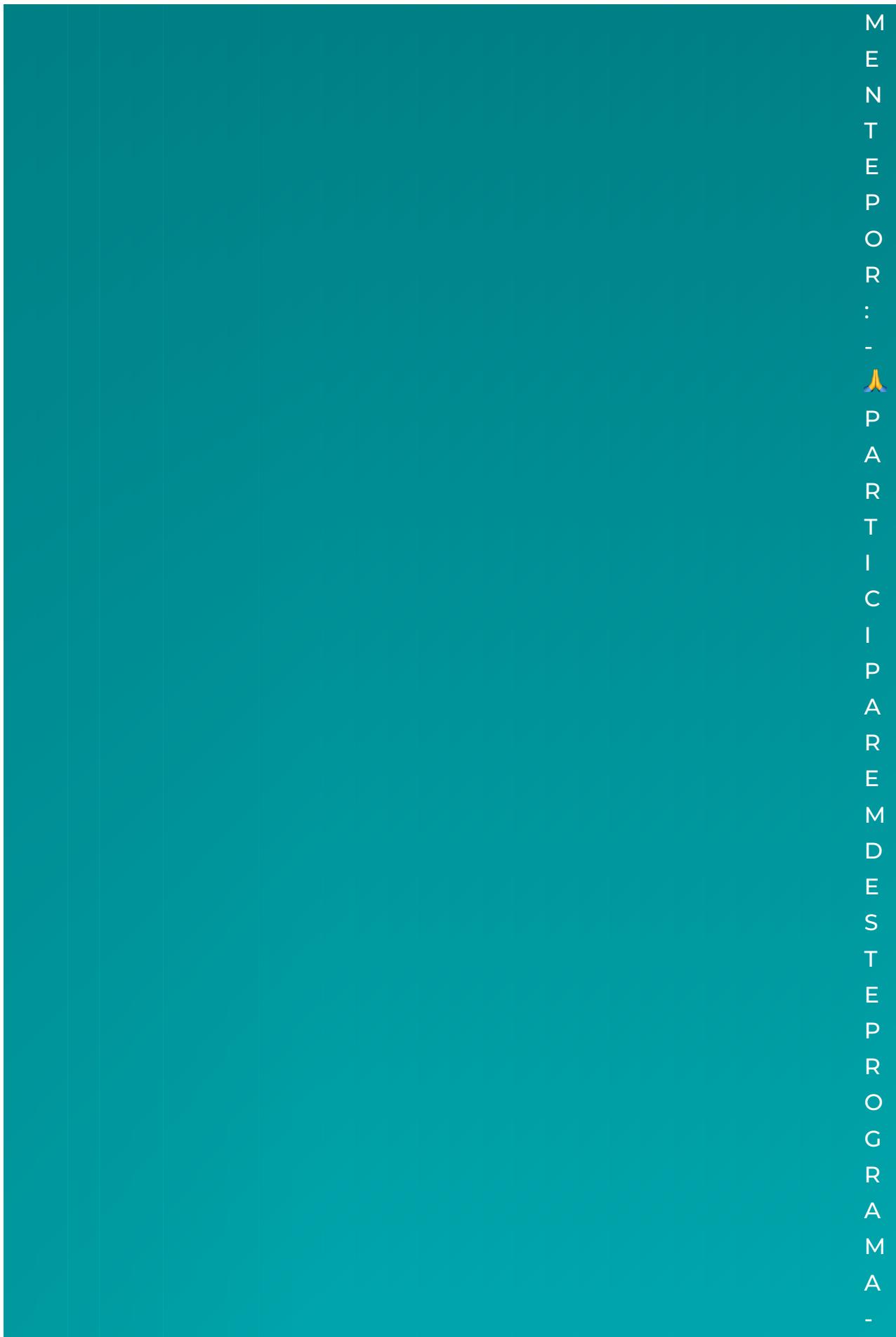


V
Í
D
E
O
3
0
:
O
B
R
I
G
A
D
O
C

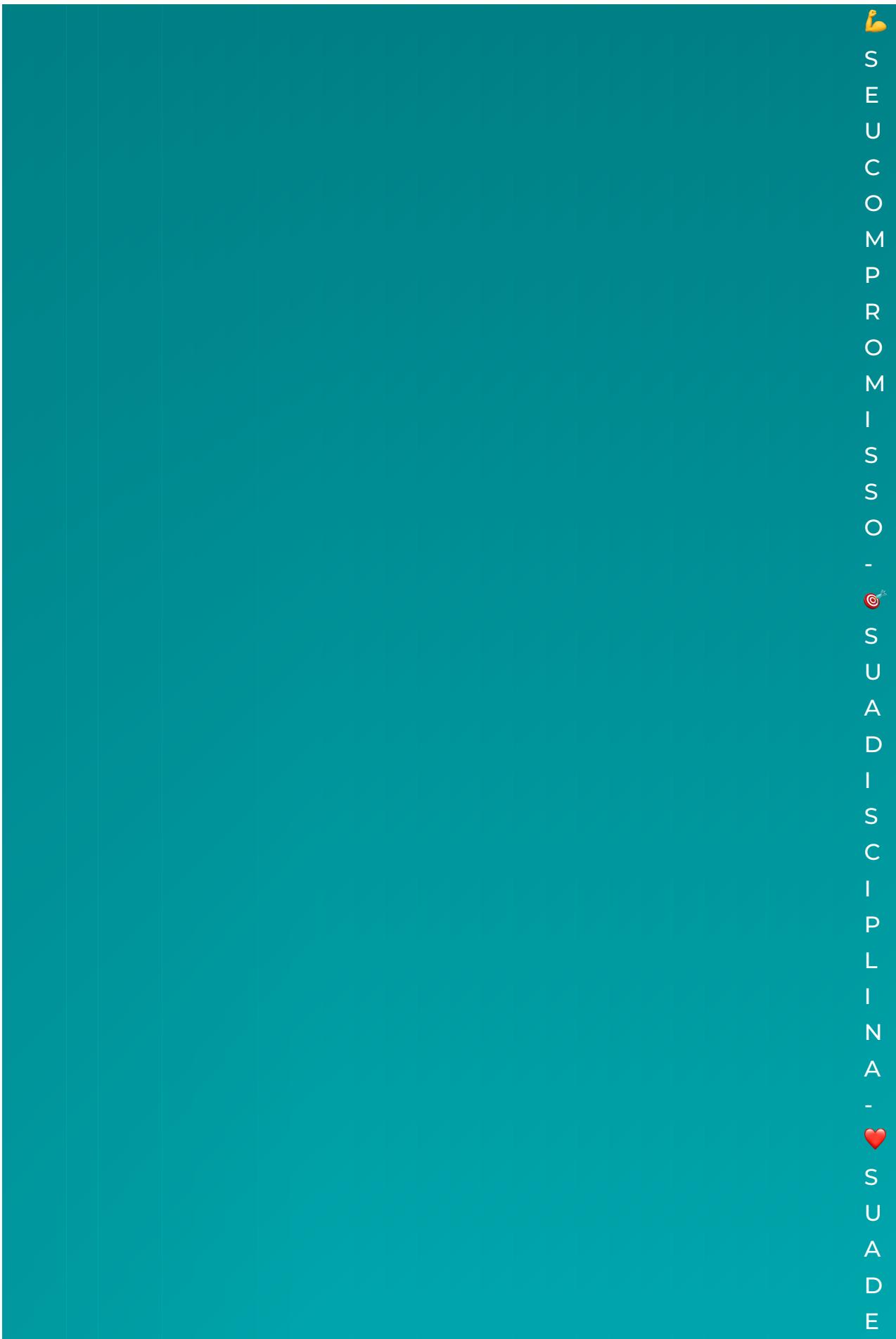


1
8
9
G
R
A
T
I
D
Ã
O

Q
U
E
R
O
A
G
R
A
D
E
C
E
R
P
R
O
F
U
N
D
A

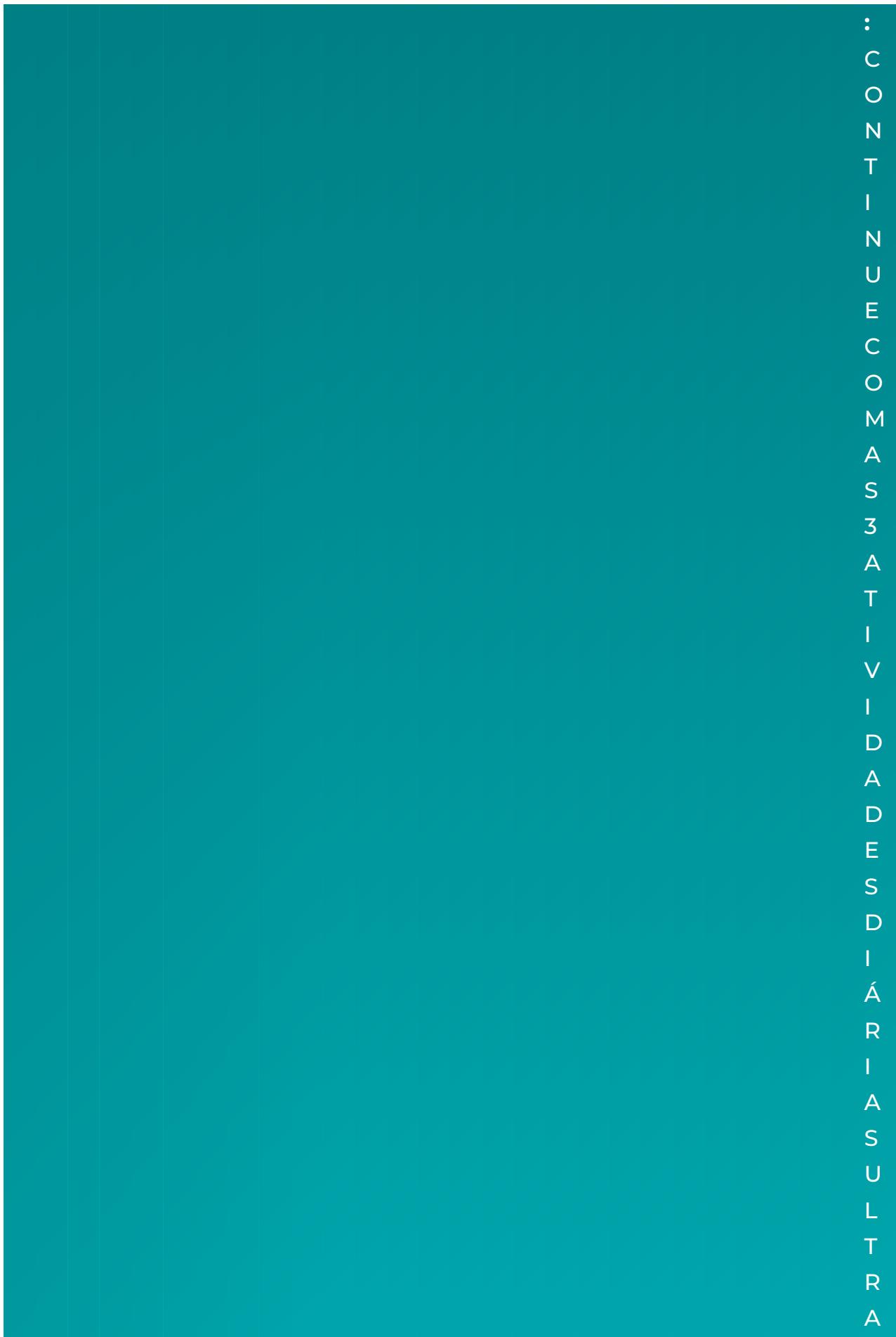


M
E
N
T
E
P
O
R
:
-
A
P
A
R
T
I
C
I
P
A
R
E
M
D
E
S
T
E
P
R
O
G
R
A
M
A
-

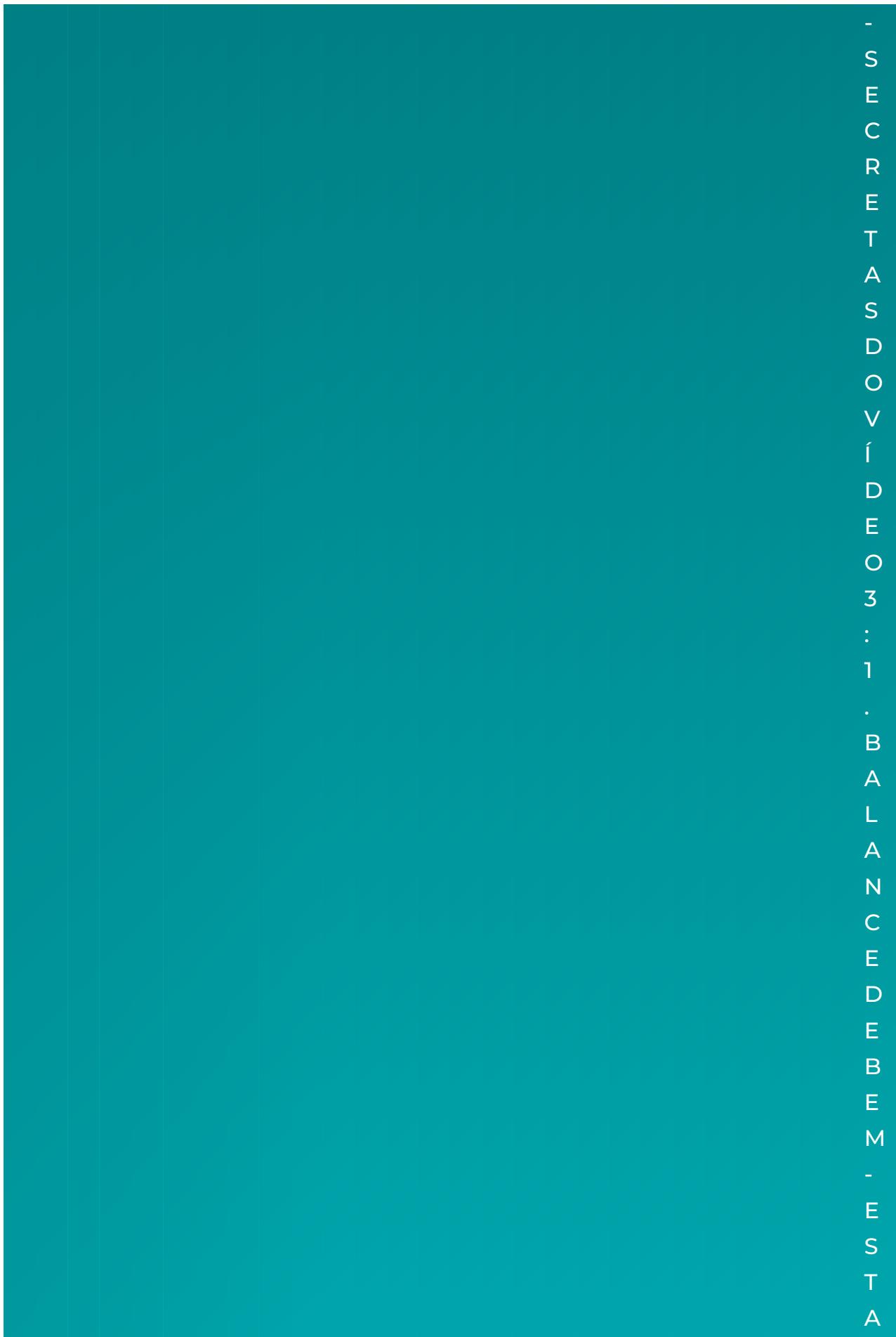


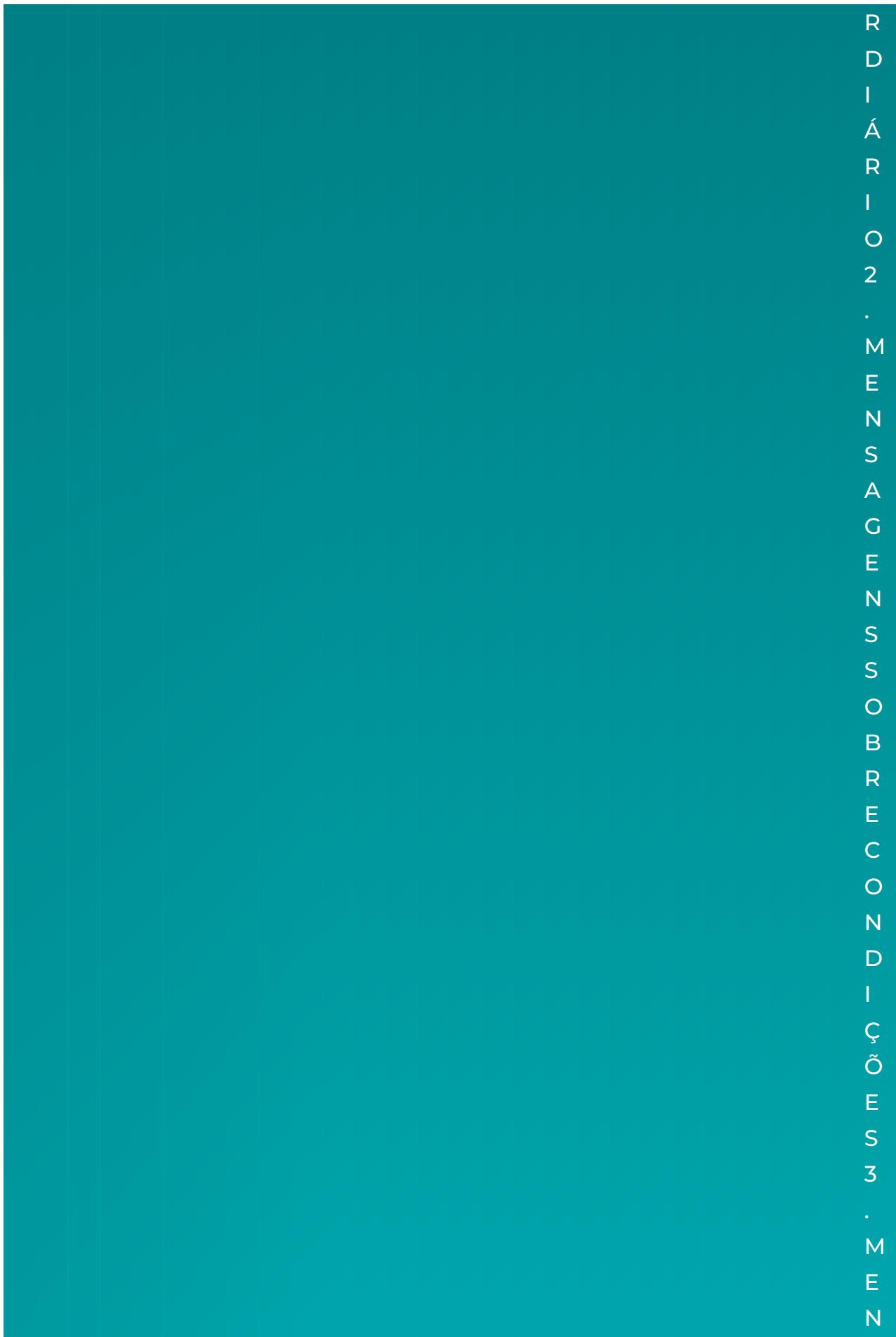
D
I
C
A
C
Ã
A
O
P
R
O
C
E
S
S
O



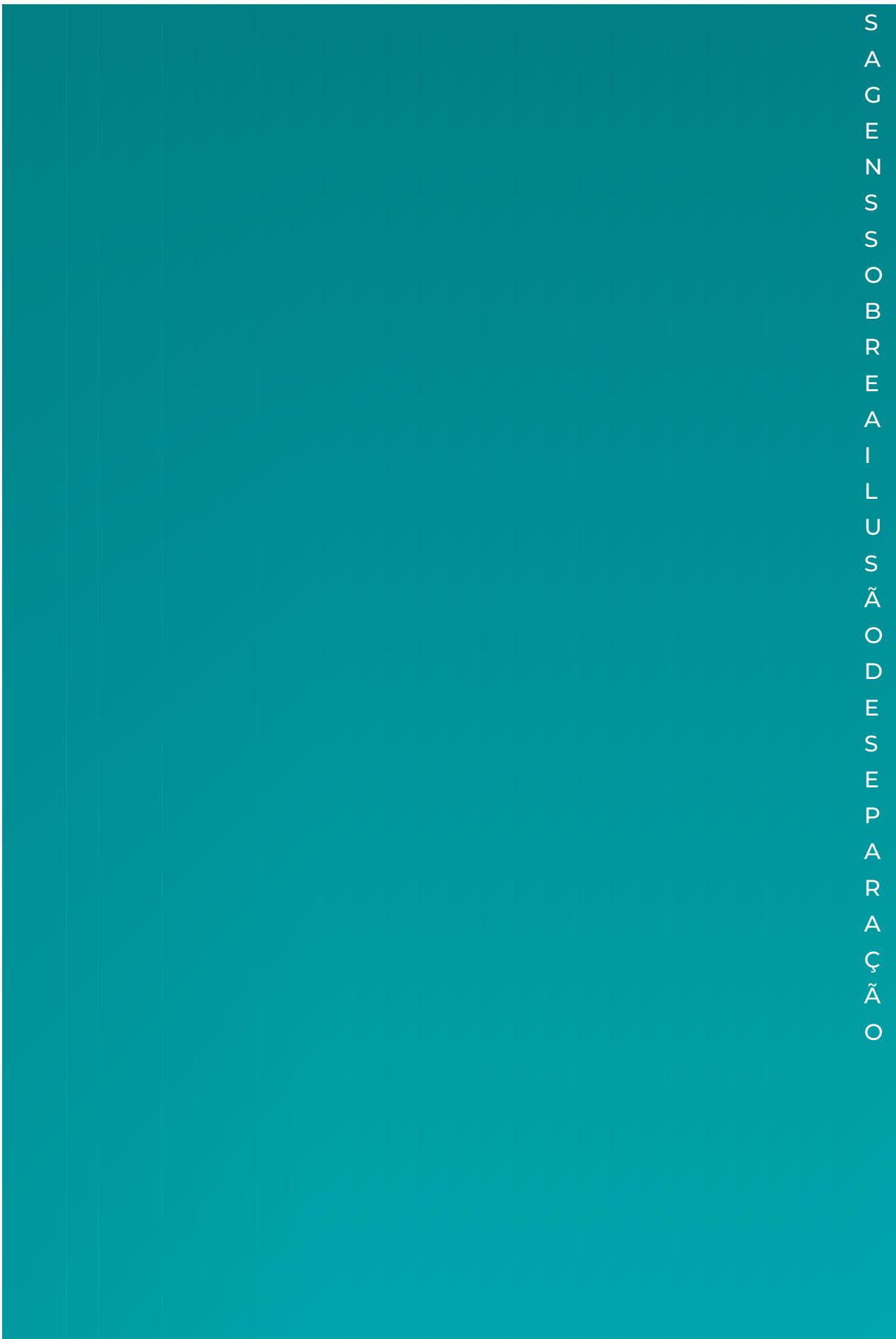


:
C
O
N
T
I
N
U
E
C
O
M
A
S
3
A
T
I
V
I
D
A
D
E
S
D
I
Á
R
I
A
S
U
L
T
R
A



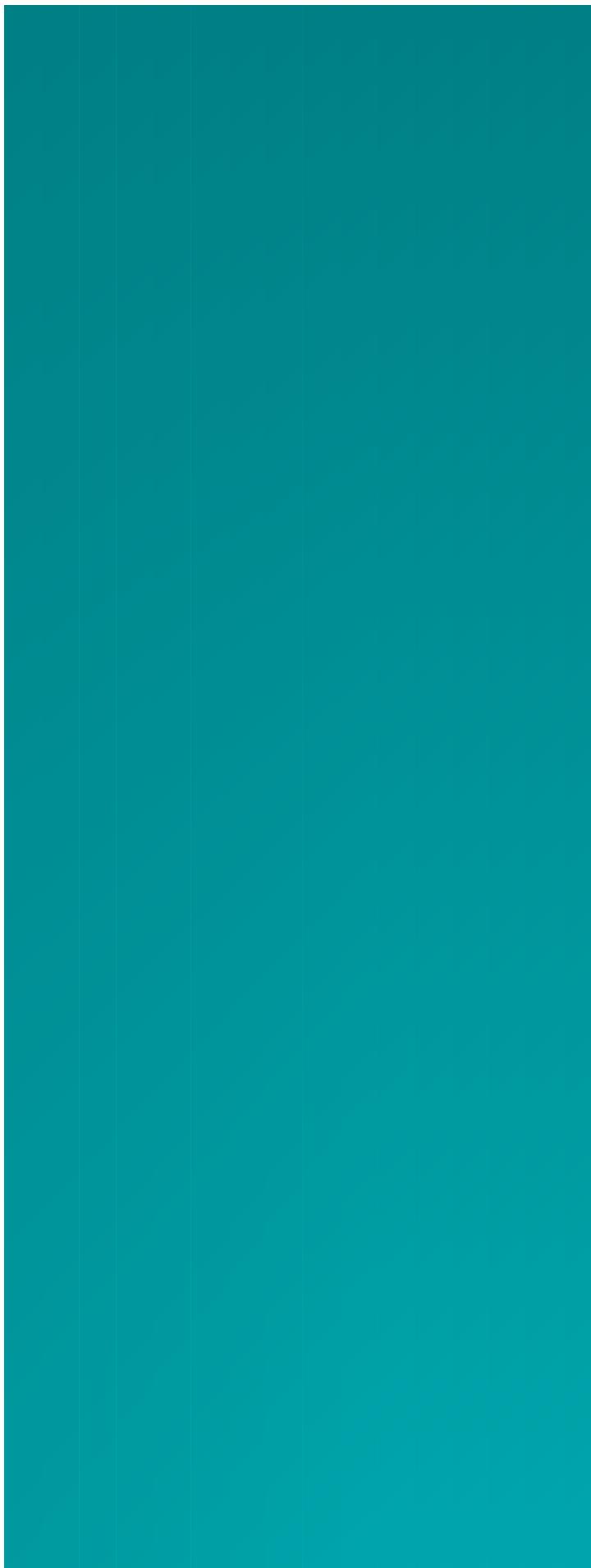


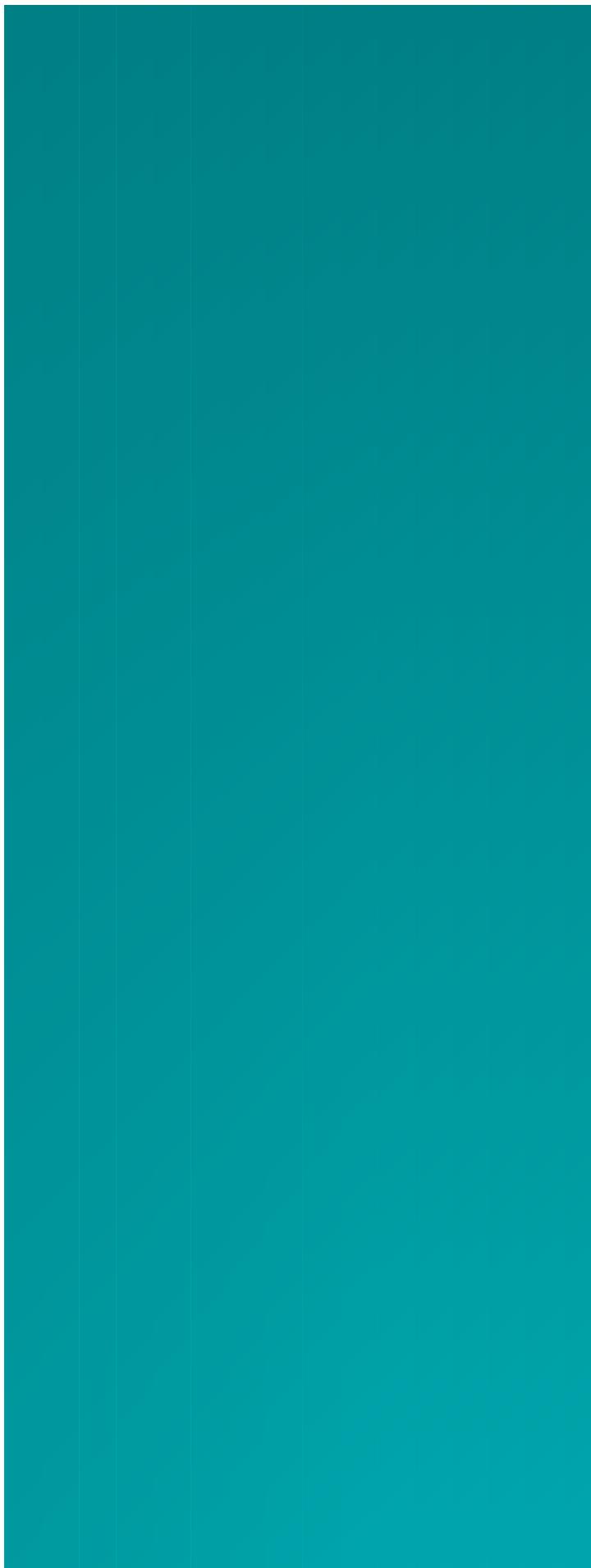
R
D
I
Á
R
2
.M
E
N
S
A
G
E
N
S
S
O
B
R
E
C
O
N
D
I
C
Õ
E
S
3
.M
E
N

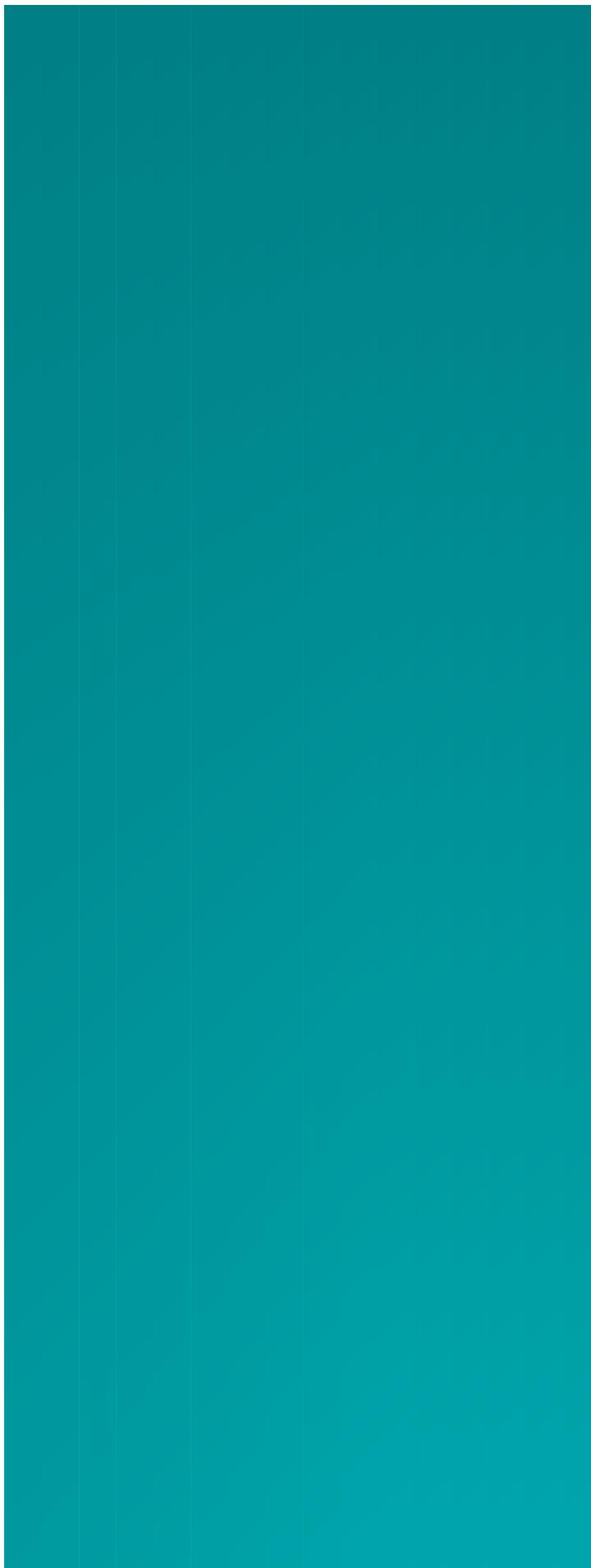


S
A
G
E
N
S
S
O
B
R
E
A
I
L
U
S
Ã
O
D
E
S
E
P
A
R
A
C
Ã
O





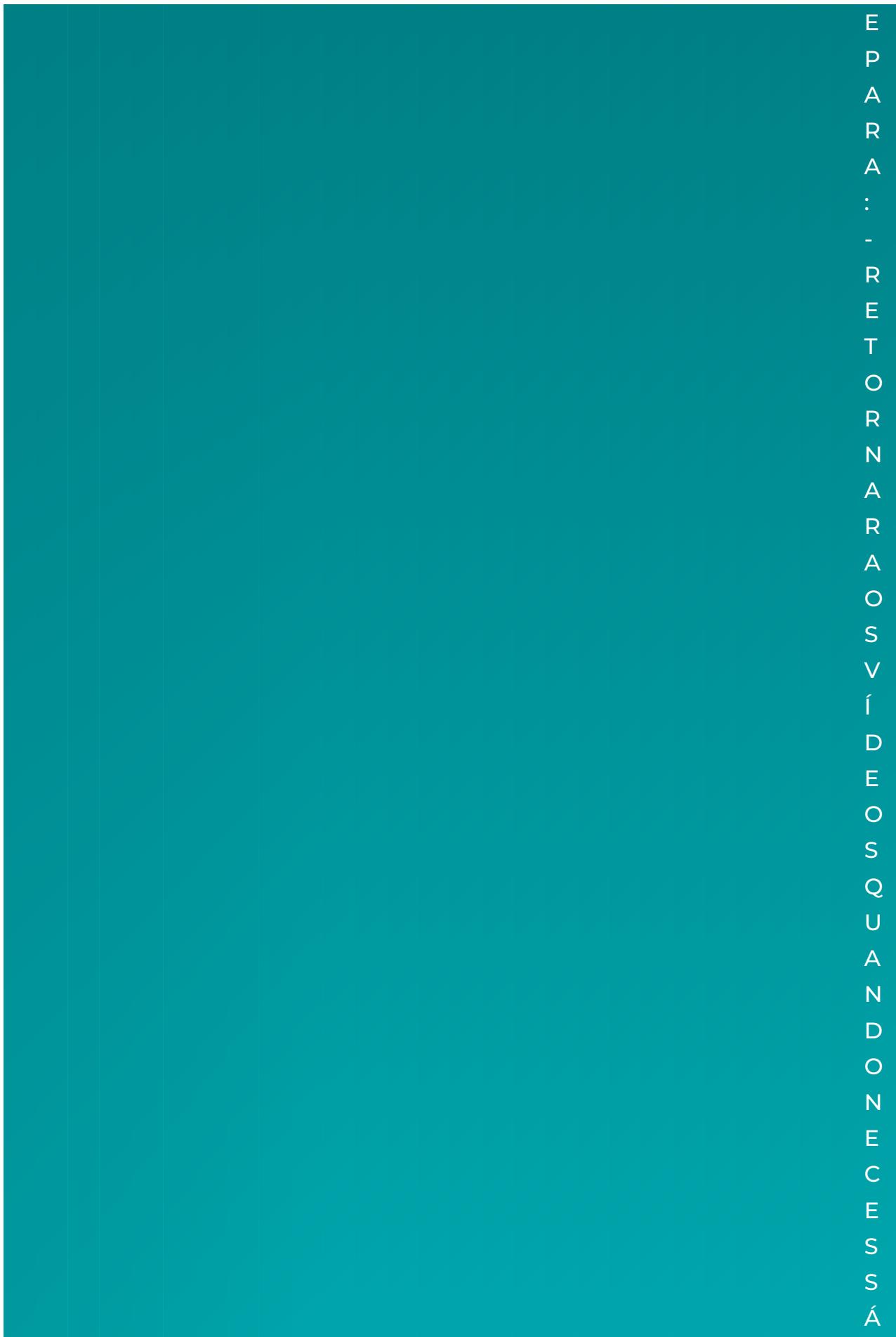




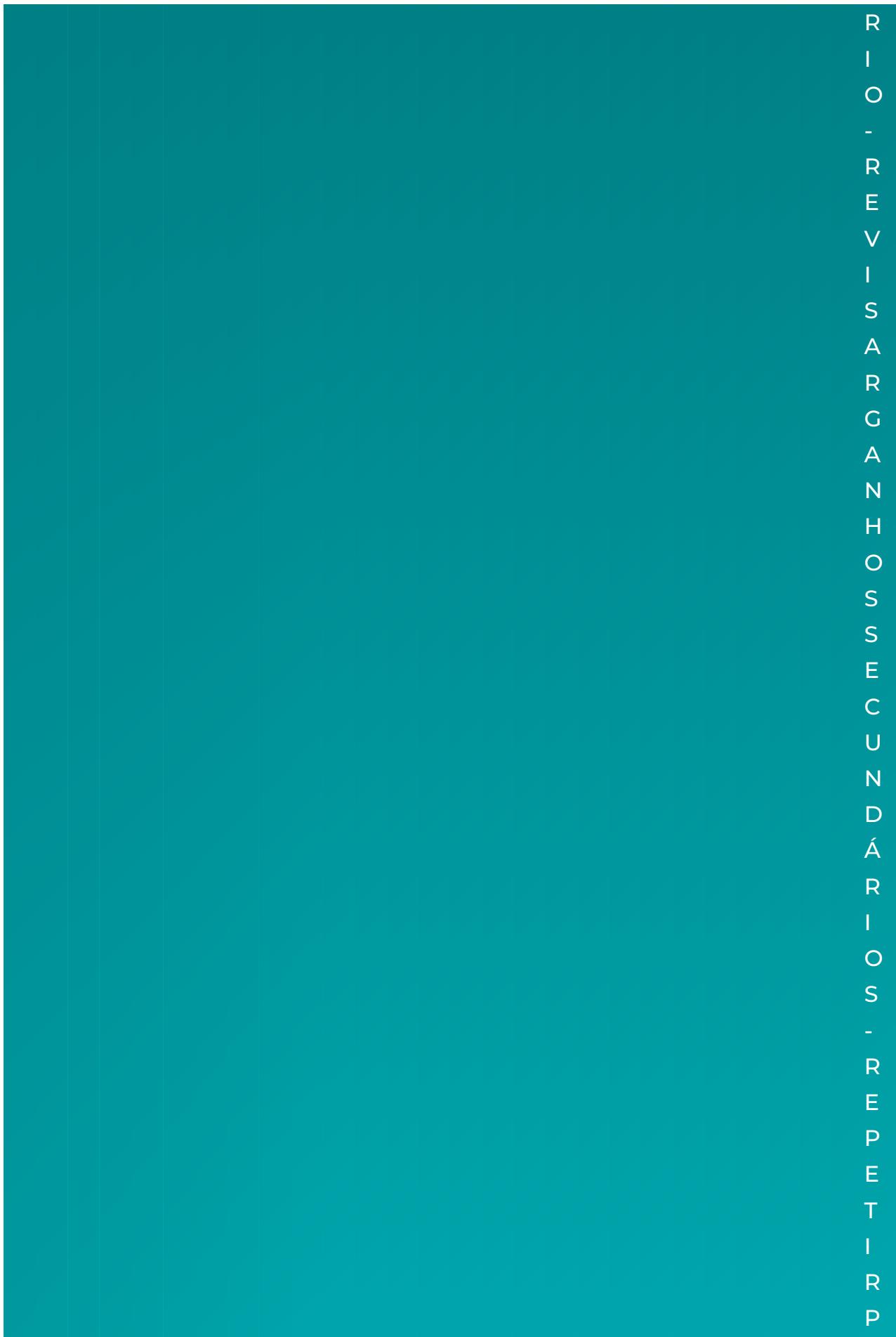


1
9
2
R
E
V
I
S
I
T
A
N
D
O
O
M
A
T
E
R
I
A
L

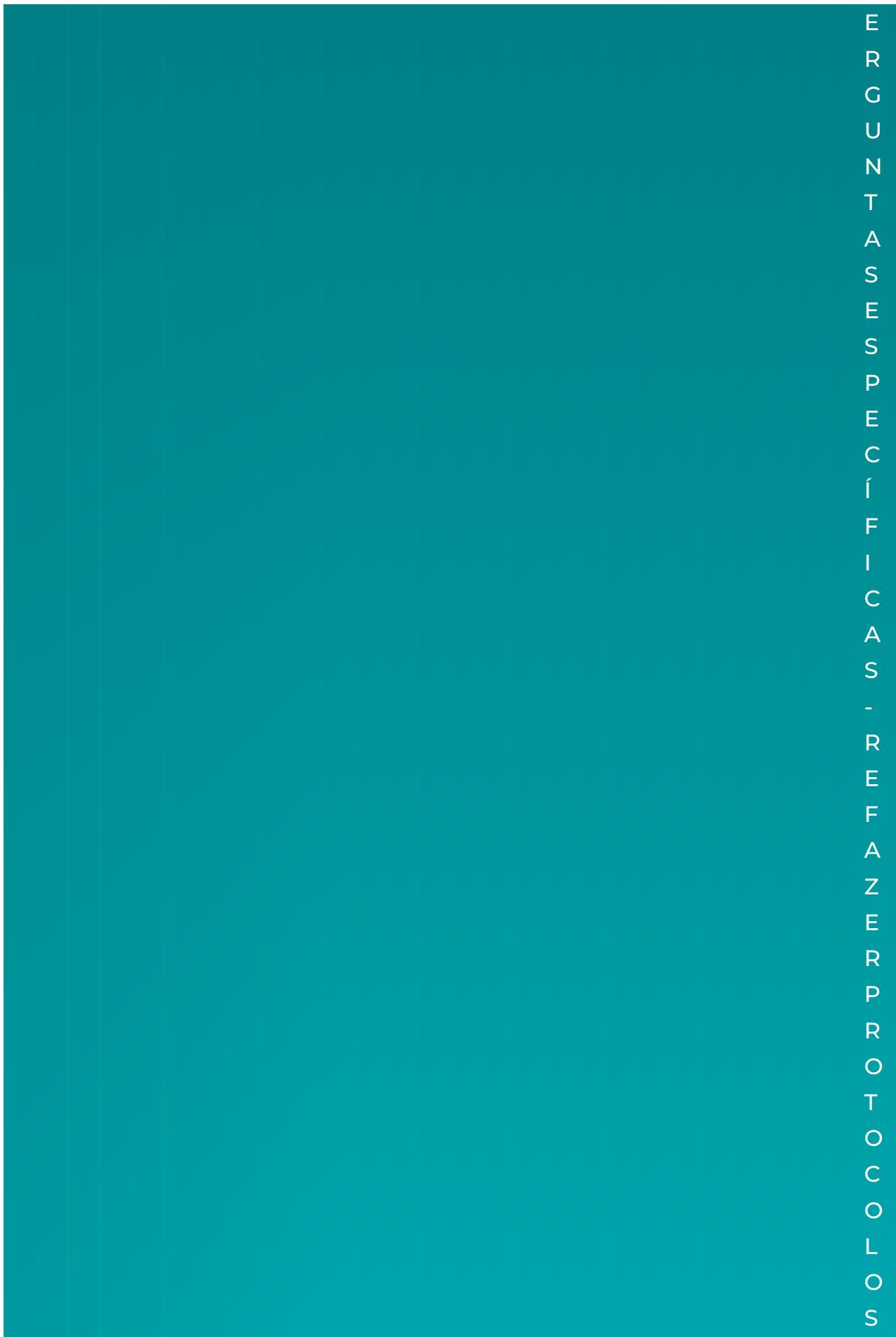
S
I
N
T
A
-
S
E
L
I
V
R



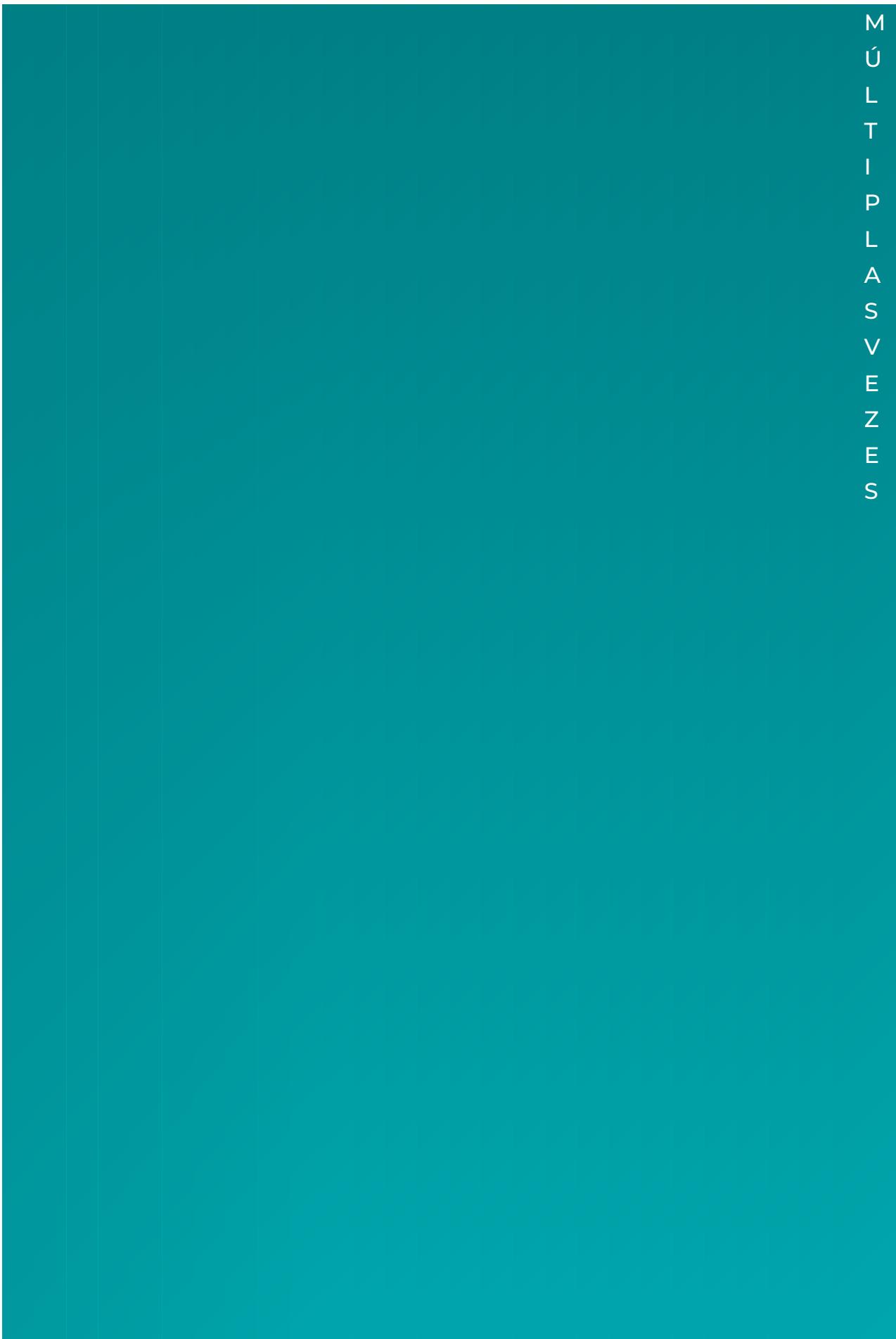
E
P
A
R
A:
-
R
E
T
O
R
N
A
R
A
O
S
V
Í
D
E
O
S
Q
U
A
N
D
O
N
E
C
E
S
S
Á



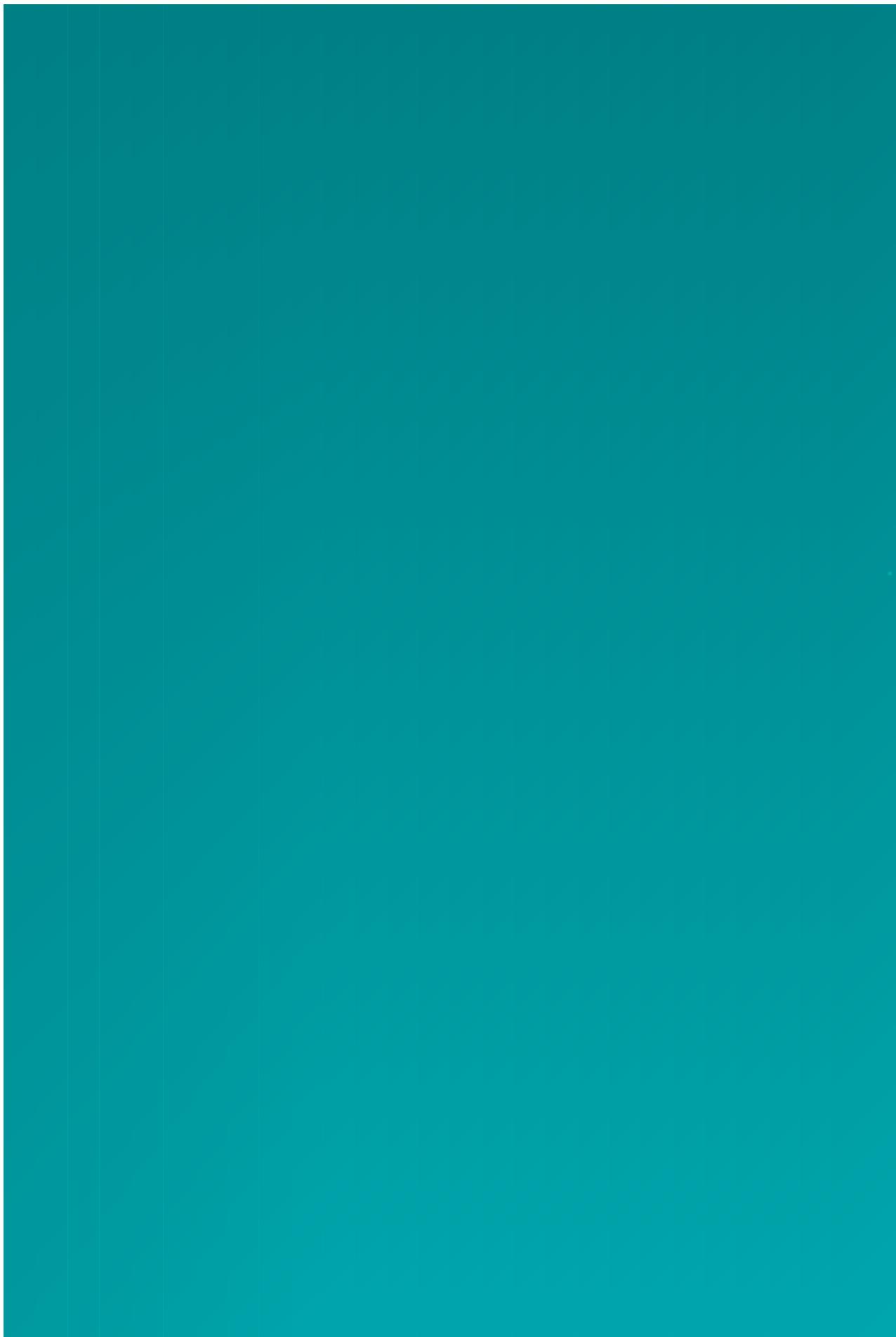
R
I
O
-
R
E
V
I
S
A
R
G
A
N
H
O
S
S
E
C
U
N
D
Á
R
I
O
S
-
R
E
P
E
T
I
R



E
R
G
U
N
T
A
S
E
S
P
E
C
Í
F
I
C
A
S
-
R
E
F
A
Z
E
R
P
R
O
T
O
C
O
L
O
S







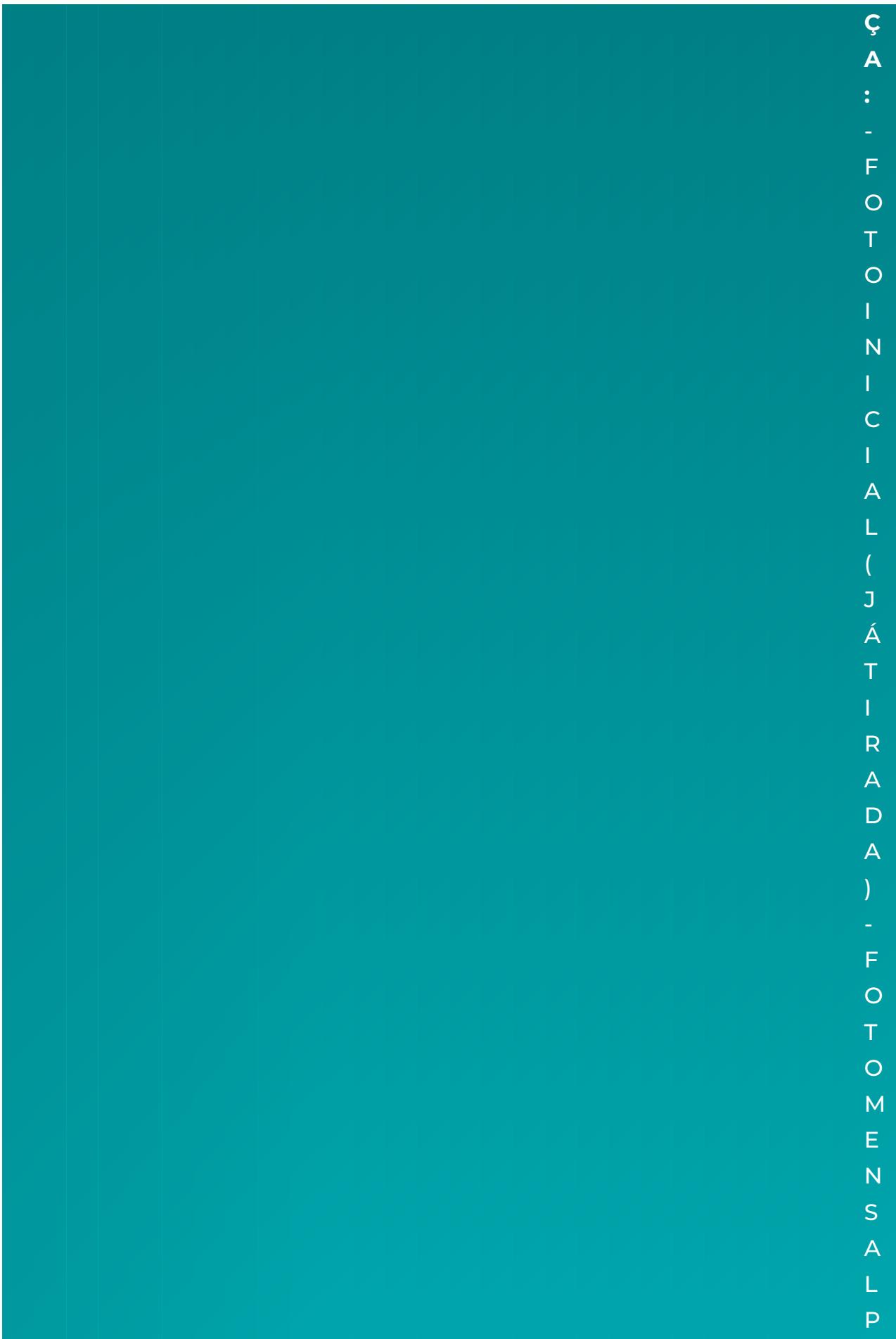




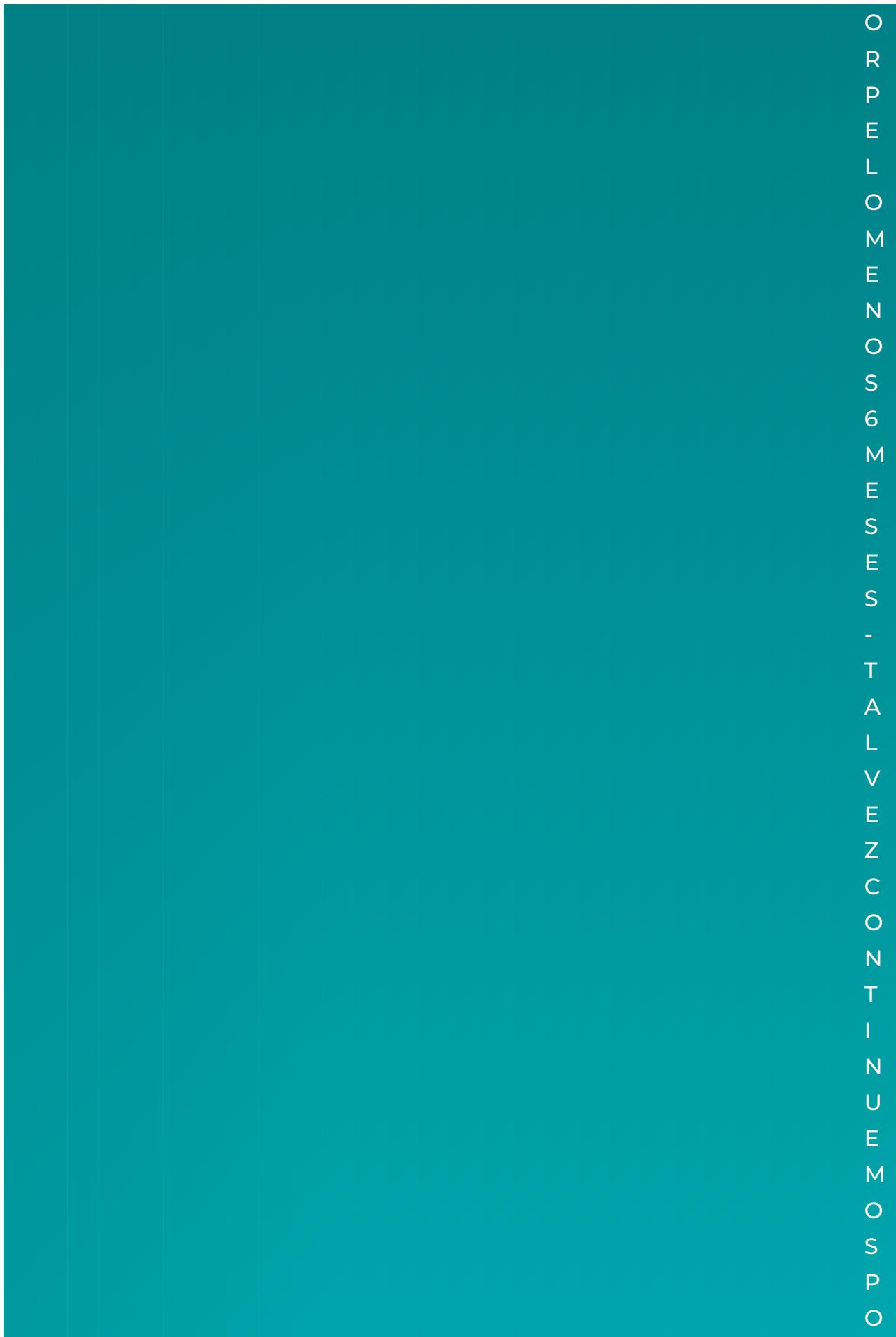
194 DOCUMENTAÇÃO FOTOGRÁFICA



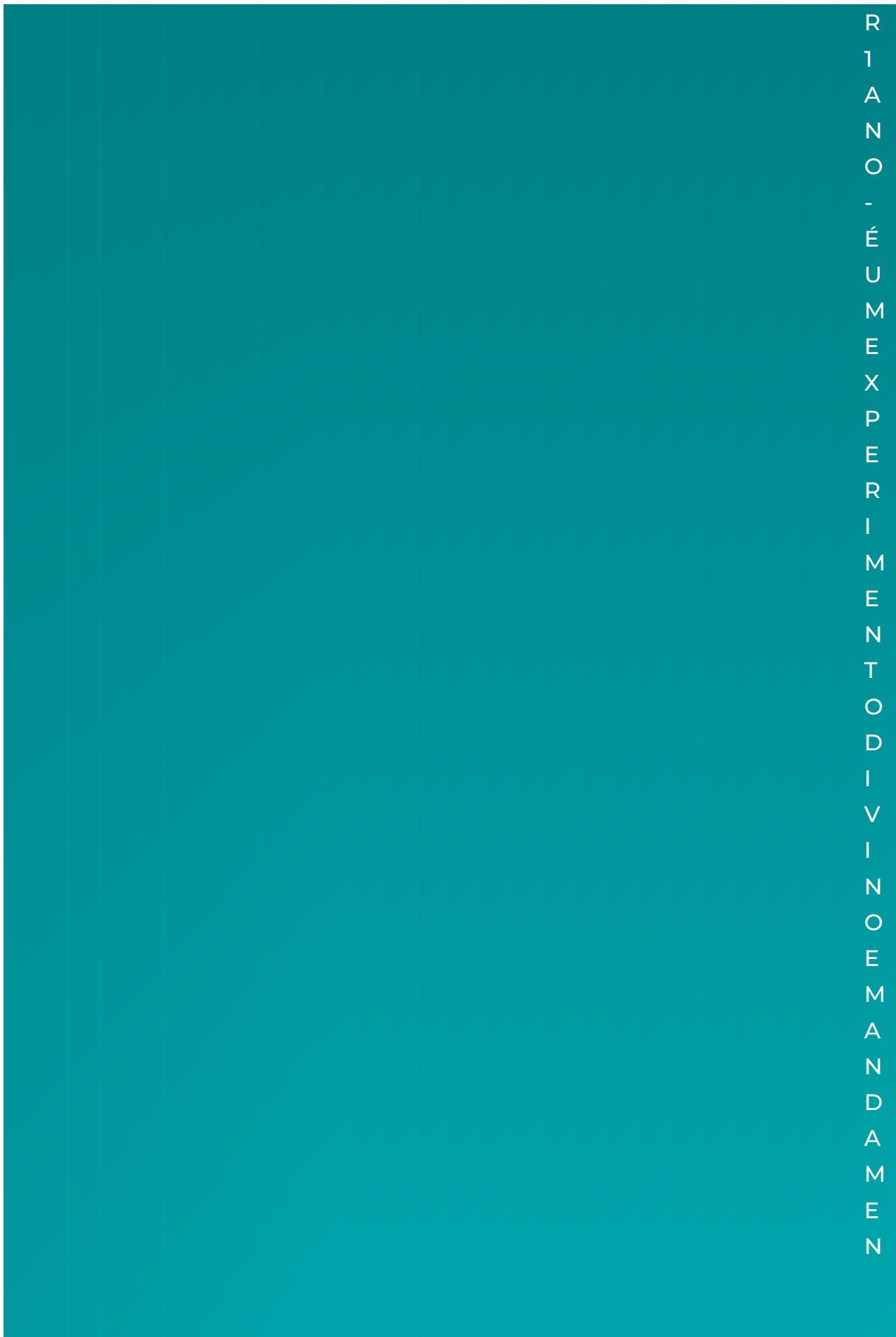
NÃO ESQUE



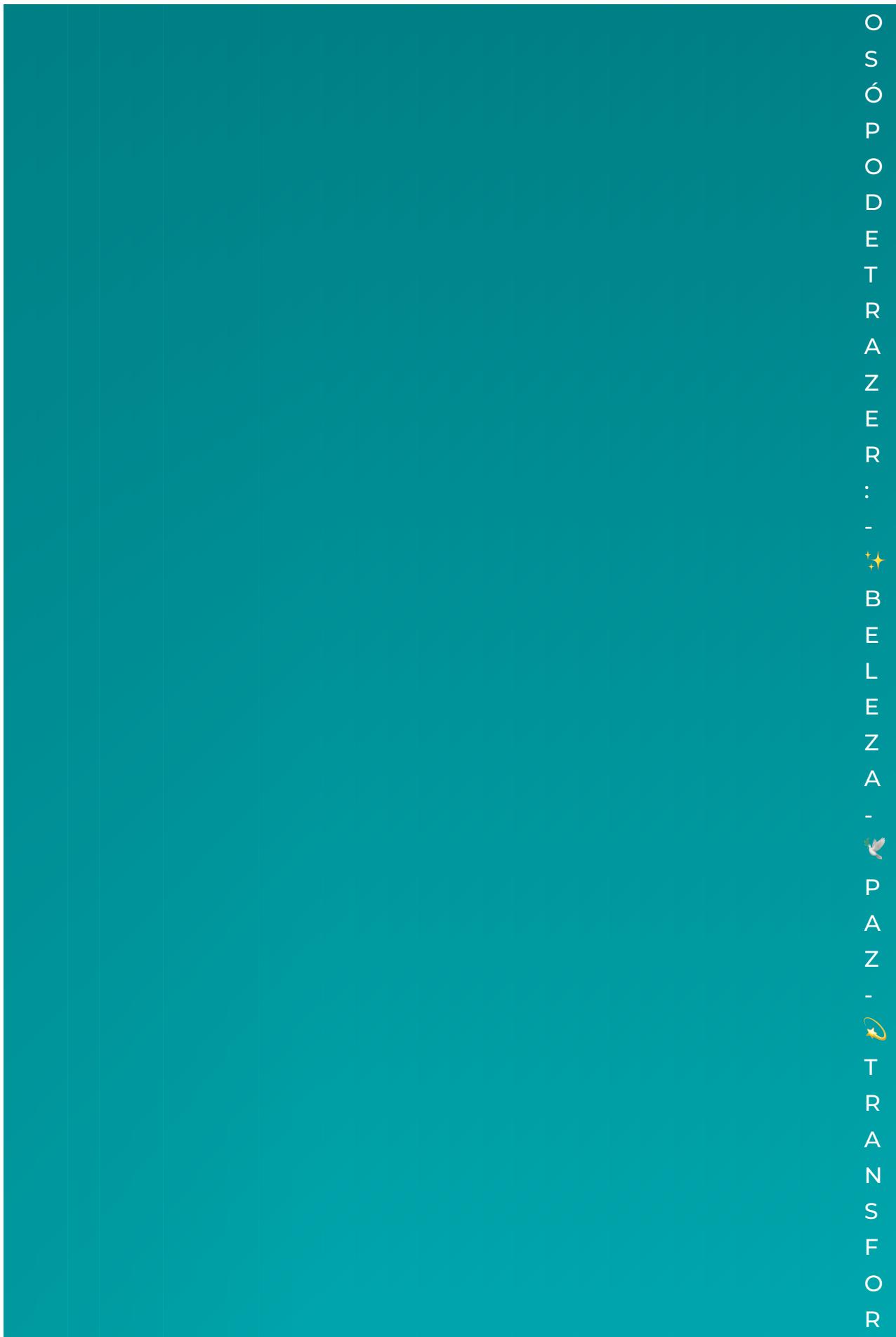
Ç
A
:
-
F
O
T
O
I
N
I
C
I
A
L
(
J
Á
T
I
R
A
D
A
)
-
F
O
T
O
M
E
N
S
A
L
P



O
R
P
E
L
O
M
E
N
O
S
6
M
E
S
E
-
T
A
L
V
E
Z
C
O
N
T
I
N
U
E
M
O
S
P
O



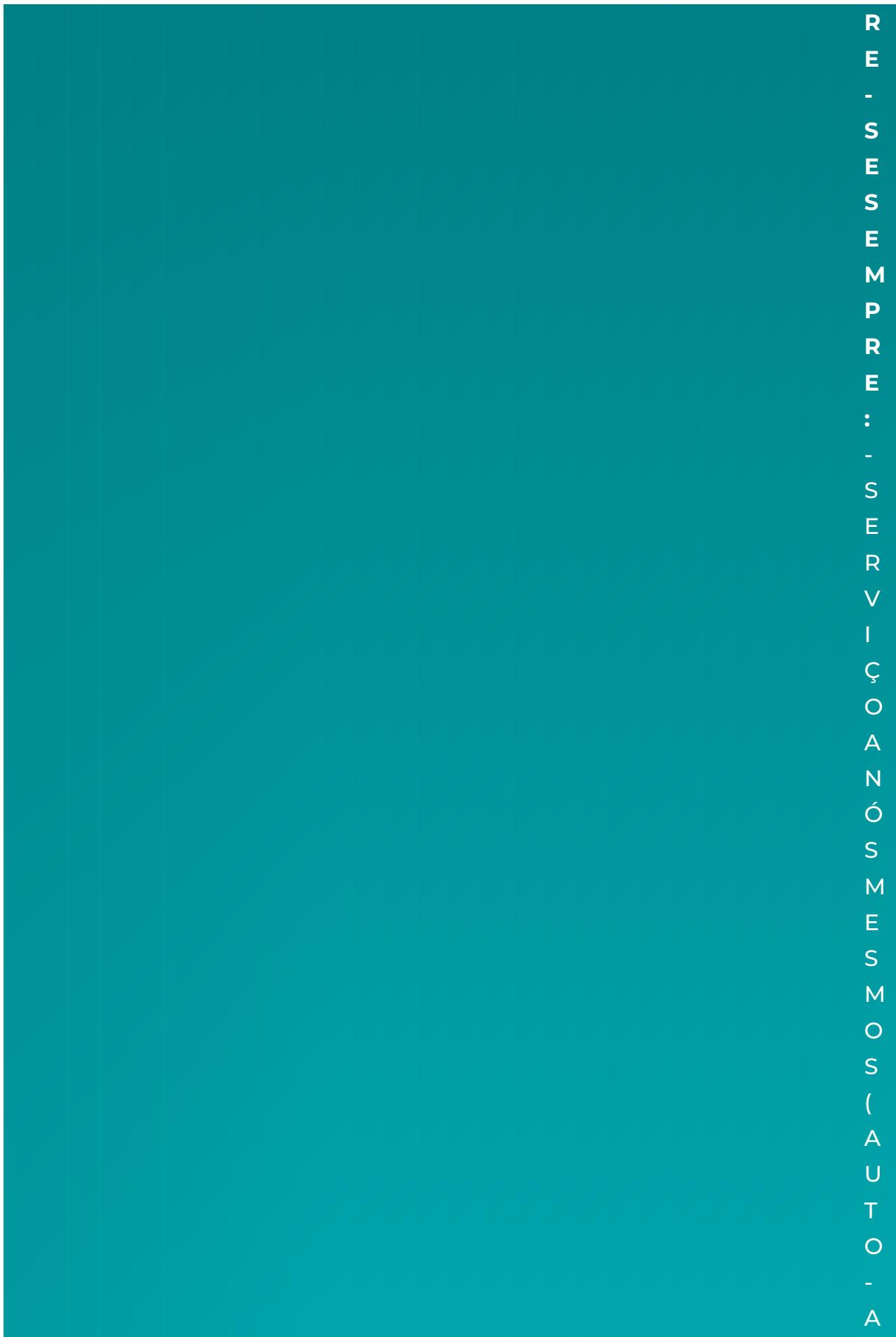




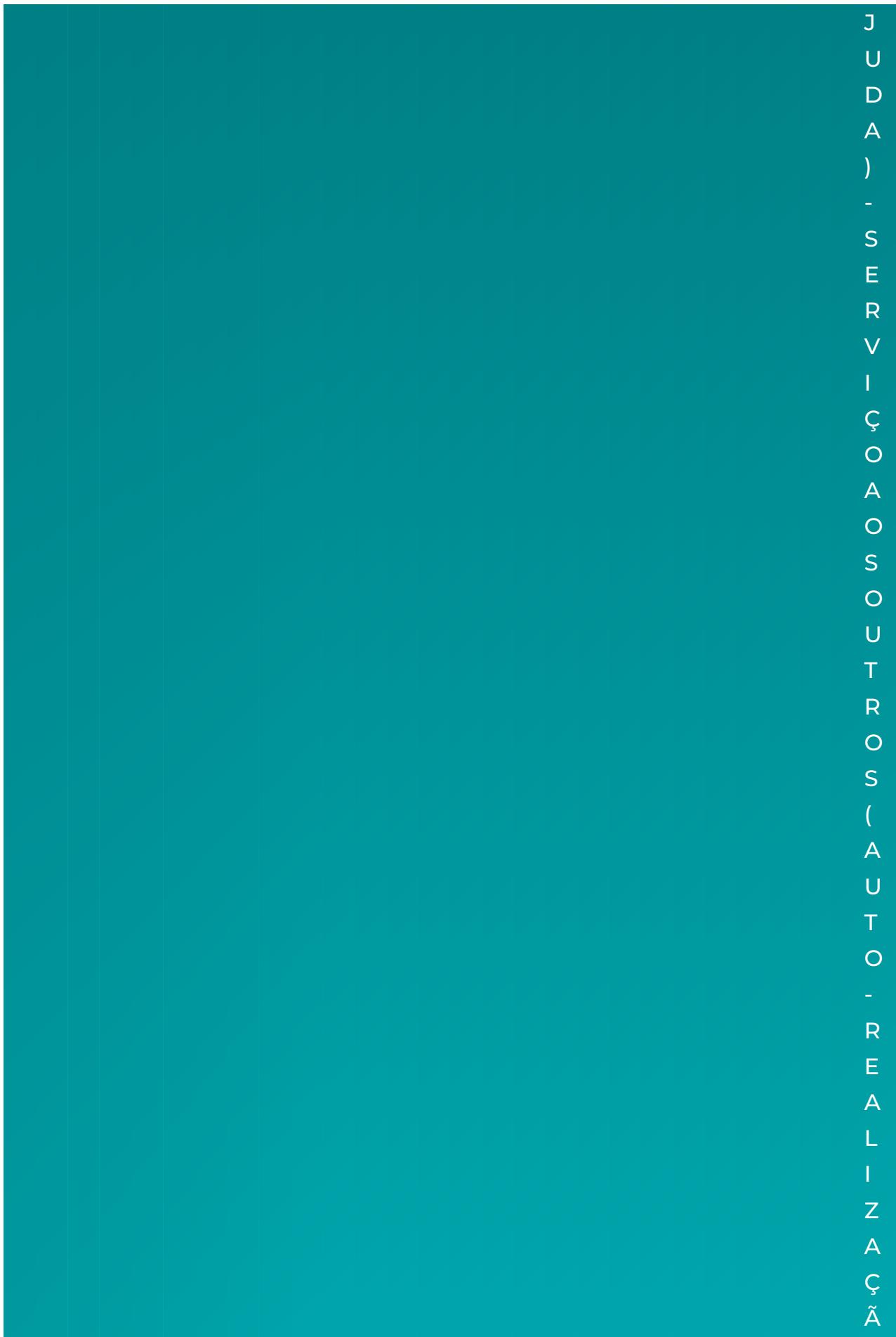


M
A
C
Ã
O
C
1
.1
1960
T
E
M
A
C
E
N
T
R
A
L
:
S
E
R
V
I
Ç
O

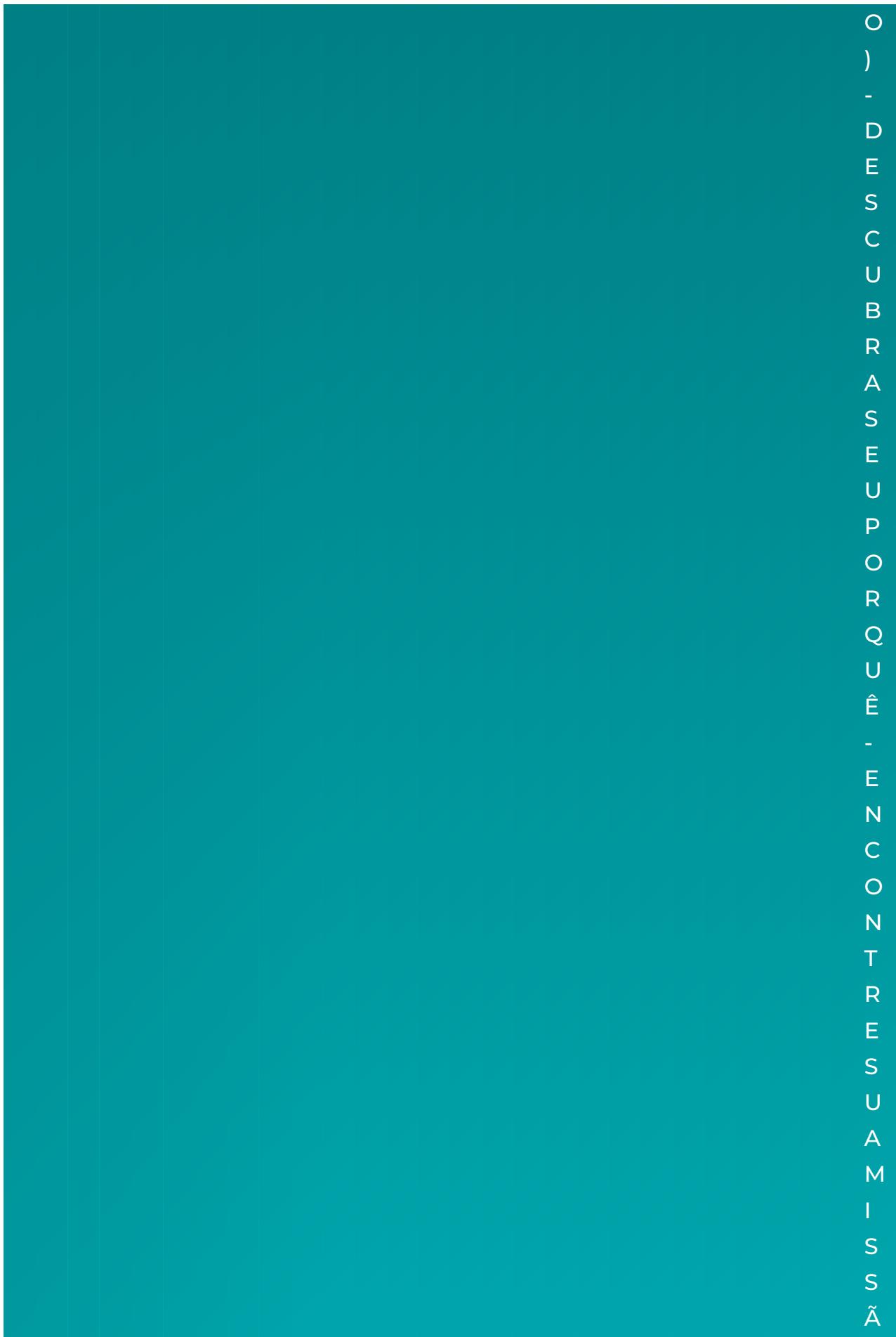
L
E
M
B



R
E
-
S
E
M
P
R
E
:
-
S
E
R
V
I
Ç
O
A
N
Ó
S
M
E
S
M
O
S
(
A
U
T
O
-
A



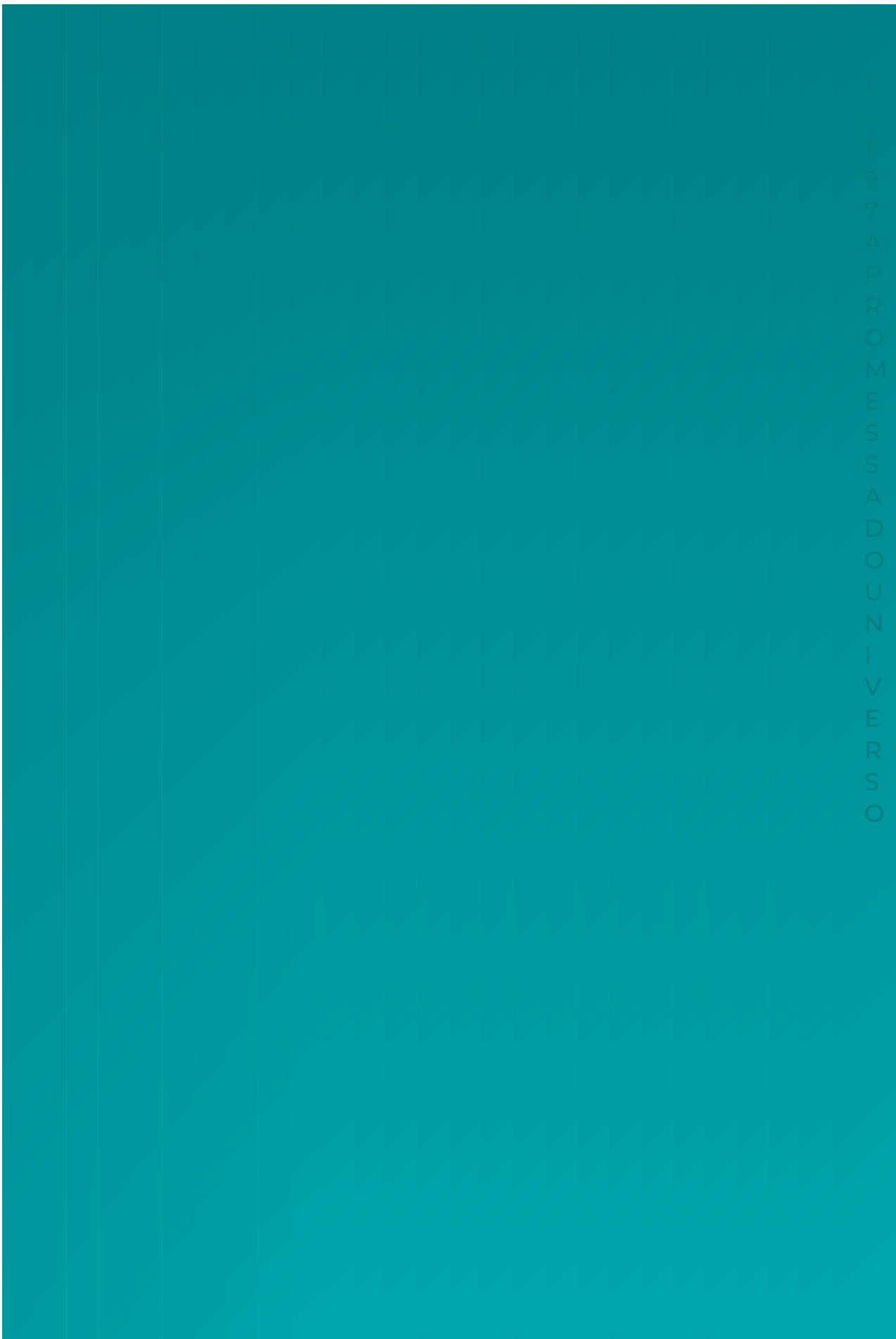
J
U
D
A
)
-
S
E
R
V
I
Ç
O
A
O
S
O
U
T
R
O
(
A
U
T
O
-
R
E
A
L
I
Z
A
C
Ã



O
)
-
D
E
S
C
U
B
R
A
S
E
U
P
O
R
Q
U
-
E
N
C
O
N
T
R
E
S
U
A
M
I
S
S
Ã

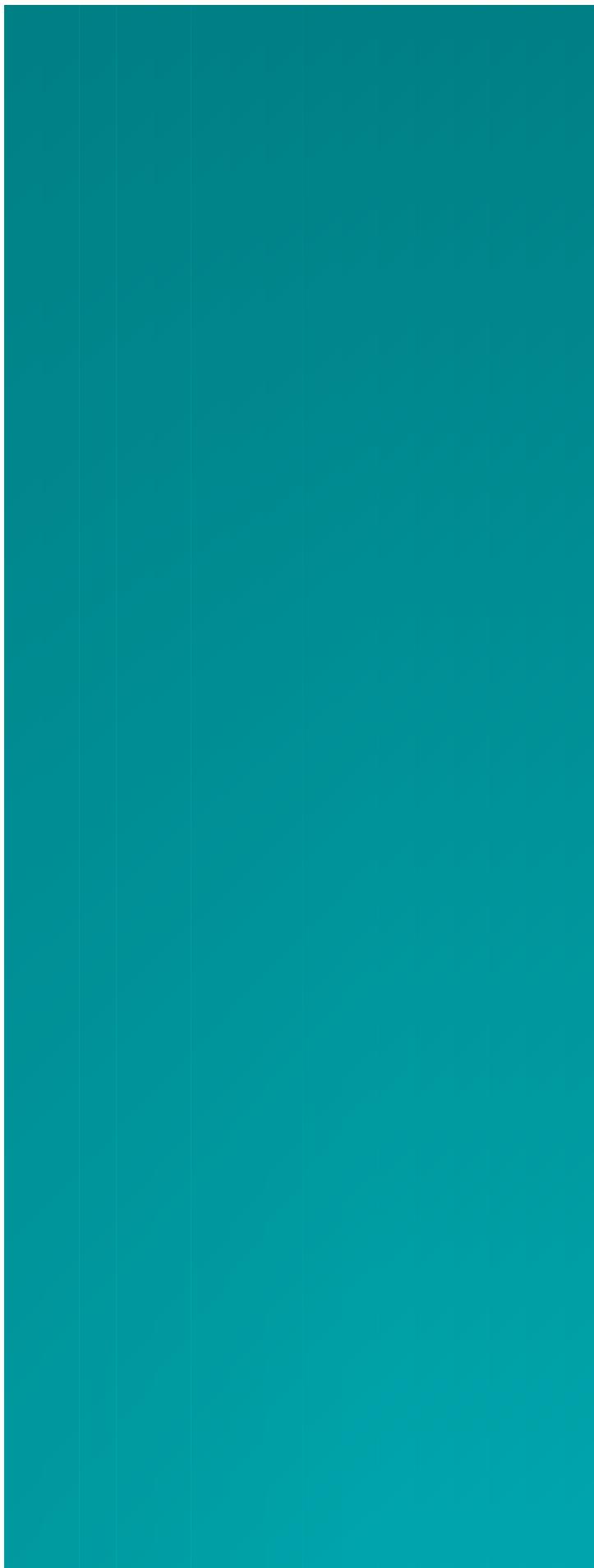


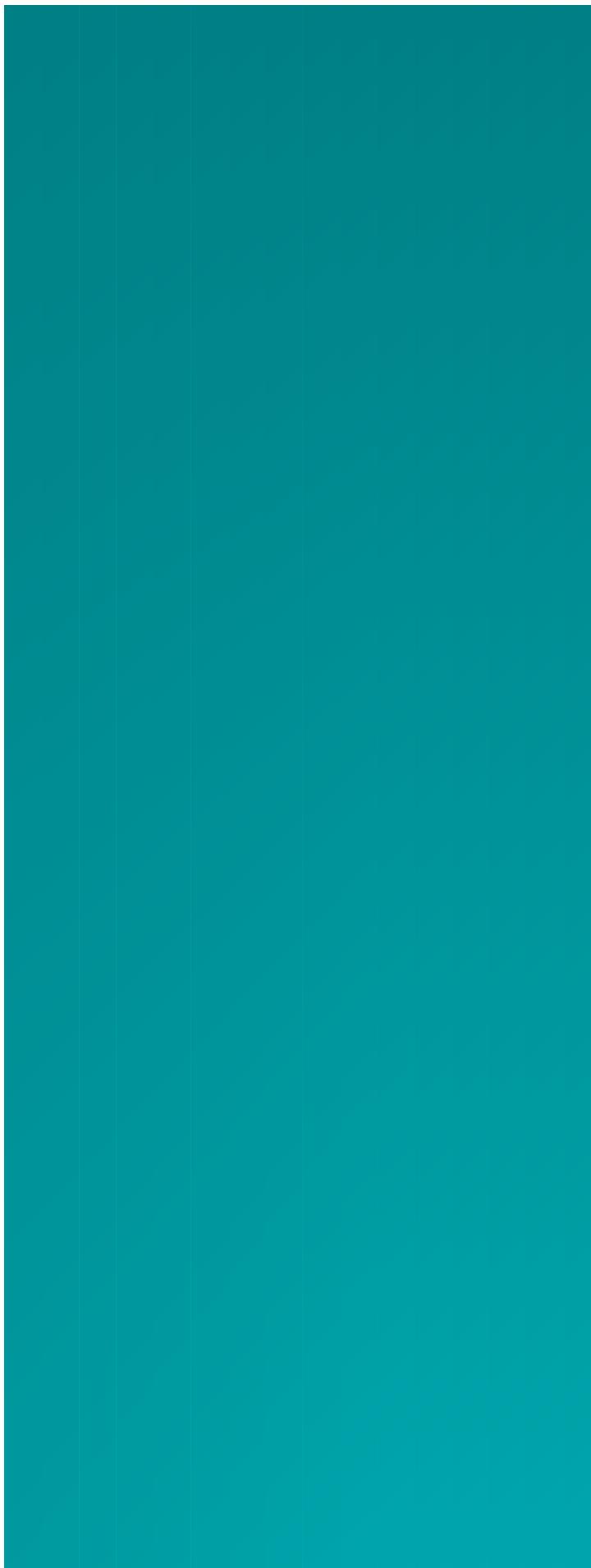
O
V
I
T
A
L



197 APPROMES S SADOUN UNIVERSO



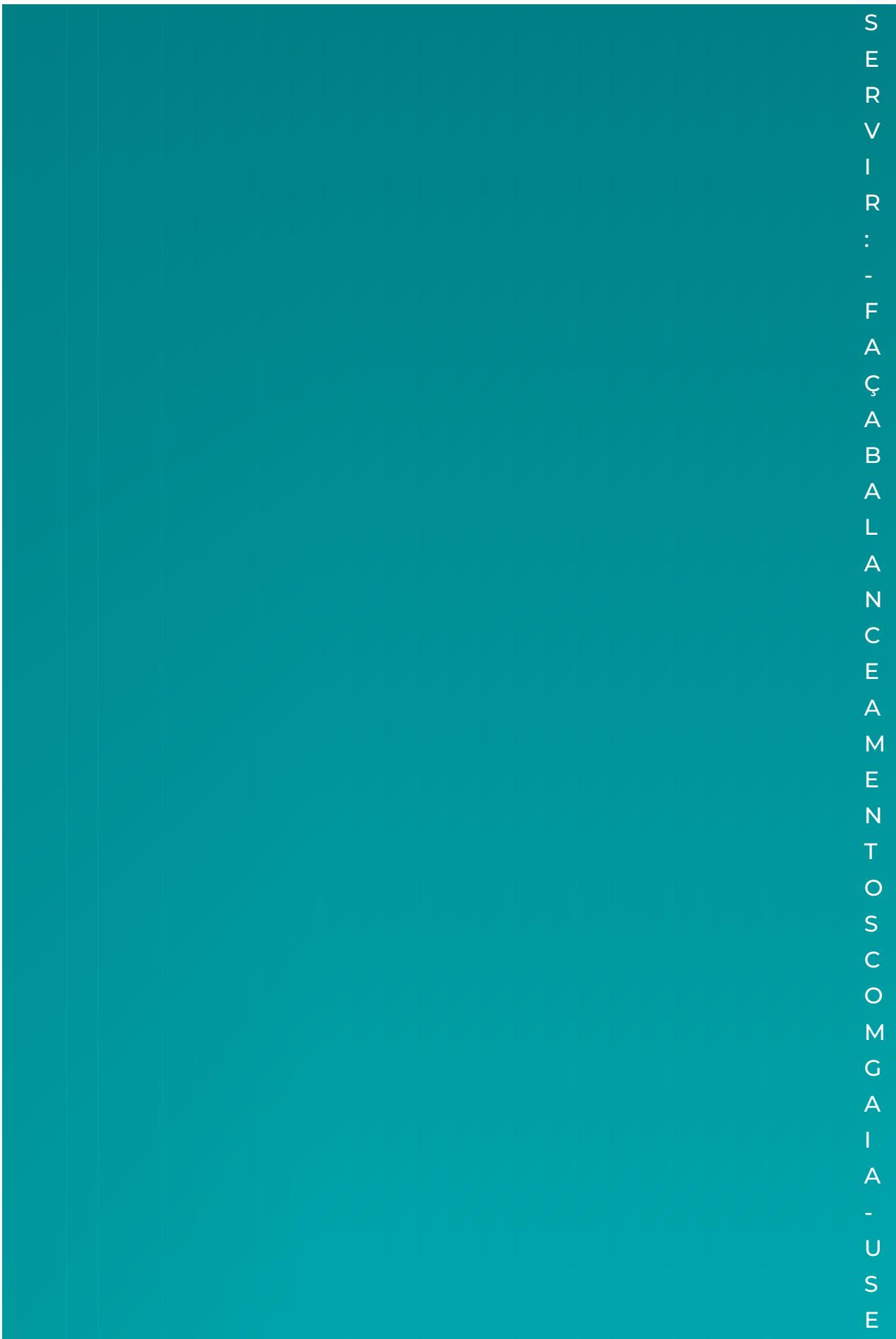




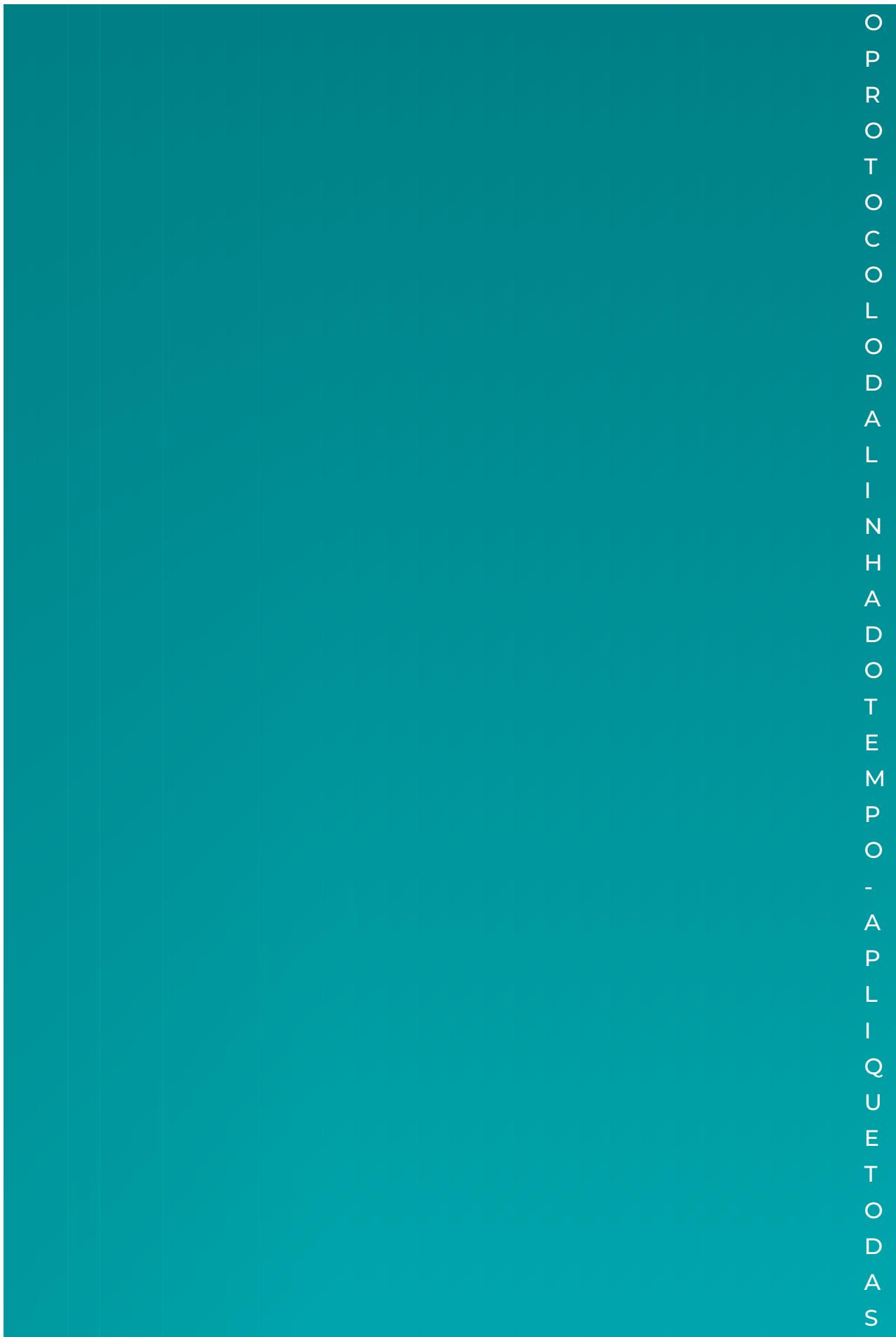


198 SUGESTÃO FINAL

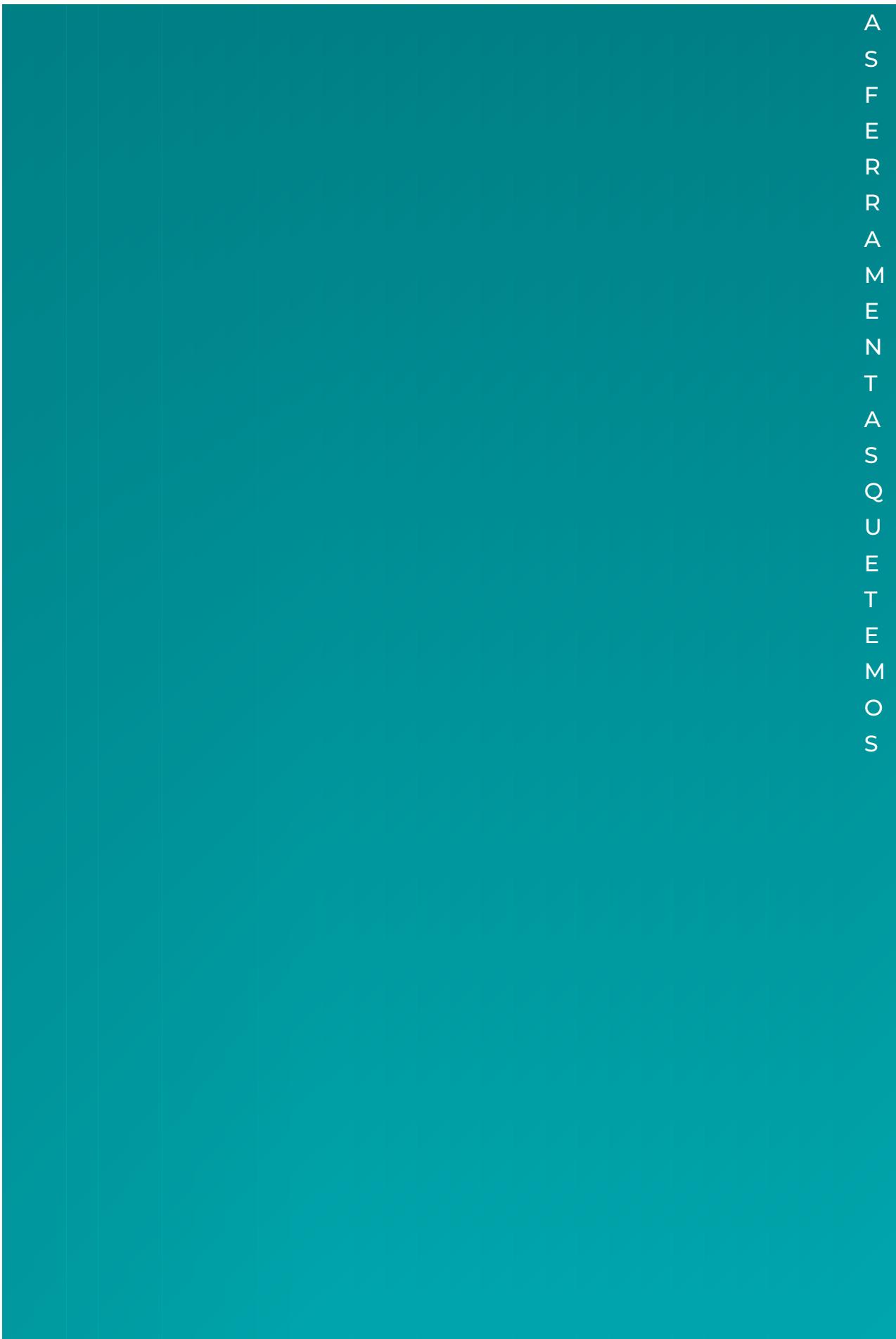
UMAFORMAMAPODEROSASADE



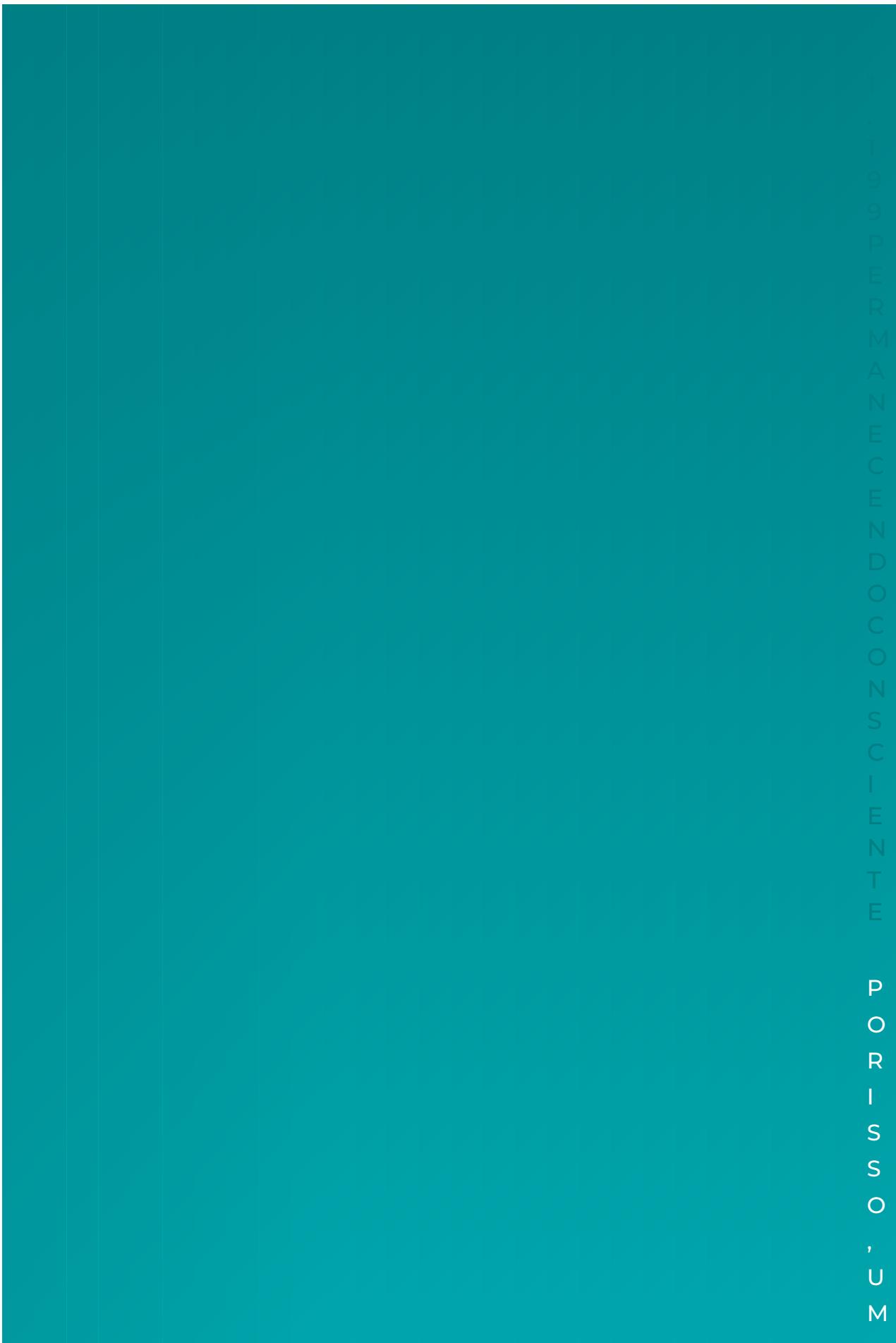
S
E
R
V
I
R
:
-
F
A
C
A
B
A
L
A
N
C
E
A
M
E
N
T
O
S
C
O
M
G
A
I
A
-
U
S
E

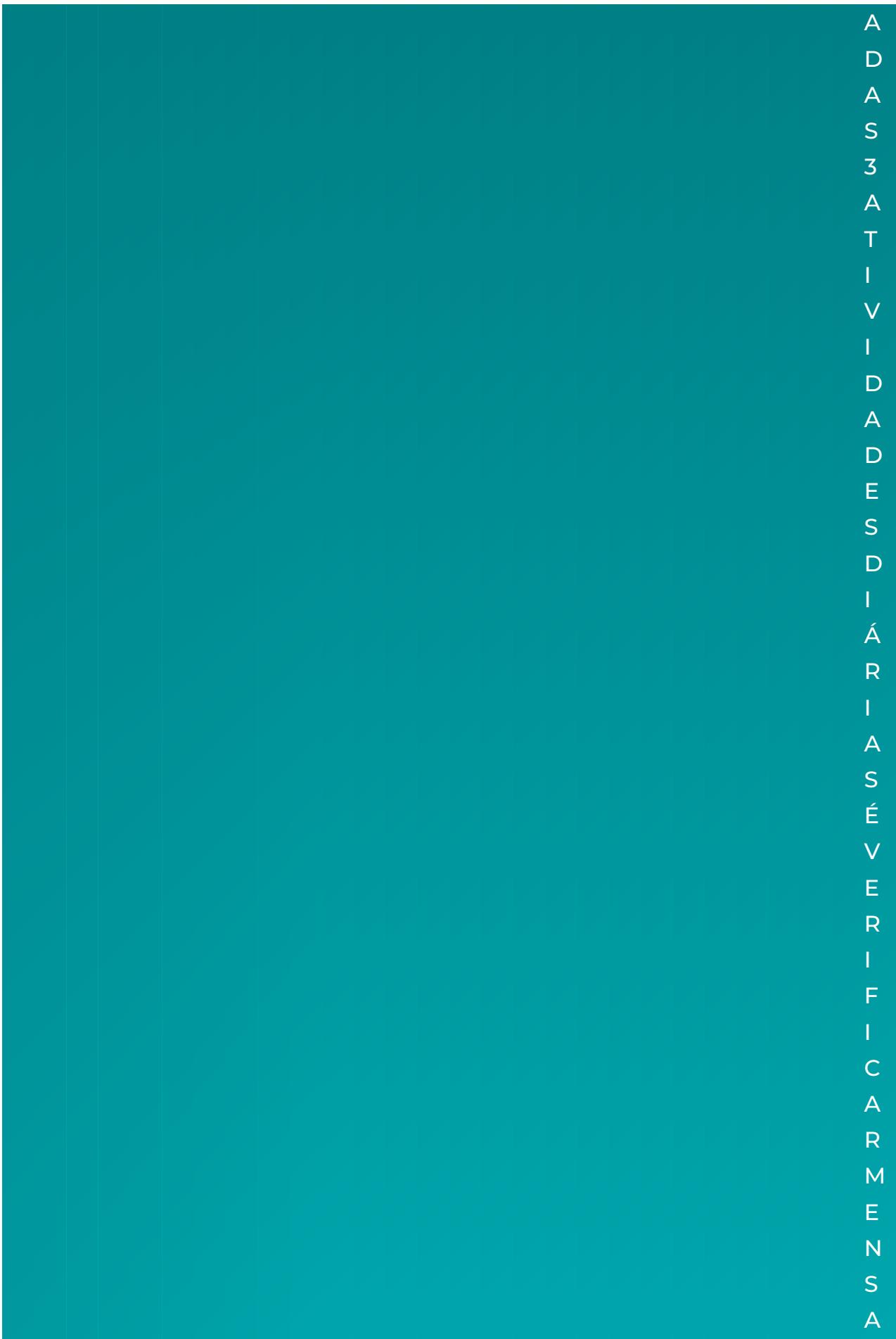


O
P
R
O
T
O
C
O
L
O
D
A
L
I
N
H
A
D
O
T
E
M
P
O
-
A
P
L
I
Q
U
E
T
O
D
A
S

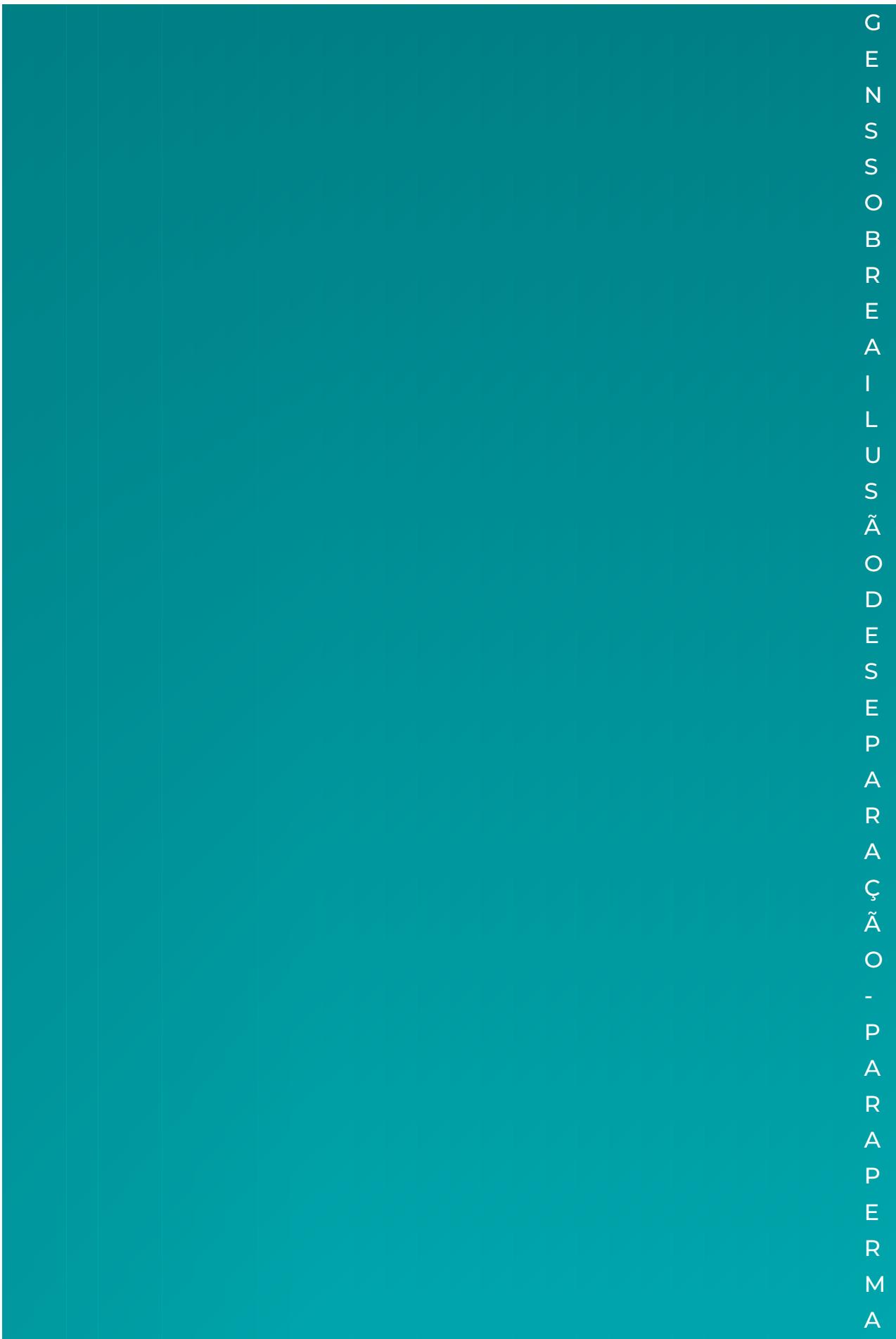


A
S
F
E
R
R
A
M
E
N
T
A
S
Q
U
E
T
E
M
O
S

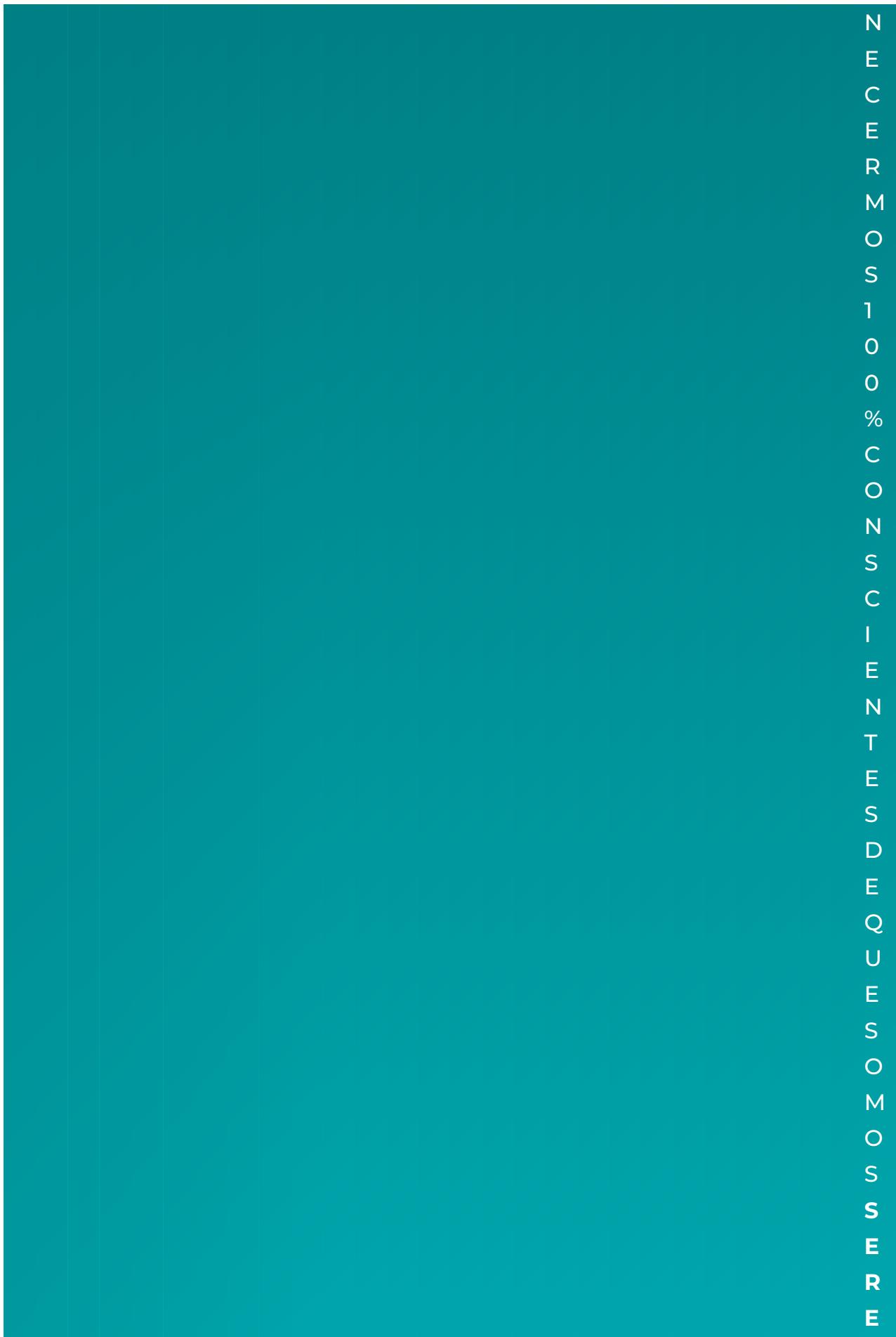




A
D
A
S
3
A
T
I
V
I
D
A
D
E
S
D
I
Á
R
I
A
S
É
V
E
R
I
F
I
C
A
R
M
E
N
S
A

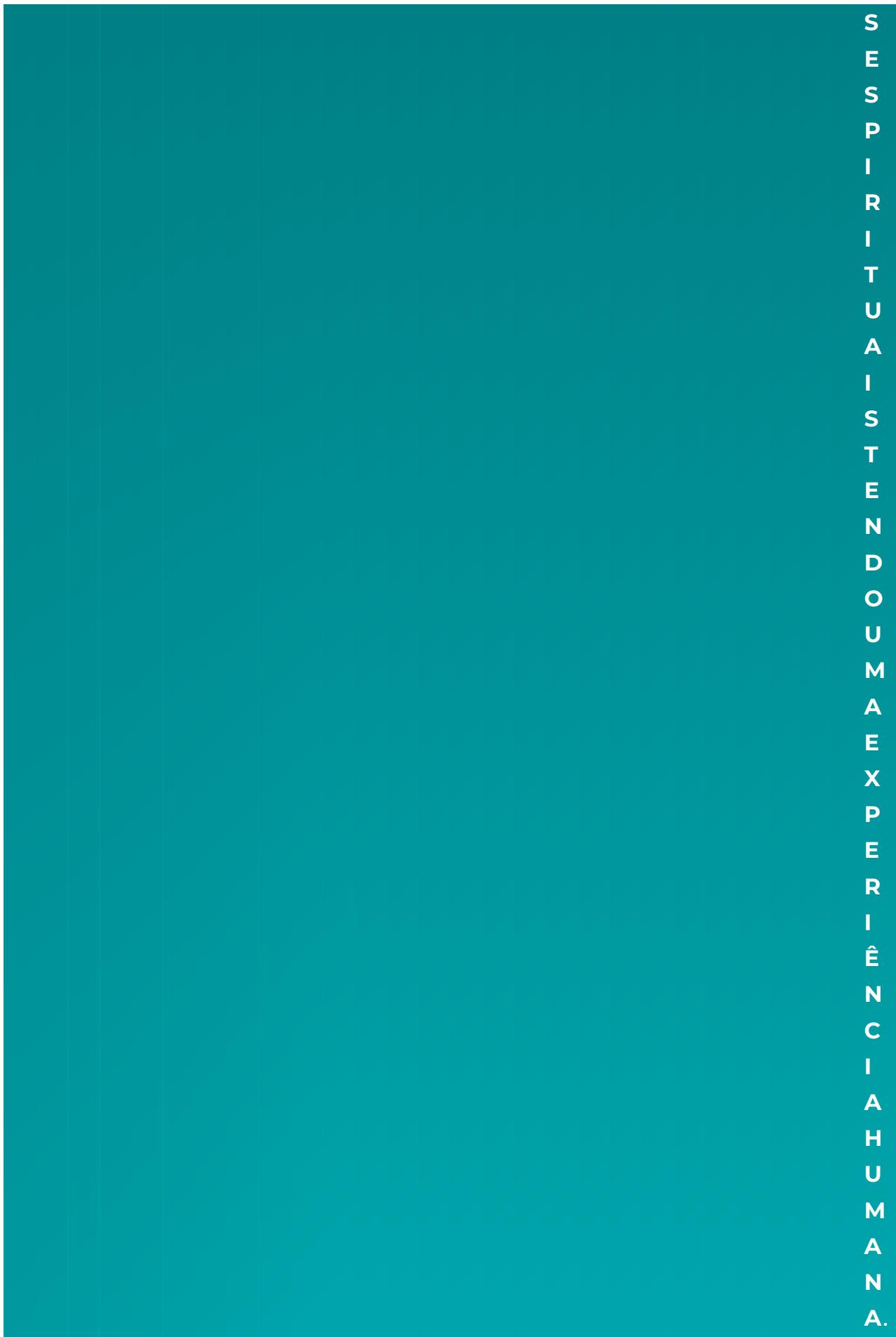


G
E
N
S
S
O
B
R
E
A
I
L
U
S
Ã
O
D
E
S
E
P
A
R
A
C
Ã
O
-
P
A
R
A
P
E
R
M
A

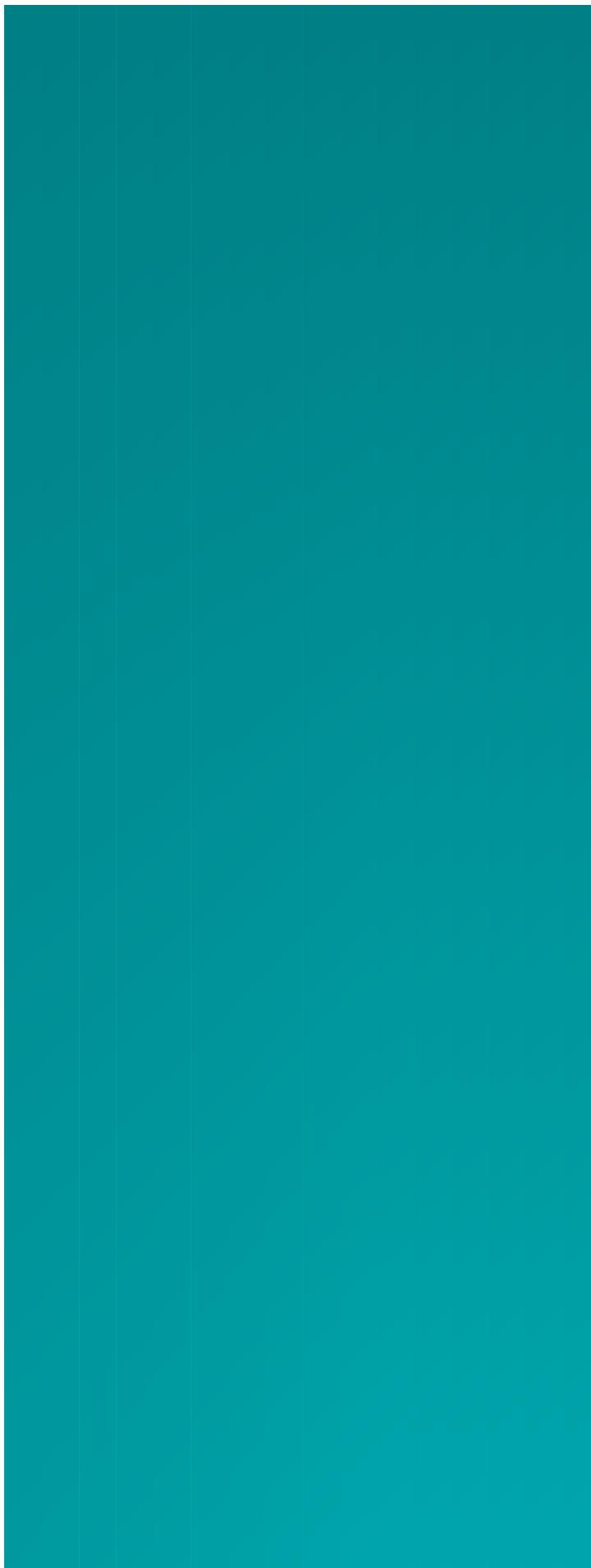


N
E
C
E
R
M
O
S
1
0
0
%

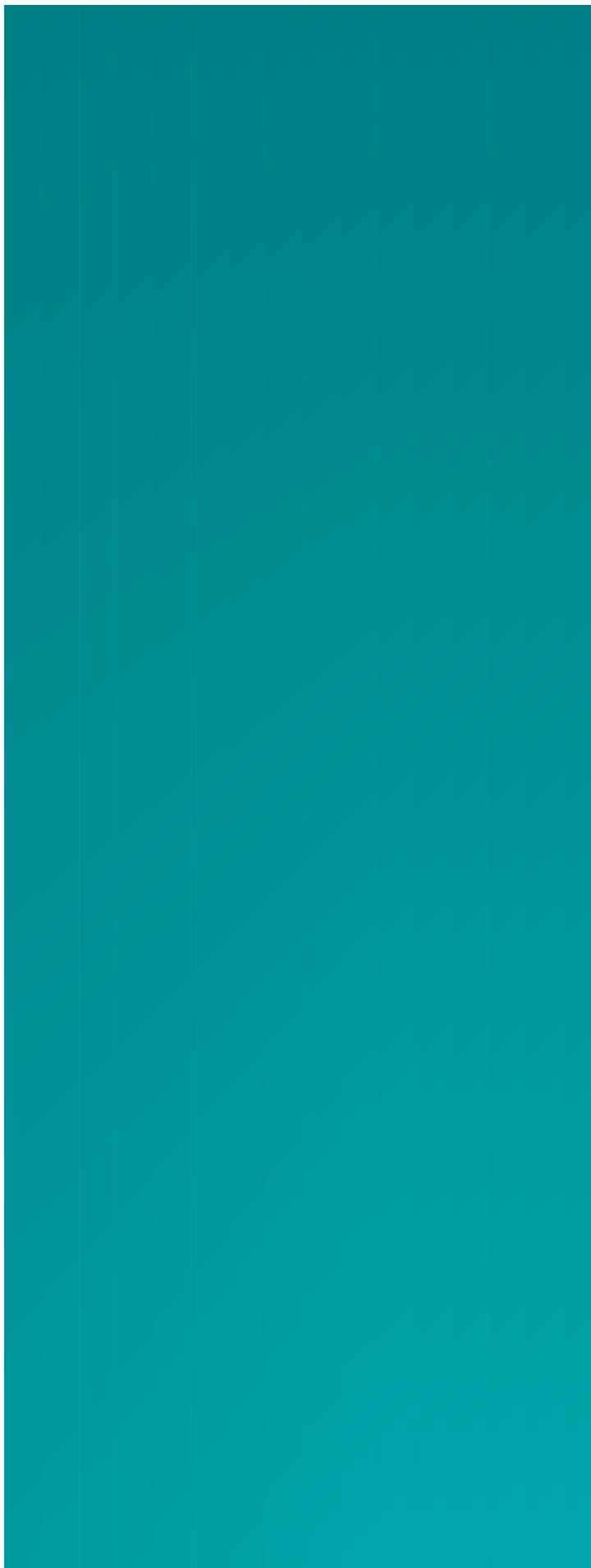
C
O
N
S
C
I
E
N
T
E
S
D
E
Q
U
E
S
O
M
O
S
S
E
R
E

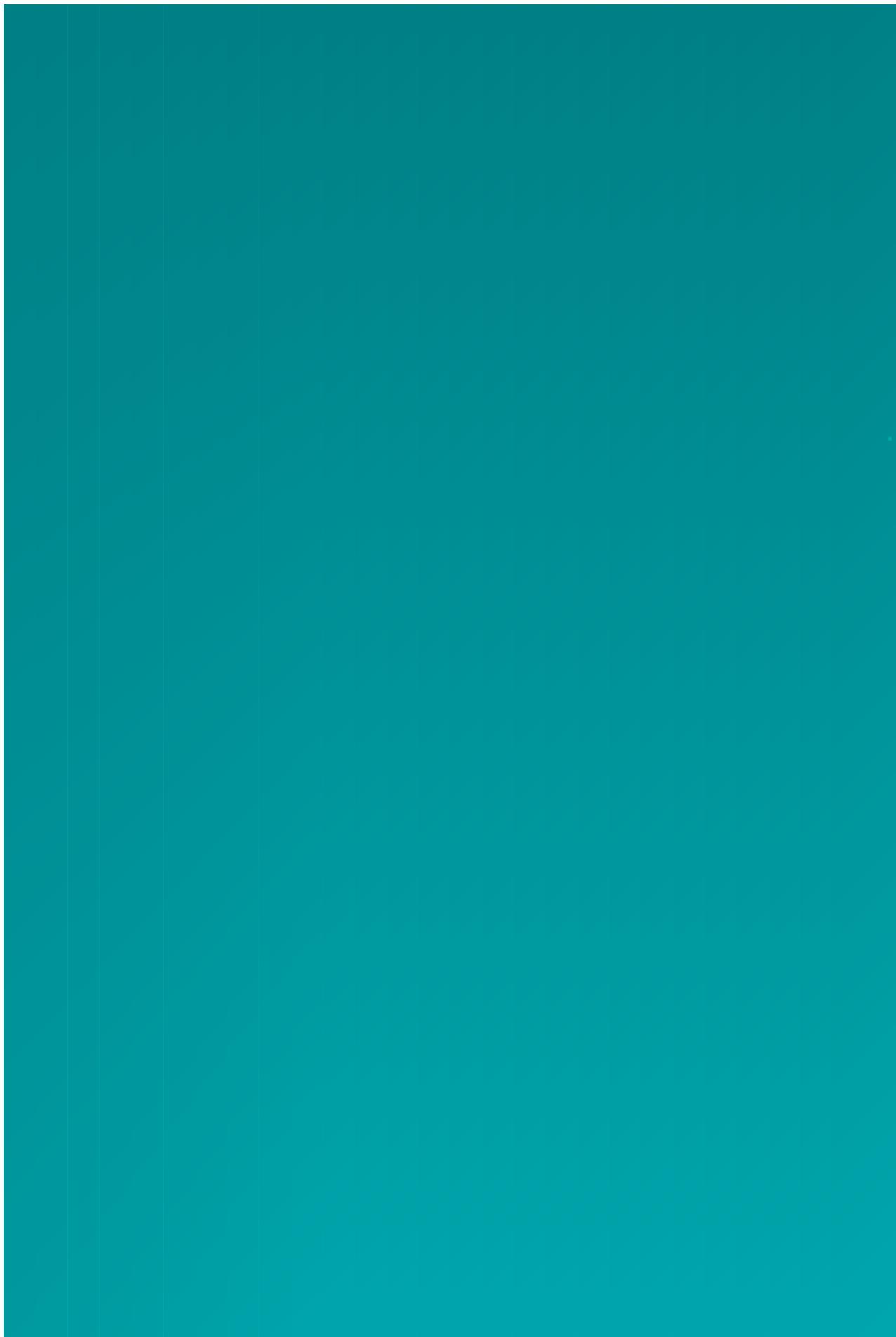


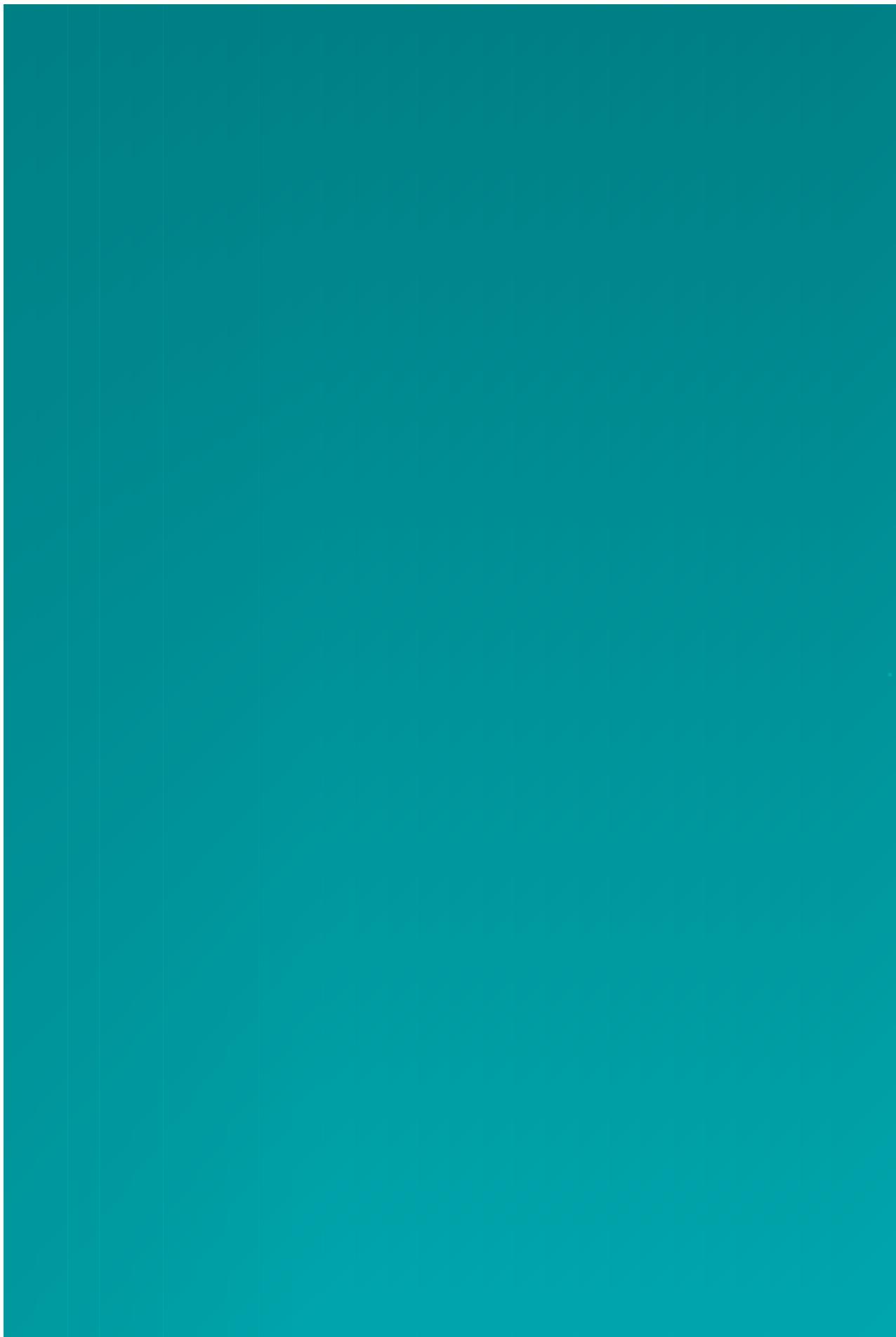


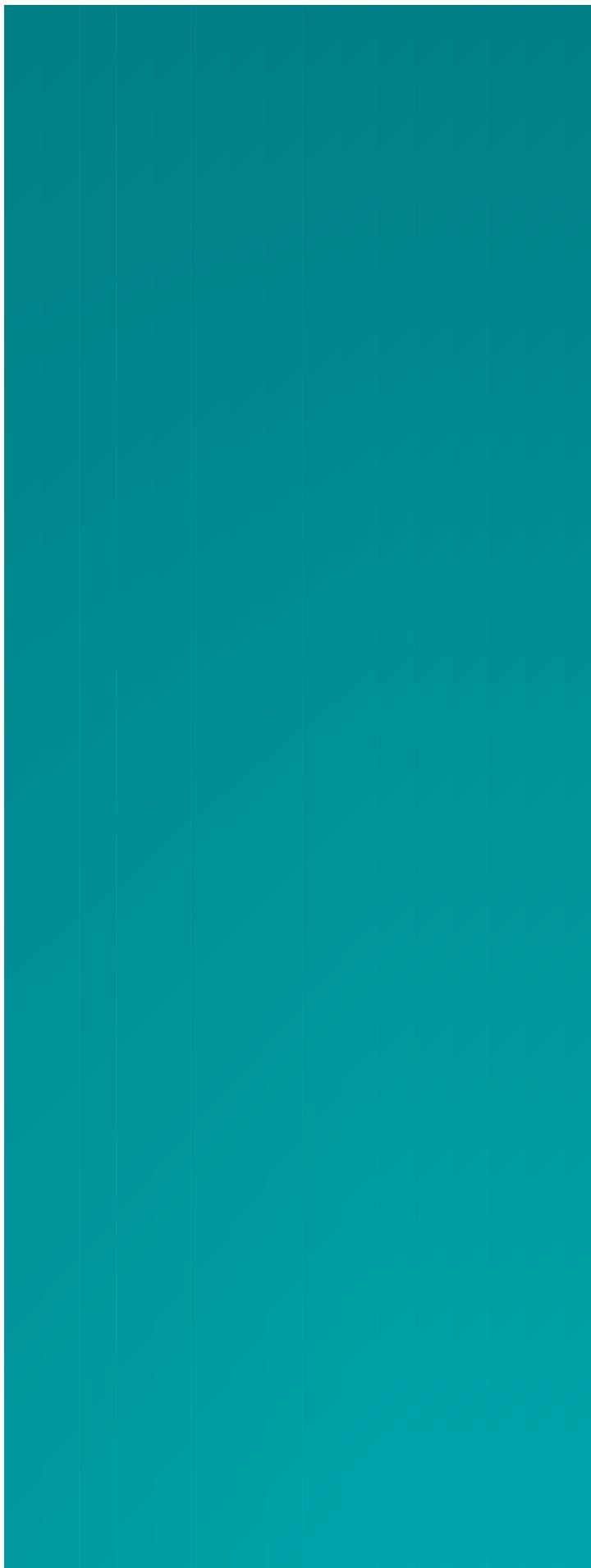






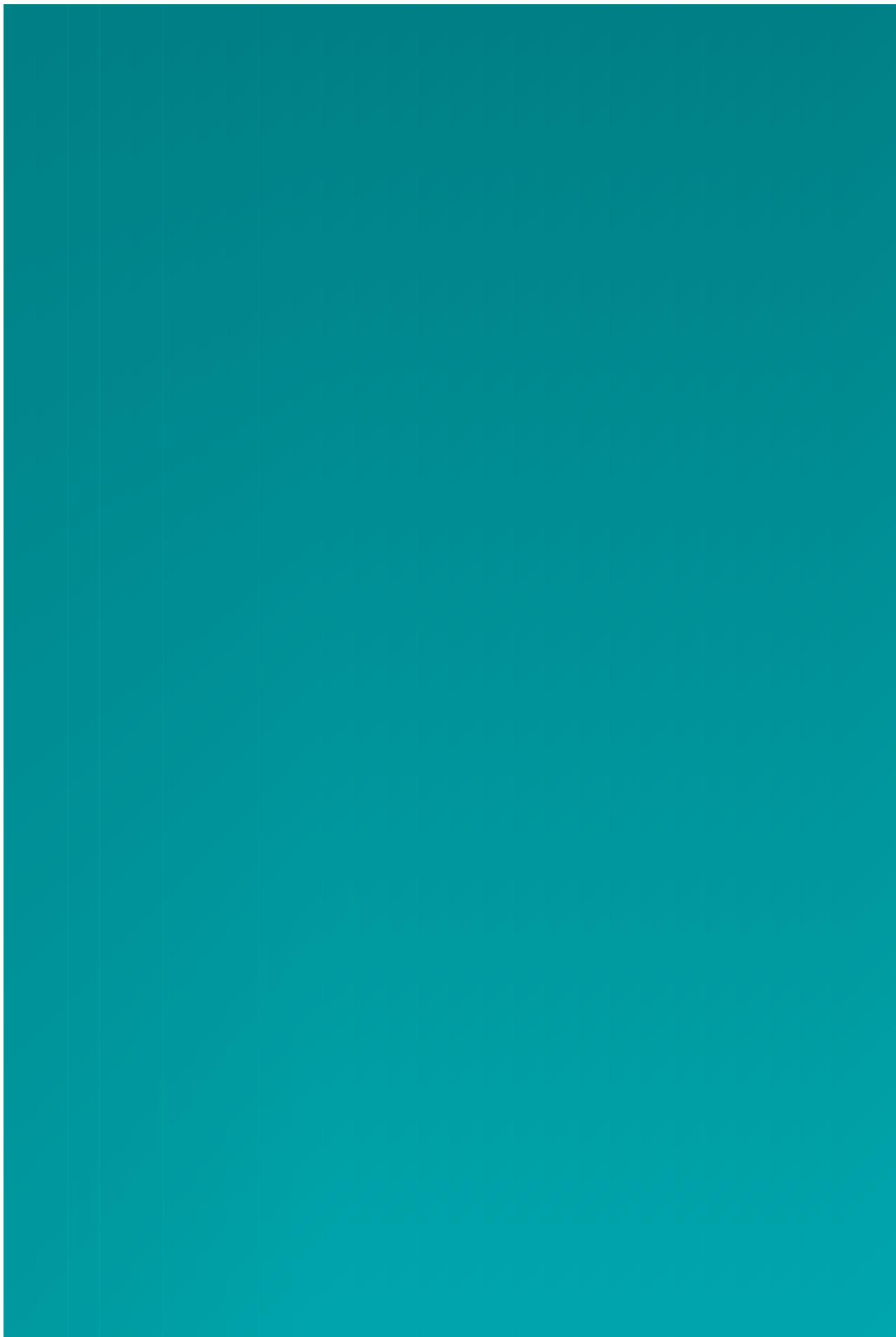


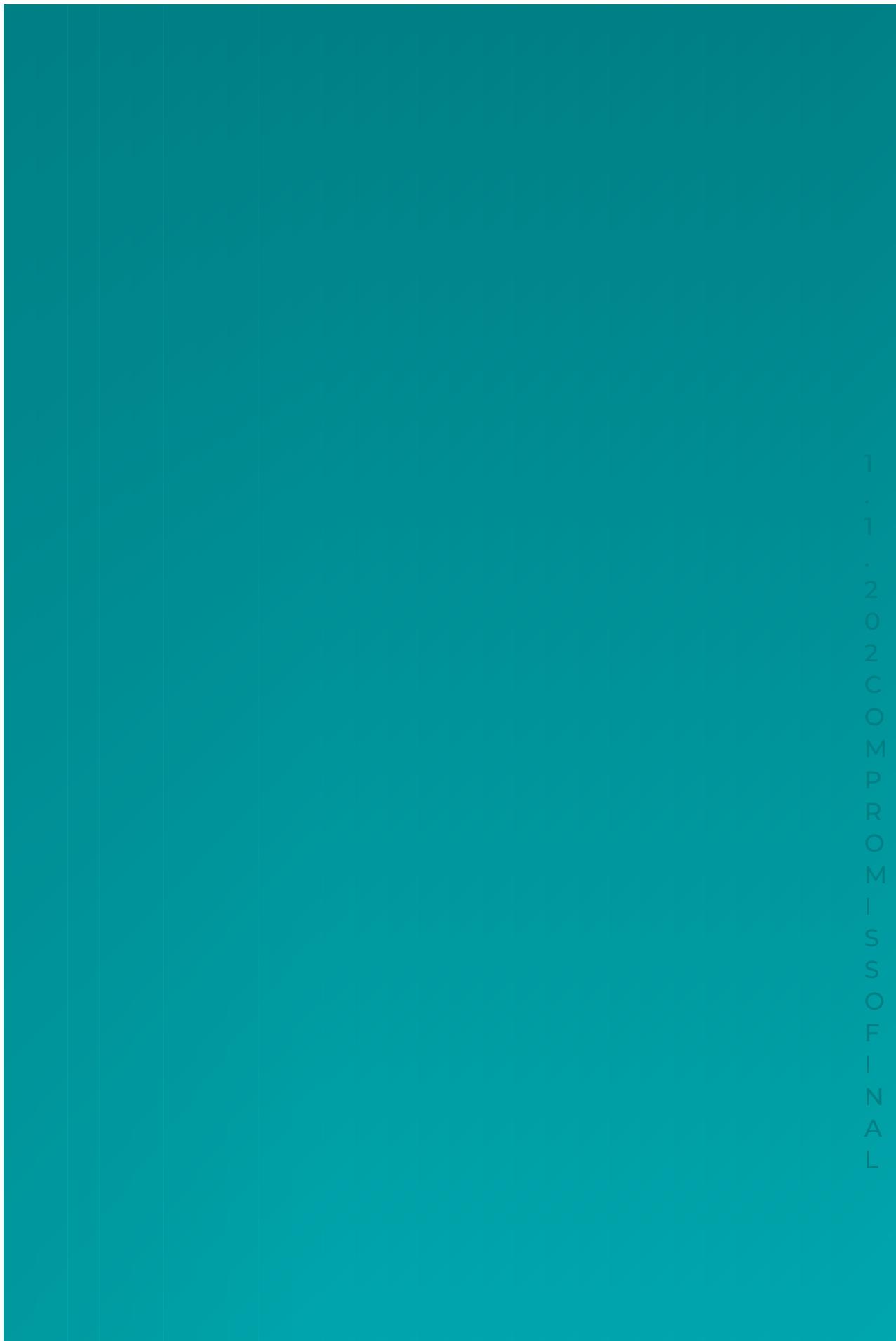


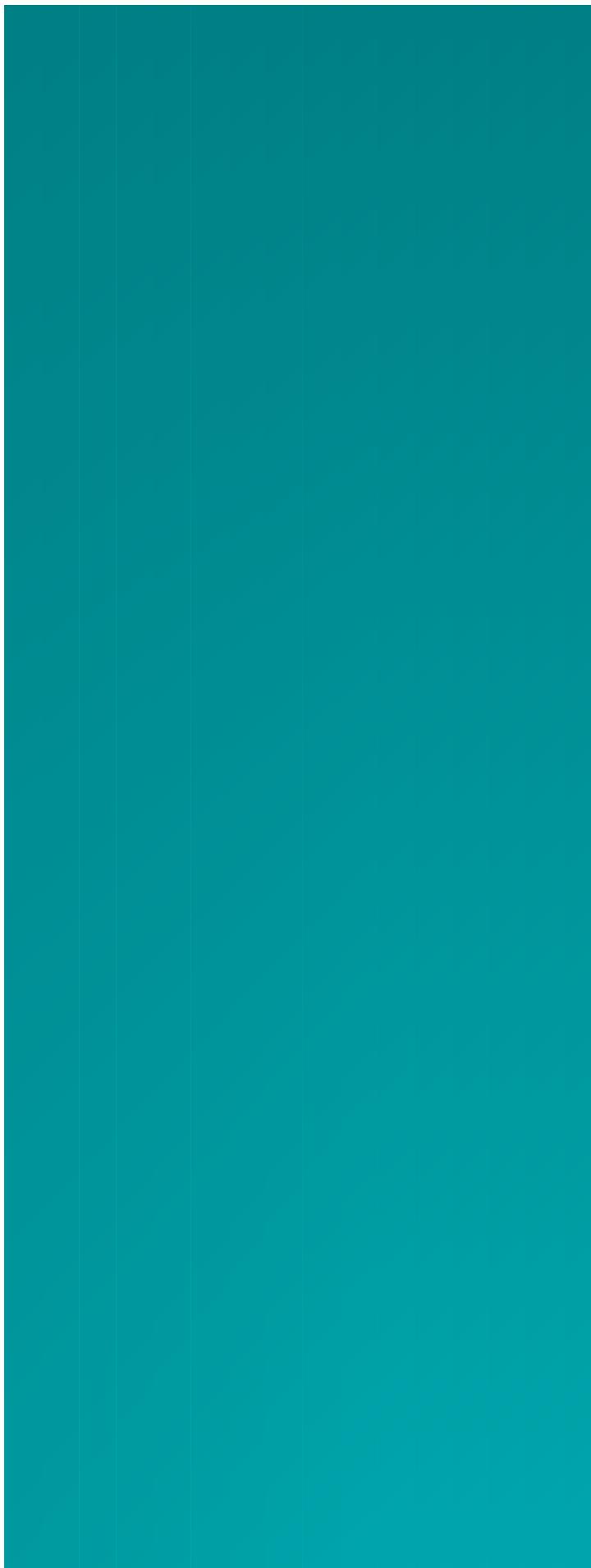




2
0
1
A
C
Ã
O
,
A
C
Ã
O
,
A
C
Ã
O
!

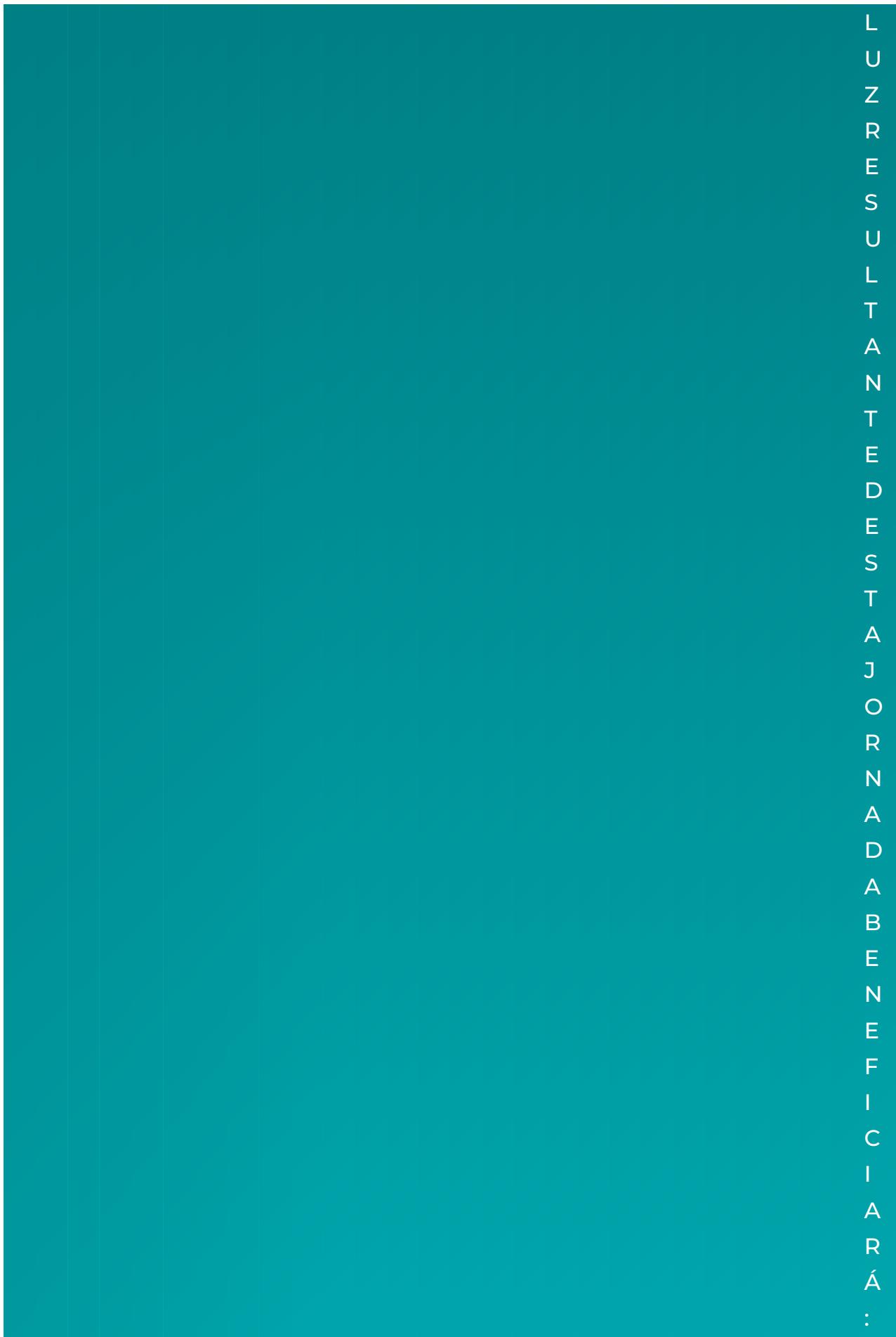


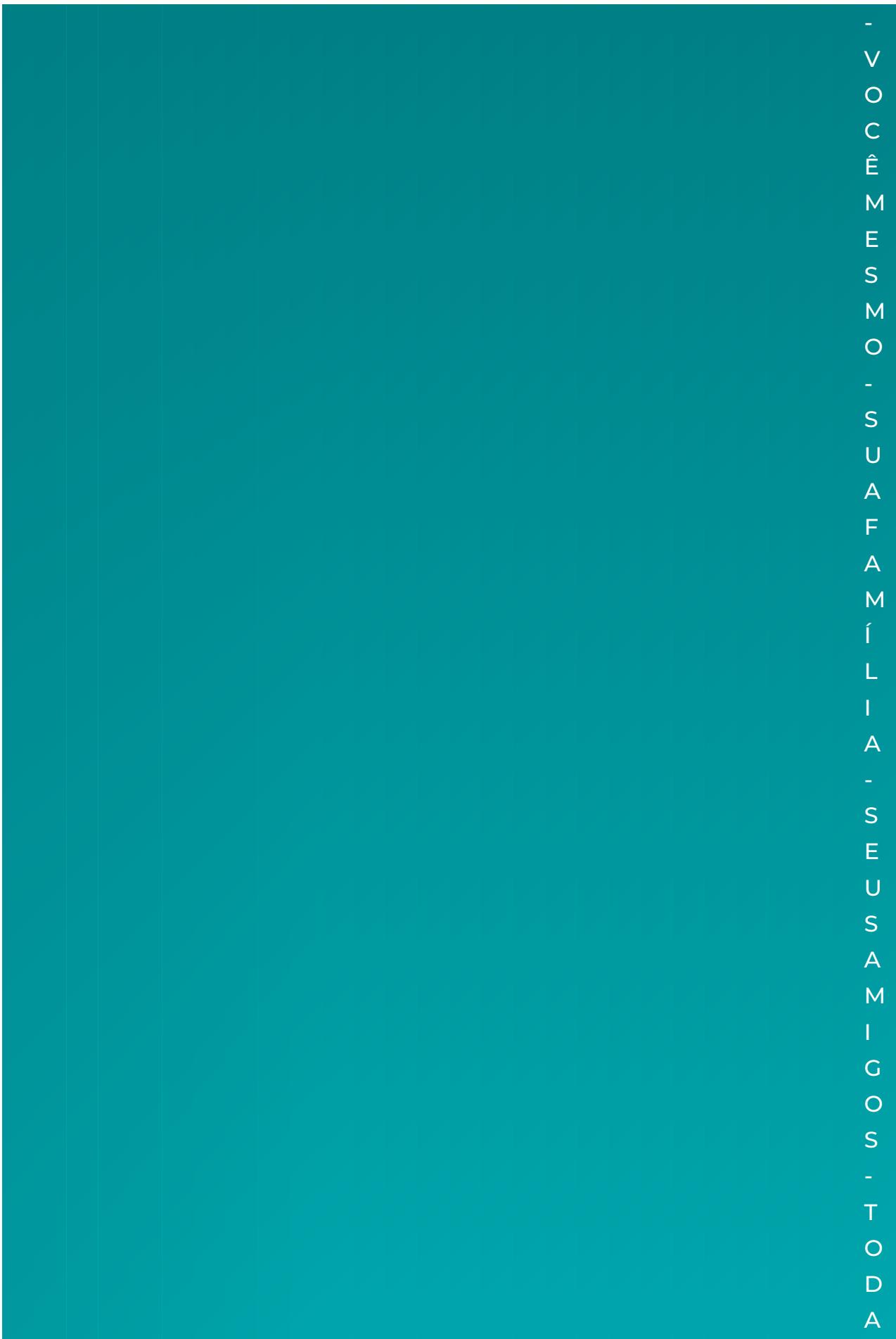












H
U
M
A
N
I
D
A
D
E

U

P