



## PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA & NEUROCIÊNCIA

Saúde Integral – Imunidade Corpo, Mente e Espírito: **PRESENCIAL**



*“Saúde não é ausência de doença e sim disponibilidade física, mental, emocional e espiritual de fazer o que se quer fazer” OMS*

**Contexto:** Em momentos de incertezas, há um agravamento dos quadros de ansiedade e depressão com efeitos danosos para a saúde física, emocional e mental impactando negativamente na qualidade de vida e na produtividade do colaborador. Imprescindível saber usar a mente para prevenir os efeitos nefastos no corpo e construir um padrão mental equilibrado e saudável a partir da revisão dos Valores.

**Justificativa:** As doenças psicossomáticas estão cada vez mais presentes em razão do desconhecimento de como usar a mente para alinhar as três dimensões do ser humano: corpo, mente e espírito. Sem saber como acessar estados de bem-estar, as pessoas adquirem hábitos de usar as distrações como paliativos para suavizar os sintomas de ansiedade, apreensão, insegurança e estresse. O consumo de remédios e drogas aumentam exponencialmente, mas não solucionam as causas das doenças

**Objetivo Geral:** Ensinar como imunizar o corpo dos vírus, a mente dos pensamentos tóxicos e a alma de sentimentos egoístas para estabelecer um estado de presença e plenitude, impactando positivamente na saúde física, mental e espiritual.

### **Benefícios em participar do programa:**

- Conhecimento do funcionamento do cérebro (*hardware*) e da mente (*software*), gerando condições internas saudáveis;
- Conexão da essência humana aos valores da dimensão espiritual;
- Criação interna de confiança, sentido de vida e felicidade autêntica, fortalecendo o sistema imunológico;
- Acesso a fontes internas e externas do bem estar e estados de *flow*;
- Absorção de emoções negativas: reprogramando os padrões mentais;
- Mudanças de crenças para aumentar a resiliência;
- **Carga Horária:** 16 horas

**Fundamentação Teórica:** Programação Neurolinguística & Neurociência

**Metodologia:** Exercícios de indução mental utilizando a visualização criativa a fim de estimular a fabricação de serotonina e endorfina (neurotransmissores do bem estar) para construir estados propícios de presença e atenção plena (Mindfulness)

(\*) O participante recebe um ebook com todo o conteúdo e exercícios

### Conteúdo Programático Específico

#### 1. Conceito PNL e ferramentas

- Origem e Aplicabilidade da PNL
- Como pensamos: Sistemas Representacionais

#### 2. Pressupostos da Comunicação

- Pressuposto da PNL “Mapa não é território”
- Laço Cibernético: Pensamento, Comportamento e Emoção

#### 3. Sistema de Crenças e Níveis Neurológicos

- Níveis neurológicos e a correspondência do sistema nervoso com a linguagem
- Crenças que fortalecem a imunidade

#### 4. Conceito de Saúde Integral – Sistema Humano

- Abordagem Científica: Psiconeuroimunologia (Impactos e Influência)
- Conceito de saúde e Método Kubler-Ross

#### 5. Ferramentas para Saúde integral

- Visualização Criativa para fortalecer a imunidade
- Estado da Arte para imunidade

#### 6. Ferramentas avançadas

- Afetividade aumenta a Imunidade (Glândula Timo)
- Transmutação de emoções e Perguntas inteligentes

#### 7. Importância das Crenças

- Como transformar medo em um estado de coragem?
- Profilaxia Interna – Atualização de Crenças

#### 8. Espiritualidade aplicada à Saúde

- Onde nascem a doença e a saúde?
- Importância do Autoconhecimento, autodesenvolvimento e autorrealização
- Constituição humana conforme Medicina Hindu
- Constituição humana conforme Medicina Egípcia

#### 9. Síntese

**Facilitadora:** Margarida Maria Soares Guimarães – Magui Guimarães

**Formação:** Administradora (UNIFOR) com especialização em Psicopedagogia.

**Terapeuta Holística registrada pela Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos – ABRATH sob o número 5787**

**Experiência comprovada como instrutor e docente:**

CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7059321136401987>



### **Atividade Atual**

Diretora da ESCOLA DE CIÊNCIAS COMPORTAMENTAIS Educadora empresarial com vinte e sete anos de experiência em andragogia – método de como ensinar adultos, conseguindo excelentes resultados junto a empresas públicas e privadas. Consultora de Recursos Humanos, ganhadora do prêmio TOP de RH ao desenvolver o Processo de Humanização Dinâmica no Banco do Nordeste do Brasil.

### **Autora de Livros e Certificação**

- Liderança em Valores Humanos - Ed. Qualitymarket
- A Conquista do Autoconhecimento – Ed. Premium 2ª. Edição
- Viajando na Viagem – Ed. Tipoprogresso.

(\*) Detentora do Título de Notória Especialização podendo ser contratada por inexigibilidade

### **Formações:**

- Master em Neurolinguística com especialização no Colorado – E.U.A.
- Curso de Auto-Conhecimento pela Osho University.
- Terapeuta Holística pela Universidade Internacional da Paz - UNIPAZ - Pierre Well
- Valores Humanos pelo Instituto Sathya SaiBaba - Índia
- Instrumentos do Espírito com Robert Dilts – E.U.A.
- Trainer e Master em Neurolinguística com Lara Winnes Colorado-E.U.A.
- Máster Coaching Integrado pelo Integrated Coaching Institute - ICI – Rhandy D’Stefano
- Coaching Sistêmico por Martin Shervington - Inglaterra
- Hipnose Erickssoniana com Steve Gilligan- Inglaterra e Jeffrey Zieg – E.U.A
- Curando a criança ferida dentro de nós com Aida Sputnikin
- BioPsicologia com Susan Andrews.
- Aprendizagem Acelerada - Método Inner Game(Jogo Interno) Tim Galleway–E.U.A
- PNL com Richard Bandler – Denver -Colorado-E.U.A

### **Cursos e Palestras na área Comportamental**

- Inteligência Espiritual Aplicada
- Tecnologia da Comunicação Assertiva
- Líder Coach - Transformando Adversidades em fator competitivo
- Atendimento ao Cliente/ Práticas Internacionais
- Fortalecendo a Autoestima – Quem é você? Autoconceito e auto-imagem
- Liderança baseada em Valores para alcançar objetivos
- Equipes de Resultado – Trabalhando no Conceito Times
- A Arte de Dar e Receber Feedback
- Negociação de Conflitos para realizar acordos harmônicos
- Autoconhecimento para Alta Performance – Modelagem dos Padrões de Excelência
- Aprendizagem Acelerada /Programação para Excelência

**Diferencial Competitivo:** 27 anos de atuação

- **Competência, Ética, Leveza** na transmissão do conhecimento

## *As doenças iniciam em dimensões sutis*

O ser humano é constituído de três dimensões, ou seja a dimensão da matéria (corpo humano), a dimensão energética (mente) e a dimensão dos valores (alma), sendo esta última, a dimensão mais sutil. Segundo Hipócrates, filósofo do séc. 460 a.C, considerado o pai da Medicina, as doenças tem sua origem nas dimensões mais sutis, e a saúde é o resultado do alinhamento entre a alma, mente e corpo, haja vista que o símbolo da medicina é o caduceu de Mercúrio, representando o equilíbrio das três dimensões que constituem o ser humano.

Desta forma para ter saúde duradoura, não é suficiente somente os cuidados com o corpo e a higiene do ambiente, mas também é preciso educar a mente para criar estados internos que fortaleçam o sistema imunológico, pois os pensamentos nocivos tais como o medo de ficar doente, podem atrair doenças, mesmo usando máscara no rosto e álcool gel nas mãos.

Qual é a postura mental da saúde? É alimentar a mente com um sistema de crenças fortalecedor, criando imagens internas de capacidade do sistema imunológico em combater corpos estranhos. Segundo a Psiconeuroimunologia, existe um laço cibernético entre mente e corpo, de tal forma que a psique influencia os glóbulos brancos (leucócitos) que constituem parte importante da defesa do corpo contra organismos infecciosos e substâncias estranhas.

Na medicina, o efeito placebo também é uma prova da força do pensamento como fator indutivo para gerar efeitos no organismo. Pesquisas mostram que quando o paciente ingere uma pílula de farinha acreditando que é um analgésico, a dor de cabeça desaparece.

Desta forma é urgente observar a qualidade dos pensamentos tendo em vista que padrões mentais tóxicos que enfraquecem o sistema imunológico, e criam lixo psicológico e ainda, contaminando o organismo com adrenalina, aumentando o estresse e estados depressivos. Ao contrário, uma mente profilática é aquela que cria estados internos de confiança, determinantes para fortalecer o sistema imunológico e conseqüentemente o reestabelecimento da saúde, pois uma mente com padrões de pensamentos elevados e autoestima, ajuda no processo da cura.

Segundo a teoria de que a saúde integral é um alinhamento entre alma, mente e corpo funcionando em perfeito estado de equilíbrio a partir do mais sutil (alma) para o menos sutil (corpo), é premente iniciar uma revisão dos valores que animam a alma (verdade, reto agir, justiça, paz e amor). As virtudes quando praticadas estabelecem uma ordem interna que resvala em serenidade mental e bom funcionamento do organismo humano.



Magui Guimarães