



Semana da
SAÚDE
HOLOSSOMÁTICA

2010

VI Jornada de Saúde da Consciência
IV Simpósio de Autoconsciencioterapia
22, 23 e 24 de outubro de 2010



Prática Consciencioterápica em Grupo

Leonardo Paludeto

Viviane Ribeiro



Prática Consciencioterápica em Grupo:

- Objetivo: praticar ferramentas técnicas autoconsciencioterápicas
- Método: prática (workshop)
- Foco: aprender, não terapeutizar



Etapas da Autoconsciencioterapia



1. Autoinvestigação

2. Autodiagnóstico

3. Autoenfrentamento

4. Autossuperação

- Fonte:

TAKIMOTO, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; In: Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); realização OIC; Journal of Conscientiology; IAC ; V. 9; N. 33-S; Supplement; 2006.



1. Autoinvestigação

TÉCNICA DO ENFRENTAMENTO DO MAL ESTAR

2. Autodiagnóstico

3. Autoenfrentamento

4. Autossuperação

Incômodo:	Materpensene:	Área:



1. Autoinvestigação

2. Autodiagnóstico

3. Autoenfrentamento

4. Autossuperação

TÉCNICA DA AÇÃO PELAS PEQUENAS COISAS

- 1. Identificar alguma ação, mesmo que pequena, que só dependa da sua própria vontade.
- 2. Iniciar a ação imediatamente.

Autoconsciencioterapia

constante:

