



Um recurso de Aprendizagem online para terapeutas de CST e SER do Upledger

Susan Steiner, OTR/L, CST-D

susansteiner.com

cstmastery.com



"Nenhum inverno dura para sempre, nenhuma primavera salta a sua vez."

Hal Borland

Caros terapeutas em crescimento,

Vivendo no hemisfério norte, onde existem as quatro estações, o equinócio da primavera é uma época bem-vinda. A primavera é a mensageira de um novo crescimento, trazendo flores e cores a uma paleta de cores sombrias de inverno. Ter dias ensolarados mais quentes e mais longos, faz sentir que finalmente estamos a acordar e a sair de uma hibernação única na qual todos temos vivido.

Com este último ano de isolamento social devido à pandemia, a primavera tem um significado mais profundo para mim. Observo os bolbos de açafrão, tulipas e narcisos a forçarem o seu caminho pela terra endurecida do meu jardim da frente. Os flocos de neve elevam-se miraculosamente, apesar da neve que se encontra na terra. Eu pergunto-me qual será o sinal

que alerta o bolbo para alcançar o sol? Não é uma escolha; o momento está de alguma forma incorporado no bolbo.



Especialistas em jardinagem dizem que os bolbos devem resistir a um longo período de baixas temperaturas para "activar" a flor embrionária dentro do bolbo. A maioria dos bolbos requer 16 a 18 semanas de frio antes que a flor esteja totalmente formada. Nesse momento, eles estão prontos para a luz e o calor. A luz do sol e o aumento da temperatura desempenham um papel importante no desencadeamento dessa explosão de crescimento.

Esse mesmo fenômeno funciona para nós? Às vezes, sinto que também estou a sair das profundezas, fazendo uma transição hesitante para a primavera.

Leva tempo para a planta emergir do solo, centímetro a centímetro. Reconheço que também levará tempo para entrar no mundo de novas possibilidades quando esta pandemia se tornar menos presente. Pergunto-me se também sente o mesmo. Existem outros sentimentos que se apresentam, agora que esperamos estarmos próximos da última fase da pandemia.



"Cada flor deve crescer através da terra"

Laurie Jean Sennott

Um fenômeno interessante, conhecido como o "fenômeno do terceiro quarto", captou a minha atenção. Encontra-se explicado neste artigo da [TIME](#)

"Batizado pela primeira vez em 1991 por pesquisadores que estudavam pessoas que viviam em regiões frias, o fenômeno (ainda teórico) é caracterizado por mudanças de humor entre pessoas quase no término de um longo período de isolamento. As pessoas afectadas sentem-se muitas vezes ansiosas, retraídas e extremamente vulneráveis."

A antecipação da mudança pendente de um ambiente extremo ou cultura para outro, pode deixar qualquer pessoa instável. Consciente e inconscientemente, sabemos que existe essa energia armazenada que deve ser trazida à superfície para enfrentar a mudança. Tal como uma tulipa, quando o impulso é accionado, não há como voltar atrás.

Num momento de pausa na redação desta newsletter, estava sentada no meu alpendre a disfrutar o clima mais quente, enquanto ouvia uma das minhas autoras favoritas, Jacqueline Winspear. Ela escreveu esta citação no capítulo 7 no seu livro, *This Time Next Year We Will Be Laughing*,

"Não se case com o passado." - J. Winspear

Isto fez-me sorrir. Pensei em como as tulipas não ficam presas à vida quando são um bolbo.

Life is a succession of moments.



To live each one is to succeed.

Corita Kent

"A vida é uma sucessão de momentos.

Viver cada um deles é ter sucesso."

Corita Kent

É importante compreendermos e explicarmos aos nossos clientes que as mudanças acontecem gradualmente. Eles não chegam como um bolbo e saem como uma flor totalmente desenvolvida. Temos estado a armazenar dentro de nós a energia do florescimento e agora é tempo de permitir que o processo se inicie.

Um agradecimento a Alexandra Duarte pela sua dedicação em traduzir esta newsletter.

Susan

Recursos:

Artigo Time, [Third Quarter Covid 19 Pandemic Advice](#)

Jacqueline Winspear, [This Time Next Year We Will Be Laughing](#)

Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

[Qual é a Teoria do Recipiente, Março 2021](#)

[A CST como Poesia, Fevereiro 2021](#)

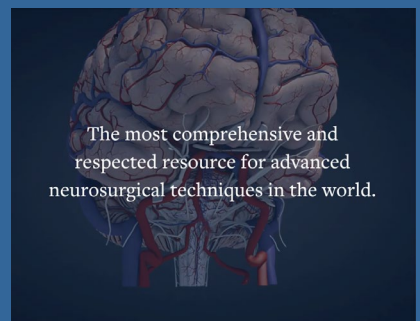
[Encontrando o seu Mantra, Janeiro 2021](#)

[Mudando a sua lente, Dezembro 2020](#)

Atlas Neurológico

Partilho informação do website chamado The Neurosurgical Atlas.

[Link](#)



IAHE Online Learning Opportunities

IAHE is offering many other online classes and review programs. Click below for more info.

[LINK](#)



Media Resources

[Website - Portugal](#)

[Website - Brasil](#)

[Facebook Brasil](#)

[Upledger Institute International Facebook](#) (Inglês)

[UpledgerAlumni - sponsored by Eric Moya](#) (Inglês)



The Body Tells the Story

– Susan Steiner

[Link to Article](#)

[Visit CSTMastery.com](http://CSTMastery.com)

© 2021 CST Mastery. Todos os direitos reservados.

A reprodução e distribuição de texto ou vídeo sem permissão por escrito é proibida.

[Mockingbird Design](#)