



Put yourself in
the place of
most potential.

- Dewitt Jones

celebratewhatsright.com

Coloque-se no lugar de maior potencial.

-Dewitt Jones

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

Susan Steiner, OTR/L, CST-D

susansteiner.com

cstmastery.com



O vídeo tem 3 minutos de duração. [Clique aqui para tradução.](#)



Caros colegas visionários,

Para esta Newsletter de Abril vou revisitar uma das minhas publicações favoritas de Dezembro 2020. É fascinante rever os temas, além de me inspirarem com novas ideias ao trocar as minhas lentes uma vez mais. Por favor, clique no vídeo acima onde reflito sobre este processo. Convido-vos a refletirem sobre estas ideias, talvez pela primeira vez ou a colherem algo novo como eu fiz. Mais importante ainda, assistam à palestra inspiradora TEDX de Dewitt Jones no link abaixo. Disfrutem!

Considere como costumávamos segurar uma câmara; mudávamos o foco rodando a lente. Agora, com o foco automático e com os smartphones, perdemos muito o controle sobre esse recurso. Da mesma forma, com os olhos da mente, é fácil entrar no piloto automático. Hoje em dia, percebo que a minha noção do tempo está a mudar e estou a começar a perceber que o meu foco está lentamente a ajustar-se a este novo lugar em que todos vivemos. O meu ritmo diminuiu consideravelmente. Aquele estilo de vida acelerado que eu conhecia não é mais uma rotina e nem é mais conduzido pela adrenalina. Vejo menos clientes e passo mais tempo sozinha. Agradeço as chamadas via zoom por me manterem em contato com amigos e colegas. Não estou a queixar-me. Na verdade, sinto-me profundamente mais descansada, o que há muito tempo não acontecia. Estou a acostumar-me com este estilo de vida simples. O meu interior introvertido está muito feliz, pois nunca lhe dei muita atenção no passado.



Celebre o que está certo com o mundo.

-Dewitt Jones

O fluxo da vida continua, mas às vezes é um desafio encontrar a corrente. É fácil entrar no piloto automático e perdermo-nos na inércia. A inércia é um fenômeno interessante. A Lei da Inércia de Newton diz:

Um corpo em repouso permanece em repouso, a menos que uma força externa o coloque em movimento. Um corpo em movimento permanece em movimento, a menos que uma força externa o faça repousar.

Agora que a pandemia determinou uma desaceleração, como é que acessamos o momento de retomar a acção e romper a inércia? Para aceder à motivação, a força pode realmente vir de forças internas e/ou externas.

As forças internas vêm do prazer e da satisfação interior que sentimos dentro de nós. Forças externas de motivação vêm de receber uma recompensa ou evitar uma autopunição ou até de outros para realizar uma actividade.



Muitas vezes é uma pequena mudança, não uma mudança massiva, que nos permite uma nova perspectiva.

-Dewitt Jones

A motivação interna vem até mim em meditações e outros diálogos internos. Faço uma pergunta antes de dormir e confio nos meus primeiros pensamentos ao despertar. Durante a meditação, uma vez que estou além da minha própria consciência, às vezes sou presenteada com uma mensagem ou uma compreensão de grande clareza, que ilumina e ajuda a focar e a ajustar a minha lente.

A motivação externa vem de indivíduos inspiradores. O melhor vídeo inspirador que vi ultimamente é a palestra TEDx de Dewitt Jones. Por favor, mime-se com estes 18 minutos inspiradores e deslumbrantes. Sentir-se-á grato e desejará compartilhá-lo com outras pessoas. Eu vi-o muitas vezes. **Clique aqui para ver.**



O Sr. Jones fala sobre o que aprendeu na sua carreira como fotógrafo da National Geographic e que ainda é o seu lema de vida. A sua procura em cada captura de imagem era celebrar o melhor do mundo. Usando as suas próprias fotografias, ele demonstra o que significa mudar a sua lente para celebrar as possibilidades e a beleza que está à nossa volta, muitas vezes onde menos se espera.

Uma lente de vidro pode concentrar ou dispersar os raios de luz. Mudar a nossa lente metafórica ajuda-nos a perceber um determinado assunto, ou mesmo a sua realidade, de forma diferente.

Ajustando nossa lente para ver as possibilidades à nossa frente,

Susan



Mude a sua lente, mude a sua vida.

-Dewitt Jones

Links:

Dewitt Jones - TEDx Presentation

Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

Reparar com Ouro. Março 2022

Respire vida no seu coração, Fevereiro 2022

Estou orgulhosa de vocês, Janeiro 2022

Um acto de graça, Dezembro 2021

Encontrando o Fluxo, Novembro 2021



Art of Touch

Arte do Toque – Tutoria Mensal:

Mudar o foco

O nosso toque intencional é outra forma de orientar o cliente para ajustar o seu foco. Com a CST, começamos com um protocolo de 10 passos, como se estivéssemos a focar toda a cena na lente. As libertações mudam os padrões do tecido do corpo para um estado mais saudável. Isso muda o foco do cliente para uma nova possibilidade. Com sessões contínuas, focamos em detalhes e restrições mais específicos.

No final de cada sessão, pedimos ao cliente que permaneça na marquesa e descanse por alguns minutos para que todo o seu corpo e sistema nervoso possam recalibrar-se com a mudança. Isso permite que o cliente se concentre nessa nova experiência. Quando se levantam, posso perguntar,

"Como sente o seu corpo agora?"

"O que está diferente?"

"O que é melhor?"

"Se isso é o que pode acontecer após uma sessão, o que é possível para si?"



Art of Dialogue

Arte do Diálogo – Tutoria Mensal:

Ajustar a lente

Quer ajustemos a lente ou apenas mudemos o foco, aceitamos que há algo mais do que conhecemos. Quando estamos atentos à lente com a qual vemos o mundo, a nossa vida torna-se mais bela. Como terapeutas, fazemos o mesmo pelos nossos clientes. Vemos as suas possibilidades. Podemos primeiro ajustar o foco com eles até que estejam preparados para mudarem a sua própria lente.

Este é o dom das imagens terapêuticas e do diálogo. Permite que o cliente se relacione consigo mesmo da maneira que for mais relevante para ele. A nossa curiosidade auxilia o cliente na sua autodescoberta. Quanto mais o cliente investiga o seu conhecimento interior, é notável como o seu foco muda.



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

© 2022 CST Mastery. Tutti i diritti riservati.

La riproduzione e la distribuzione di testi o video senza autorizzazione scritta è vietata.

Mockingbird Design