



CST Mastery

Be Inspired

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



Detalhe de "As palavras ocultas têm significado" por Jill Langdon

Olá terapeutas conscientes,

Diariamente recebo muitas mensagens inspiradoras na minha caixa de email. Sou grata por esses presentes de sabedoria. Identifico-me com alguns e com outros não. Nem tudo o que leio é a minha verdade.

Madisyn Taylor, cria emails diários chamados [Daily OM](#), com fotos maravilhosas. Em total transparência, os seus emails também incluem a venda de produtos. Nunca lhe comprei nada e não estou de nenhuma forma a apoiar o seu negócio.

No outro dia quando li o seu assunto, "As palavras têm peso", senti um detector significativo. Esta é a sua frase de abertura;

"As palavras carregam energia e isso dá à linguagem o seu poder e o seu potencial para curar ou ferir."

Como terapeutas, as nossas palavras têm o mesmo poder que as nossas mãos e intenções. Investimos incontáveis horas de prática para a habilidade nas nossas mãos, e com as nossas palavras?

Sugiro que observe o seguinte:

- Esteja atento aos diferentes estilos de comunicação. Participa de forma diferente dependendo de cada estilo? Como o fazem sentir? Como a sua resposta afecta os outros?
- Quais são os benefícios terapêuticos dos diferentes estilos de comunicação?
- Esteja atento como as palavras que ouve o afectam emocionalmente e como as sente no seu corpo.
- Observe se as suas palavras são positivas, favoráveis e oferecem possibilidades a si e ao seu cliente.

O primeiro passo para estar atento é a consciência. Então, podemos escolher como agir. Deixe que as nossas palavras tenham aquele toque especial da CST. Como seres humanos, temos a responsabilidade de como usamos as palavras. Seja um presente para os outros. As palavras são as mensageiras dos nossos pensamentos.

Tudo de bom,



"Quanto mais nos tornamos conscientes, mais aprofundamos o nosso relacionamento com as palavras que escolhemos usar."

Madisyn Taylor

Nota: como parte do CSTMastery.com, a partir de agosto mudamos o endereço de e-mail da newsletter para info@cstmastery.com.

Por favor, adicione este endereço de e-mail à sua lista de contactos, para evitar que a informação seja perdida nas pastas de spam ou promoção.



Art of Touch

Arte do Toque - Tutoria Mensal:

O poder dos ossos parietais

Cada osso parietal é do tamanho de uma mão. Articulam-se com 5 ossos; com o frontal na sutura coronal, o outro parietal na sutura sagital, o occipital na sutura lambdoide, o osso temporal na sutura temporoparietal e etmoides com a ligação da membrana vertical. Cada osso parietal tem ligações a ambas as membranas, vertical e horizontal. Os ossos parietais são muito influenciados pelos músculos envolvidos na mobilização da mandíbula e mastigação, especialmente o músculo temporal. No nosso livro de CST, as informações sobre os parietais encontram-se nas páginas 159-161 e 217-218. Para aqueles que gostam muito de anatomia, explorem as aplicações de anatomia virtual ou livros de anatomia. O desafio é encontrar a Bregma, Lambda e a Glabella! As minhas aplicações favoritas de anatomia são o Visual Body e o Essential Anatomy.

Adicionalmente à técnica manual, imagens visuais e intenção, utilizo palavras. Às vezes são expressas em voz alta e às vezes em silêncio. Sou solidária com ossos parietais. Aprecio o quão duro eles trabalham com tudo o que os influencia.

Gratidão e apreço são gestos de que todos beneficiam. Porque não um osso craniano? Uma membrana? Até mesmo o líquido cefalorraquidiano? Eu pergunto o que é que o osso nos quer dizer, o que é que ele precisa e como podemos ajudá-lo. Sejamos uma equipa com cada parte do corpo.



Art of Dialogue

Arte do Diálogo - Tutoria Mensal

Palavras de apoio e possibilidades

Estar atento a como falamos connosco mesmos é muito importante. Na verdade, é o espelho de como vamos conversar, ouvir e ajudar os nossos clientes. Como é o seu diálogo pessoal? Escuta motivação? Escuta comentários depreciativos?

C. James Jensen, de Seattle, WA, lançou um artigo: [O incrível poder da sua própria conversação](#). Ele mencionou algo que me pareceu incrível.

Nós conversamos connosco mesmos o dia todo, a um ritmo de 150 a 300 palavras por minuto, ou, mais de 50.000 pensamentos por dia.

Convido a avaliar a percentagem de vezes em que os seus pensamentos são autocuidados versus autodestrutivos. Com que frequência eles são gentis consigo mesmo e com os outros? Quantas vezes são críticos de si mesmo ou dos outros?

O fundamento de como falamos é a forma de como nos falaram, e portanto, o que pensamos de nós mesmos. Ter as experiências de comunicação com o nosso médico interno ou com os arquétipos da criança interior, permite-nos uma prática saudável de diálogo interior.

Escute os seus clientes. Que percentagem dos seus pensamentos são autocuidados versus autocríticos? O que acontece quando oferece um elogio? Sim, a dor crônica é debilitante e pode concentrar a mente na dor, frustração e decepção. No entanto, os seus clientes podem notar algo além da dor ou não dor? Eles têm alguma compaixão pelo que estão a passar?

O vídeo tutorial deste mês é sobre *Mantendo o Limite, fazendo perguntas desafiantes*.

Uma das técnicas que usamos é reflectir de volta para nossos clientes como um espelho, mencionando o que percebemos. Exemplos de como posso reflectir o que escuto:

- *"p/ o cliente: pergunto-me como essa anca se sente queixando-se constantemente?"*
- *"p/ a anca: como é estar sempre a receber queixas?"*
- *"p/ a anca: o que é que gostaria de ouvir?"*
- *"É interessante, acabou de mencionar 5 coisas que estão erradas consigo, existe alguma coisa positiva em si?"*
- *"Onde aprendeu a falar assim para si mesmo? Alguém na sua infância falava consigo dessa maneira?"*

Ao ouvir conscientemente a sua própria conversação responda com interesse e compaixão. Essa autoconsciência aumentará as suas capacidades como terapeuta.

Susan

Check out these CST resources for Upledger Institute Alumni on Facebook.

[Upledger Institute International](#)

[UpledgerAlumni - sponsored by Eric Moya](#)

[Upledger LatinoAmerica Alumni](#)

[Visit CSTMastery.com](#)

© 2019 CST Mastery. Todos os direitos reservados.

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