

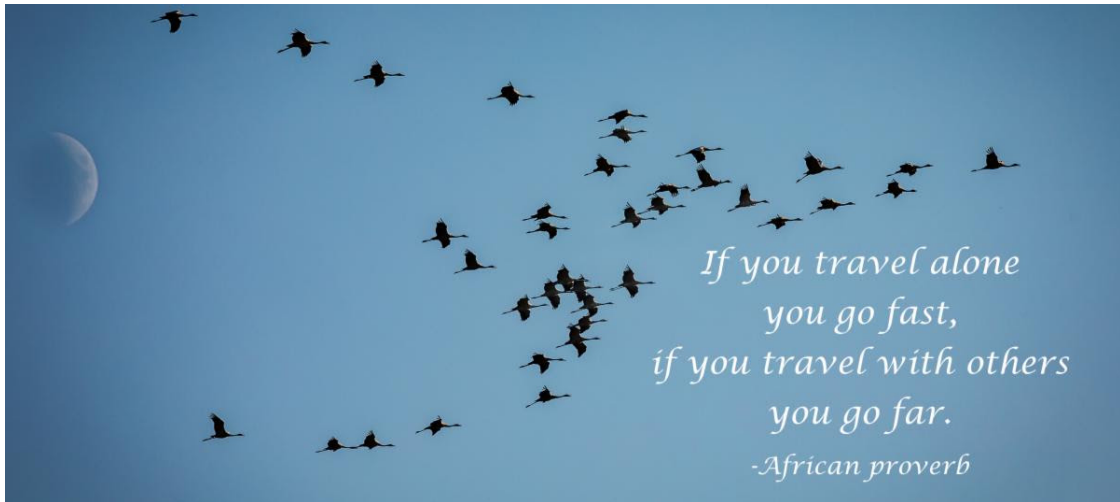
CST Mastery newsletter de Dezembro 2023



CST Mastery

Be Inspired

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



fonte da imagem: Ficheiro:Kranichzug am Himmel über dem Kremmener Luch.jpg

da Wikimedia Commons,

Se caminhar sozinho você vai rápido, se caminhar com outras pessoas você vai longe.

-provérbio Africano

Para a Minha Linda Comunidade,

É sempre emocionante quando os ventos da mudança trazem inspiração e novas ideias para a minha vida. Sinto como se a minha extroversão estivesse a voltar para casa, para mim. Com os últimos anos de isolamento, à medida que a pandemia se espalhava pelo mundo, o meu eu introvertido teve a chance de vir à tona e eu conheci-o. Nós demos-nos bem. Ensinou-me a ficar quieta, a ter mais tempo em silêncio e a confiar na minha própria engenhosidade para preencher o tempo, em vez das actividades exteriores.

Eu sabia que não poderia ser uma eremita, então recorri ao Zoom para me conectar com os clientes e amigos e continuei a ser mentora onde me foi possível.

Uma inspiração foi criar as chamadas *Let's Get Together* via Zoom, como uma forma de processar e compartilhar essa experiência profunda e bizarra da qual todos fizemos parte. Foi um consolo para mim e espero que para vocês também. Se participaram, estou curiosa para saber o que ganharam com a experiência comunitária? Gostaria muito que partilhassem os vossos pensamentos. Para mim, foi muito importante continuar a alimentar o meu coração conectando-me com a Comunidade CST. Tendo esta linda comunidade já reunida ao longo dos anos, consegui criar um espaço mútuo para compartilhar e conectar-me com todos vós.

Em retrospectiva, foi uma lição muito forte sobre como precisamos uns dos outros. Nas dificuldades ou na alegria, é muito melhor estar em comunidade.



"Find a group of people who challenge and inspire you; spend a lot of time with them, and it will change your life." - Amy Poehler

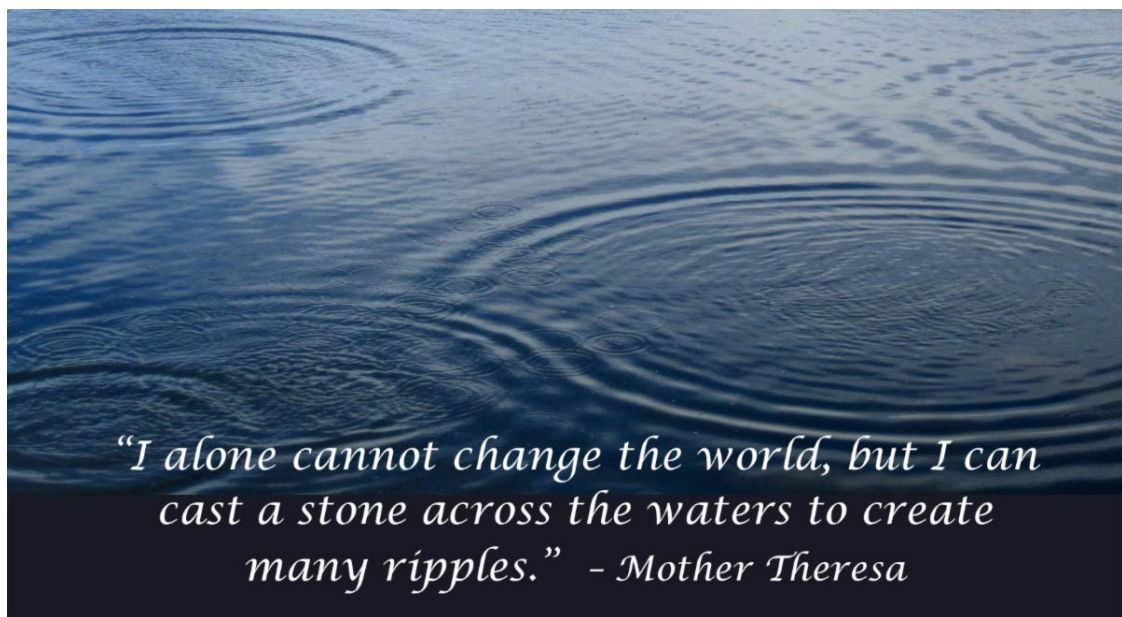
Imagem: Amy Webb

“Encontra um grupo de pessoas que te desafie e te inspire; passa muito tempo com eles e isso mudará a tua vida.”

-Amy Poehler

É a natureza centrada no coração do terapeuta de CST, que alimenta a minha alma. Quando fazemos este trabalho, expandimos a energia do nosso coração. Quando estamos com outras pessoas, a coerência do coração expande-se. A minha imagem favorita para representar essa coerência é o que acontece quando deixamos cair uma pedra num lago parado. Esses círculos concêntricos começam a surgir e a ampliarem-se. E então, quando deixamos cair outras pedras, mais círculos concêntricos começam a sobrepor-se, criando esses lindos padrões de energia.

Não só é bom lançar a sua própria ondulação na água, mas também aumenta a sua capacidade de sentir as ondulações dos outros.



“I alone cannot change the world, but I can cast a stone across the waters to create many ripples.” - Mother Theresa

Imagem: de Caroline Grondin, Body of Water, unsplash.com

“Eu, sozinha não posso mudar o mundo, mas posso lançar uma pedra sobre as águas para criar muitas ondulações.”

-Mother Teresa

Estou a perceber que viver com essa coerência do coração é uma escolha para mim, um modo de vida e não um exercício ou responsabilidade. Isso não muda muito as minhas acções, mas oferece uma compreensão mais clara de onde reside e o que cria dentro de mim.

Com isto em mente, espero co-criar algo com a nossa comunidade. É aqui que entra a minha extroversão! A energia do meu coração é despertar a minha paixão pela CST noutras pessoas, compartilhando e inspirando a próxima geração de terapeutas, enquanto viajamos juntos nesta jornada. Decidi oferecer três tipos de mentoria no próximo ano: 'Success Path to CST', 'Success Path to SER', e uma continuação com o Advanced SER CST Mastery para terapeutas avançados. Ainda estou a organizar os detalhes. Todos terão uma componente online e algumas ofertas de grupos práticos em Rhode Island. Gostaria de receber as vossas idéias. No próximo mês irão receber um e-mail sobre tudo isso, mantenham-se atentos.



CST Mastery Ritual de Ano Novo, inspirem-se

Aqui estamos então com um Ano Novo pela frente, vamos começar juntos. Todos os anos, ofereço um encontro Zoom gratuito conhecido como Ritual de Ano Novo. Oriento o ritual seguindo um roteiro. Cada um de nós analisa os nossos sucessos de 2023, libertamos-nos daquilo que não nos serve mais e acolhemos o que perspectivamos para 2024. Encorajo-vos a considerarem também o que é vital

para a coerência do vosso coração e a criarem espaço para isso no próximo ano. Este é um exercício valioso. Agradeço a Marci Shimoff e Debra Poneman, que criaram este Ritual.

Ritual de Ano Novo - Reservem as datas para terça-feira, 2 de janeiro às 19h30 EST e quinta-feira, 4 de janeiro às 14h EST. O link do Zoom será enviado próximo ao evento.

Quero agradecer a todos por direccionarem a energia dos vossos corações para mim e para os outros. Esses são os presentes que oferecem aos vossos clientes, amigos, familiares e a vocês mesmos. Um grande obrigada aos organizadores dos grupos de estudo que consideram ser tão importante apoiar os terapeutas neste trabalho. Um grande obrigada aos que lêem as minhas newsletters, aos que traduzem as newsletters para cinco idiomas diferentes, especialmente a Alexandra Duarte. E aos que escolhem fazer a diferença no mundo, por possuírem esse espaço no seu coração.

Do meu coração para os vossos,

Susan



Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

Caminhando com os pensamentos, setembro 2023

Estou fascinada - tudo correu perfeitamente, junho 2023

Fundindo Sabedoria e Possibilidades, março 2023

De que maneira você encara 2023?, janeiro 2023

Além das celebrações e zonas de conforto, dezembro 2022



IAHE Online Learning Opportunities

Look for the free In Touch series with IAHP. [LINK](#)

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

[LINK](#)



The Body Tells the Story

– Susan Steiner

[Link to Article](#)

*Take your practice to the next level -
Join the CST Mastery international community!*

Learn more about CST Mastery.

Social Media Resources

Website - Portugal

Website - Brasil

Facebook Brasil

Upledger Institute International Facebook (Inglês)

UpledgerAlumni - sponsored by Eric Moya (Inglês)

Visit CSTMastery.com

© 2023 CST Mastery. Todos os direitos reservados.

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

Mockingbird Design

