

VIVER NÃO É ÓBVIO

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA EMOCIONAL EM TEMPOS DE CRISE

Neurociência, emoção e lucidez aplicadas à vida real
Conheça este Programa



WWW.HUMANA-MENTE.NET



UMA FORMAÇÃO VIIVENCIAL PARA QUEM SENTE QUE VIVER NÃO É O MESMO QUE ESTAR VIVO.

Vivemos numa era de aceleração, excesso e instabilidade.
Nunca foi tão fácil comunicar — e tão difícil sentirmo-nos
acompanhados/as.

Nunca tivemos tanta informação —
— e tão pouco chão interior.

O resultado?

Pessoas cansadas, estados em alerta permanente,
relações frágeis e uma sensação subterrânea de que algo
dentro de nós se perdeu.

Este curso - que é como um Terapia de Grupo - nasceu
não para anestesiar a dor, mas para devolver consciência
onde o caos se instalou.

HUMANA  MENTE



O PROGRAMA

Viver Não É Óbvio é uma formação vivencial, online, baseada na neurociência social e emocional e na compreensão profunda do comportamento humano.

Não ensinamos a “pensar positivo”. Ensinamos a pensar com o corpo, a sentir sem desabar e a viver sem se abandonar.

Este curso é para quem:

- vive cansado, sem saber porquê,
- sente ansiedade, vazio ou solidão,
- se perdeu dentro das próprias exigências,
- quer compreender em vez de apenas resistir,
- e procura ferramentas reais para lidar com a vida.



COMO É A EXPERIÊNCIA

Cada sessão integra:

- explicação clara da neurociência por trás do sofrimento,
- exercícios de atenção e autorregulação,
- práticas de consciência corporal,
- momentos de escrita e reflexão,
- partilhas seguras.
- integração entre conhecimento e vida.

Não é uma aula.
É uma travessia.



POSSO ADERIR GRATUITAMENTE?

A participação é **gratuita** para os **Formandos** Humana Mente - CICED **das Formações com 230 horas**, mediante inscrição através do site.

PÚBLICO EM GERAL

Consulte o Programa para conhecer valores de participação e os Módulos em detalhe.

PARA INFORMAÇÕES ESPECÍFICAS

Entre em contacto através do nosso WhatsApp
915 046 634



FORMATO

- 60 horas,
- aulas terapêuticas online, síncronas,
- horário fixo (veja o calendário),
- ambiente seguro,
- participação voluntária,
- acompanhamento humano.

O QUE MUDA EM SI

- Mais lucidez emocional,
- Menos guerra interior,
- Mais presença no próprio corpo,
- Menos automação emocional,
- Mais clareza nas relações,
- Menos culpa, vergonha e dor,
- Mais autonomia emocional,
- Menos sobrevivência cega.