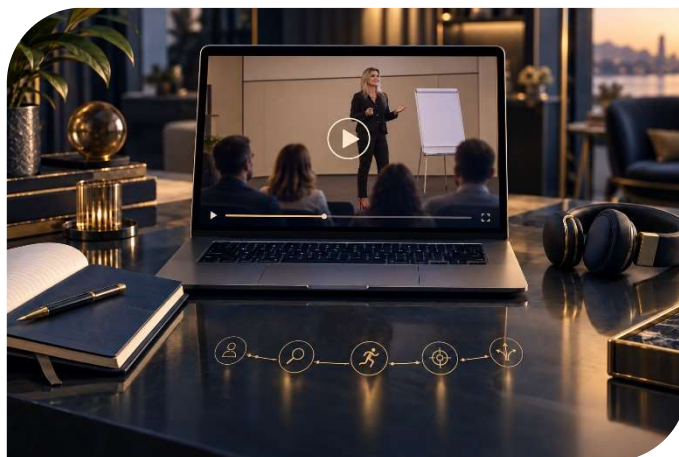




10 – Gravação integral do workshop

Chegou ao final deste minicurso.

Ao longo das diferentes lições, começou por compreender a importância do estado, desenvolveu a auto-observação, conheceu a Tríade e experimentou formas de influenciar a qualidade da sua experiência.

Este percurso nasceu de um workshop presencial, cuja gravação integral disponibilizamos agora como recurso complementar.

No workshop, poderá acompanhar estes conceitos no contexto em que foram originalmente apresentados, com as explicações, exemplos, demonstrações e experiências realizadas ao vivo.

Workshop completo

Para assistir à gravação integral do workshop, clique no botão abaixo:

► [Aceder ao workshop completo](#)

Enquanto assiste, procure relacionar aquilo que observa com a sua própria experiência:

- Que ideias reconhece das lições anteriores?
- O que compreende agora de uma forma diferente?
- Que exercício gostaria de voltar a realizar?
- O que pode começar a aplicar na sua vida?

Mais importante do que acumular informação é transformar aquilo que aprende em algo que consegue reconhecer, experimentar e utilizar.

Esperamos que este minicurso lhe tenha permitido dar um primeiro passo nesse sentido.

Continue a observar-se, a experimentar e a descobrir novas possibilidades de escolha.