

EBOOK JANEIRO

2021

A Solução está dentro de si...  
e convida a viver melhor!



# Insights de Superação

No **Palco** da sua vida qual a História que quer viver em 2021? Neste ano 2021 vamos **Libertar** juntos as falsas memórias e **Crenças** limitantes... **Retirar** os **Atalhos** do caminho que estão impregnados na mente inconsciente, e **Recomeçar** uma nova vida!

**Permita-se** abrir as **Janelas** da sua mente superconsciente e inspirar-se no Universo de múltiplas possibilidades... superando-se com o **Autodesenvolvimento** e seu **Empoderamento** Pessoal... construa os **Alicerces** capazes de proporcionar-lhe a competência para manifestar os Seus **Desejos** de **Modo** Incomensurável e em Absoluto...

**Sintonize** a **Frequência** da prosperidade... conecte-se com os seus **Tesouros** interiores... e suba os **Degraus** da sua vida com a **Psicoterapia** da **Unidade** para acessar a sabedoria universal de **Conexão** com a manifestação dos seus sonhos, com as **Sementes** das frequências de um Estado Emocional mais harmonizado...

Que novas **Portas** se abram e com os **Braços** abertos conquiste os seus maiores desejos em 2021...

## Feliz Ano Novo!

**Moura Mendes**

Diretor da Clínica Soluções Plus  
e Academia Soluções Plus



# O que vai determinar para o ano de 2021?

O que precisa de acontecer para ser um ano inesquecível?

Já estabeleceu as metas que pretende atingir em 2021?

# Qual é o seu grande projeto?

O que faz desse projeto algo tão essencial para si?

Quem pode contribuir na sua realização?

# Para quê realizar...

Que capacidades precisa de desenvolver?

O quanto precisa de investir nesse projeto?

Quais são as principais etapas a realizar?

Qual será o seu retorno? (nível financeiro, emocional ou familiar)

Quais serão os indicadores demonstrativos que orientam na direção

da concretização do seu projeto?

Como planeia festejar?

O ano de 2021  
será de superação!



# As Tríades para 2021.

- Três coisas diferentes que fará todas as manhãs;
- Três locais inspiradores que queira visitar;
- Três formas de se conectar, de proximidade e de contacto com as pessoas de quem mais gosta;
- Três proveitos com os quais recompensará o seu sucesso;
- Três formas de realizar o seu trabalho com mais eficiência;

# As mudanças internas que farei em 2021.

- Não vou mais procrastinar em...
- Serei mais corajoso quando...
- Irei dizer sim quando...e dizer não quando...
- Este ano será especial porque...
- Vou fazer a diferença em...
- A aprendizagem a integrar é...

# Uma palavra e uma frase para o ano 2021:



# Novidades Soluções Plus em 2021

Academia Soluções Plus abre um novo programa psicoterapêutico grupal: **Ginásio Somático**. O corpo conta a história verdadeira, o **Ginásio Somático com Flow Embodiment** um foco no corpo, mente e alma. Um programa mensal para 2021.

Último sábado de cada mês: 10h30-12h00

Encontre o seu lugar: Presencial & Online

Número de vagas limitadas

Investimento: 30€ por sessão

Início: 1ª sessão - 27 de fevereiro de 2021

Em cada sessão serão feitos exercícios, gestos, posturas e experiências somáticas, individuais e em grupo, com a abordagem da psicoterapia somática, do psicodrama integrativo, da bioenergética, e com meditações somáticas.

Temas a serem abordados:

- O corpo além das palavras;
- Autenticidade somática;
- Autorregulação e as cápsulas somáticas;
- A regulação do corpo e o sistema nervoso vegetativo
- Contacto com o enraizamento interno e desenvolvimento da Essência;
- Trauma e dinâmica transgeracional;
- Tratamento de partes polarizadas;
- Dissociação e fragmentação do Self;
- Integração do sistema interno de personalidade;
- Tripla Presença e reprocessamento emocional;
- Trauma Perinatal;
- Estilos de interação holográfica – aproximação, contato e toque.

**Reserve já o seu lugar através do nosso site**

**[www.clinicasolucoesplus.pt](http://www.clinicasolucoesplus.pt) ou ligue para o 919 879 957.**

**Pode também inscrever-se através do link de inscrição: <https://docs.google.com/forms/d/1wqIN3EKnb6rf6wVF6DthqYphcwFFsDKTnQzjgZXgCdQ/edit>**

**Gostaria de fazer um retiro para o bem-estar da sua saúde integral?  
Reserve já um sábado de manhã por mês para si! Apenas uma hora e meia, para a sua autoconsciência no programa: Ginásio Somático na  
Academia Soluções Plus.**

*2021 será o ano de se superar, de expandir o seu potencial, de se renovar!*

Para isso serão lançados pela Academia Solução Plus vários momentos de aprendizagem nos quais terá oportunidade de desenhar a sua transformação e colocá-la em prática ao longo dos 12 meses de 2021!

## *Novos Workshops*

**Arquitetura da transformação** - venha desenhar a sua transformação, montar a arquitetura da sua mudança! **Com Dra. Filipa Moura**

• 5, 6 e 7 de março

**Relacionamentos disfuncionais** - como seres sociais, energéticos e espirituais que somos, a importância da comunicação nos relacionamentos a nível interpessoal, intrapessoal, intersistémico e intrasistémico se torna fundamental! **Com Dra. Olga Penela**

• 10 de abril

**Insights de Superação** - depois de um projeto pessoal, este tem de ser partilhado e para isso a comunicação é fundamental. Superamos quando nos conhecemos a nós próprios, será um momento de insight para a mudança! **Com Dr. Moura Mendes**

• 14, 15 e 16 de maio

**Mediação de conflitos e direito sistémico** - é o momento de refletir sobre a forma como gerimos os conflitos interpessoais no que corresponde ao sistema judicial. **Com Dra. Cristina Cordeiro**

• 18, 19 e 20 de junho

**O Poder da liderança interior** - Promoção do reforço dos recursos feminino e masculino dentro do ser humano! **Com Dra. Olga Penela**

• 17 de julho

**A Psicologia Positiva no luto e na dor** - considerando a atualidade é fundamental que se fale sobre o impacto do luto em tempos de pandemia onde a afetividade é tão fundamental.

**Com Dra. Margarida Costa**

• 24 de julho

# Ô que quer viver em 2021?



Como fará 2021 valer a pena?

Ô que pode fazer para deixar o seu legado?



# A Clínica Soluções Plus diferencia-se através das suas abordagens inovadoras.

## *A mente é o princípio de tudo*

### **Mindset Sistémico**

Como se encontra a interface entre o seu mundo interno e o mundo externo? Sabe como eles interagem? Processo terapêutico que tem como princípio o Despertar da Essência do Ser Sistémico. A proposta do Mindset Sistémico é harmonizar a mentalidade individual e a Expansão da Consciência Sistémica e ampliar a visão e a conexão com a vida mais saudável, com recurso às constelações sistémicas e ao panorama familiar, social, organizacional e espiritual.

### **HipnoPsyc**

Metodologia inovadora que tem como propósito ressignificar o passado, desconstruir os programas tiranos e sabotadores da mente subconsciente, os traumas intrauterinos, transgeracionais, que impedem o ser humano de criar uma ponte de contacto com o “Eu essencial”.

### **Consciência Somática**

Esta abordagem tem como objetivo ajudar a perceber as sensações corporais decorrentes de problemas de saúde mental. Olha para o indivíduo como um todo: corpo, emoções, sexualidade, crenças, desejos, necessidades, sonhos, a sua história biográfica, família de origem, relacionamentos. Tudo é observado desde o nascimento e considerado de forma integrada, até à construção da melhor versão de si.

### **Psicoterapia da Unidade para adultos**

Tem quatro fases: pesquisa, diagnóstico, origem e solução na construção de uma estrutura e atitude mental e sentido de Unidade para a Totalidade, focada no espaço criativo, aberto á interconectividade.

O indivíduo faz uma jornada de autoconsciência profunda, em que o caminho interior desenvolve-se no regaste das partes fragmentadas da alma,

a harmonização dos estados do ego e das partes internas da mente; feridas emocionais; as interações e combinações das funções de caráter; as quatro polaridades; as máscaras; as sombras; as crenças limitantes; os traumas; as quatro fases das memórias epigenéticas; perdas; vinculações bloqueadoras; despertando os recursos internos e externos para que se sinta em unidade consigo e com o universo que o rodeia, criando uma conexão saudável e um projeto cheio de sentido e propósito de vida. Soluções reais é fazermos parte do todo.

### **Psicoterapia da Unidade para Adolescentes**

Ao longo do nosso ciclo vital de desenvolvimento, constatamos que surgem os limites, fronteiras e territórios, vinculações e apegos que nos foram impostos.

Tem como finalidade tratar problemas psicológicos e emocionais tais como depressão, ansiedade, fobias, deficits de atenção, procrastinação, traumas e perdas, feridas da criança interior, dificuldades de relacionamento e problemas desenvolvimento psicossocial, cognitivo e físico.

Recorre às melhores estratégias, ferramentas, modelos, teorias e técnicas específicas. Com recursos psicoterapêuticos, cognitivo comportamental, psicopedagogia neuroeducacional, logoterapia, mindfulness, terapia focada nos esquemas e em processos, brainspotting, EMDR, psicossomática e epigenética, psicoterapia somática, o adolescente é ativado nos seus recursos internos e externos, como a capacidade de correção e autorregulação, aprender a diferenciar problemas reais de problemas imaginários, extraindo a carga negativa da percepção das situações, gerar aprendizagem com os seus erros, abandonando a procrastinação, focado numa atitude de adolescente saudável.

### **LudoQuantum Kids**

Promove nas crianças um desenvolvimento pleno e saudável em todas as esferas da vida: cognitiva, comportamental, emocional, social e familiar. Com recurso a atividades lúdicas, psicoterapias integrativas avançadas, psicologia onírica, visualização criativa, o objetivo é promover as capacidades de autonomia e identidade. O ativar dos recursos internos do coração – as soft skills nas crianças.

**Todos estes métodos foram criados e desenvolvidos pelo  
corpo clínico da Clínica Soluções Plus.**

**Fazemos a diferença com abordagens inovadoras  
que trazem para si uma terapia à sua medida.**

# Esperamos por si!

## Contactos

919 879 957 | 910 085 880

Vila Nova de Gaia | Santa Maria da Feira

[clnicasolucoesplus@gmail.com](mailto:clnicasolucoesplus@gmail.com)

[clnicasolucoesplus.pt](http://clnicasolucoesplus.pt)



[Clinicasolucoesplus](#)



[Clínica Soluções Plus](#)



[Clínica Soluções Plus](#)



CLÍNICA  
**SOLUÇÕES PLUS**

**ACADEMIA  
SOLUÇÕESPLUS**