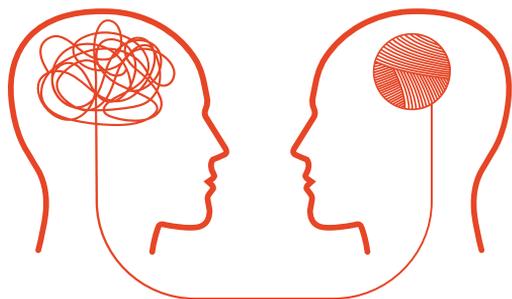


A ciência do coração - aprenda a harmonizar a sua respiração com o coração e ganhe a sua vida de volta.



DE ANSIEDADE A CALMA

em 3 minutos



NUNO PEREIRA

CONTÉM EXERCÍCIO DE AUTO APLICAÇÃO

01

Introdução

02

O que é a Ansiedade

03

Os dois caminhos de ansiedade

04

Como soltar a ansiedade

05

Próximos passos

06

Acerca do autor



ÍNDICE



01

Introdução

- Você gostaria de saber como se libertar da ansiedade e ganhar a sua vida de volta?
- Gostaria de perceber porque algumas técnicas que aprendeu para ansiedade não funcionam consigo?
- Teria interesse em aprender uma ferramenta simples mas incrivelmente eficaz para mudar de um estado ansiedade para um estado de tranquilidade em meros minutos?

Se respondeu sim às perguntas acima, então está no sítio certo. Neste ebook vai aprender como funciona a ansiedade, os dois caminhos por onde se forma e como fazer para soltar a ansiedade no momento, com uma ferramenta poderosa de auto aplicação.

Ao final deste ebook, saberá aplicar esta ferramenta em si de forma a poder recuperar o controlo da sua vida, trazendo-lhe uma sensação de bem estar, tranquilidade e maior clareza mental, assim como ser capaz de ensiná-la e ajudar outras pessoas.

Pronto para começarmos?

Vamos então perceber o que é isso que as pessoas chamam de ansiedade.

02

O Que é a Ansiedade

Na visão tradicional, ansiedade é a interpretação de um conjunto de emoções, como o medo. No entanto, a forma como as pessoas mostram as emoções são diferentes. **Nem todas as pessoas que têm medo vão ter uma resposta de luta ou fuga.** Por exemplo, posso ter raiva sem aumento de pressão arterial. Por outro lado, numa montanha russa posso ter uma reação de luta e fuga.

Com base nestas observações, a renomeada cientista de psicologia e neurociência Lisa Feldman Barret afirma que **a emoção é uma construção social**, e não algo inato em todos os seres humanos.

O significado de ansiedade também varia de acordo com o país e língua. Em inglês usa-se o termo anxiety (ansioso) só para situações negativas. Em português usa-se ansioso para coisas boas e más, variando de acordo com o contexto, da previsão que o cérebro faz em cada situação.

O medo nada mais é que uma série de eventos que estão a acontecer comigo e que devido à minha história de vida faço a previsão de chamar medo.

Ao entender que **o medo nada mais é que um comportamento aprendido** e uma interpretação que serve para uma série de fenómenos que acontecem no meu corpo e no ambiente, e que dou o nome medo devido ao contexto, mas

que noutro contexto essa mesma reação poderia ter outro nome (como excitação), já estou a fazer um reenquadramento da situação. Para perceber como o nosso cérebro faz previsões o tempo todo, observe a figura ao lado e veja se reconhece alguma coisa. O que vê?



Enquanto observa esses padrões brancos e pretos o seu cérebro vai procurar identificar algo que conheça, ou seja, prever o que está na imagem com base naquilo que sabe. Mas se nunca viu essa imagem, provavelmente não vai conseguir reconhecer nada. Quando vê a [foto original](#) já sabe que se trata de uma cobra. Agora quando volta novamente à foto a preto e branco já consegue reconhecer a cobra, mesmo que com alguma dificuldade, pois o seu cérebro aprendeu com a experiência. **E é assim que o cérebro funciona, criando previsões daquilo que está à sua volta**, o que é muito útil no dia a dia. No entanto, às vezes o cérebro faz erros de previsão. Por exemplo,

imagine que tem um pc e resolveu comprar um Macbook. Ainda que conheça o que um computador faz, se nunca usou um mac pode ter dificuldade em por exemplo desligá-lo, pois o seu cérebro vai fazer um erro de previsão ao procurar o menu iniciar no canto inferior esquerdo. **Assim que aprende como o novo sistema funciona, passa a fazer novas previsões a partir dessa aprendizagem.**

Outro exemplo de erro de previsão é o do condicionamento clássico dos cães, descoberto pelo fisiologista russo Ivan Pavlov. Imagine um cão que ouve o toque do sino pela primeira vez e seguidamente aparece a comida. A comida nesse caso foi algo inesperado,

foi o erro de previsão. A partir desse erro e da repetição surge a aprendizagem, o cérebro do cão atualiza-se e passa a aprender que o sino traz comida, e ele começa a salivar.

Se adicionarmos um outro estímulo, por exemplo dizer “Comida” ao mesmo tempo que tocamos o sino, já não temos erro de previsão, pois o cão já espera a comida. Não há necessidade de mudar ou fazer nova aprendizagem, pois a recompensa já é esperada. A aprendizagem só surge quando o cão identifica um erro de previsão. O comportamento só é alterado se acontece algo de inesperado, seja uma recompensa ou punição. Para alterar o

comportamento, se tocar o sino e não se der comida isso vai gerar um novo erro de previsão e, com a repetição, o comportamento de salivar vai ser extinto.

E o mesmo passa-se connosco, se tudo acontecer de acordo com as nossas previsões, o nosso comportamento não vai ser alterado.

É o contexto que vai dar a interpretação para o comportamento da reação de luta ou fuga, se de excitação ou de medo.





A resignificação vai funcionar melhor como aprendizagem quando identifico que aquela reação de luta ou fuga (disparo de adrenalina, taquicardia, hiperventilação...) é só uma reação, e que também acontece em várias situações positivas(exemplo da montanha russa).

No momento em que me lembro, é o momento em que a memória vai ser reescrita e está mais frágil, pelo que se muda a consequência desse comportamento, utilizando uma técnica como a respiração mais lenta e consciente, vou substituir aquela emoção e significado.

“
As palavras que ligas às
tuas experiências tornam-se
as tuas experiências
bioquimicamente.
”

03

Os 2 Caminhos da Ansiedade

Aquilo que chamamos de ansiedade é uma reação fisiológica que todos nós temos, inclusive os animais, essa taquicardia onde é libertada adrenalina e cortisol. Todos nós temos mas tem uma diferença entre nós e os outros animais e para mostrar isso vou contar a história da zebra, inspirado no livro “Por que as zebras não têm úlceras?” de Robert Sapolsky.

Um dia uma zebra acordou e começou a andar pela savana à procura de água para beber até que achou um lago com onde estavam outras zebras bebendo. Entretanto surge um leão.

Nesse momento a zebra dispara adrenalina e cortisol, ela hiperventila, começa a ter taquicardia, e o seu corpo envia energia e sangue para as patas para poder fugir.

Esta reação é vulgarmente conhecida como a reação de luta, fuga ou congelamento/paralisia. Aí a zebra dá corda aos sapatos e desata a correr, e o leão corre atrás, e a zebra corre ainda mais rápido até que consegue fugir do leão. Assim que se encontra a salvo sabe o que acontece a essa libertação de adrenalina e cortisol? Elas vão sumir de forma relativamente rápida a partir do momento que a zebra percebe que está segura, deixando de hiperventilar pois o corpo dela não precisa mais de energia para fugir. Agora se em vez da zebra fosse um ser humano, vamos supor que ele estava com sede e deu com um lago onde se foi refrescar. Ao

ver o leão tem as mesmas reações de fuga, taquicardia, libertação de adrenalina e cortisol, e começa a correr. Supondo que consegue fugir do leão e chegar a uma casa onde fica seguro, sabe o que acontece?

Ao contrário da zebra, ele não interrompe a libertação de adrenalina e cortisol, mas continua retroalimentando essas reações. Ele não fica simplesmente feliz de estar em casa seguro, mas fica a pensar: caramba, amanhã vou ter de sair para ir buscar água, como vou fazer? E nos outros dias?

O ser humano é o único animal que consegue fazer isso, que consegue criar um ambiente virtual para o problema ampliando-o e pré-ocupando-se, que é o que chamamos de ansiedade.

Numa luta com alguém posso ter as mesmas reações mas não chamo isso de ansiedade. O mesmo acontece quando pratico algum desporto como corrida vou ter taquicardia perto do horário que vou correr, pois é a resposta do corpo para se preparar para obter energia para ser utilizada pelos músculos.

Agora **chamamos de ansiedade quando essa adrenalina e cortisol surgem sem termos realmente um motivo aparente ou um contexto certo para isso acontecer.**

Com base nisso, vamos então ter dois caminhos do cérebro para sentir a ansiedade, cuja função é preparar o corpo para lutar, fugir ou paralisar de modo a sobreviver.

Um dos caminhos vai ser pelo pensamento (córtex), e o outro diretamente pelo sistema límbico (amígdala).

O diagrama e os exemplos seguintes mostra o percurso dos dois caminhos da ansiedade.

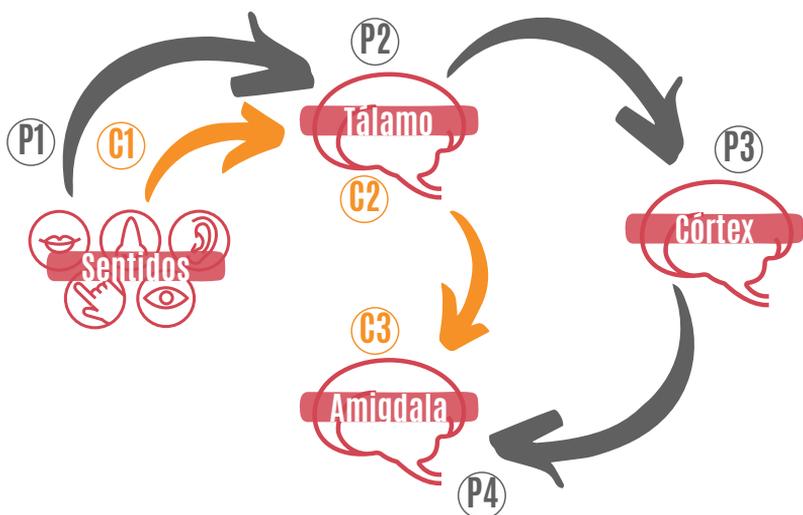


Diagrama Os 2 Caminhos da Ansiedade

C1-C2-C3: ansiedade diretamente no corpo

P1-P2-P3-P4 : ansiedade pelo pensamento e depois no corpo

Imagine que está a conduzir um carro e aparece à sua frente no meio da estrada uma criança a correr atrás da bola. Você trava rapidamente e não atinge a criança, mas vai ter aquela taquicardia e hiperventilação mesmo após o evento ter passado.

Outro exemplo, imagine que dois amigos da faculdade estão a conversar descontraidamente e aí um deles pergunta ao outro se já estudou para a prova que tem amanhã. E aí ele não estudou nada e nem se lembrava do exame, e fica ansioso. Ou quando alguém vai deitar-se e fica a ruminar em loop nos seus pensamentos e não consegue dormir.

Todos estes são exemplos de *ansiedade gerada pelo pensamento*. **Quando recebo uma notícia má repentinamente tenho ansiedade a partir do pensamento.** Você sabe exatamente o que está causando a ansiedade. Você está pensando naquela entrevista de emprego. Você está pensando sobre o emprego perdido ou um problema de saúde, você pensa demais nas coisas, ruma e gradualmente começa a criar uma sensação de stress e ansiedade.

E após ter esses pensamentos o sistema límbico, mais concretamente a amígdala vai disparar no corpo essas reações de luta ou fuga. Aquela ansiedade que estava em pensamento vai para o corpo e transforma-se num sintoma fisiológico.

Talvez já tenha ouvido falar que a ansiedade é preocupar-se com o futuro. Quando falam isso, estão a falar da ansiedade que surge a partir do pensamento, só que esse não é o único caminho da ansiedade.

Às vezes a ansiedade é disparada no corpo imediatamente. Como no exemplo do ser humano quando desata a correr para fugir do leão, o seu corpo dispara adrenalina, cortisol, hiperventilação e taquicardia de forma automática, não tem pensamento, é instintivo. Assim como quando alguém tem fobia de cobras, ao ver uma cobra a reação é disparada imediatamente no corpo, não tem pensamento. Agora a ansiedade é sempre disparada na amígdala, seja iniciada pelo pensamento ou diretamente pelo corpo. A reação de luta ou fuga, de ativar o sistema nervoso simpático e de disparar adrenalina, cortisol, aumento do fluxo sanguíneo para as extremidades dos membros, tudo isso vai acontecer independentemente de qual o caminho da ansiedade, seja pelo córtex (pensamento) ou pela amígdala (sem envolvimento da consciência).

a ansiedade é sempre disparada na amígdala, seja iniciada pelo pensamento ou diretamente pelo corpo.



A diferença é que o caminho pelo corpo é mais longo pois primeiro rumo a aqueles pensamentos e então parte para a amígdala, enquanto que pelo corpo a reação é direta.

Ansiedade é um comportamento, mas não basta saber a forma do comportamento, tenho de saber em que contexto aquilo surgiu, o que acontece antes, o que acontece depois, aonde acontece, qual a intenção ou função desse comportamento, de forma a saber como tratar disso.

Quando a ansiedade vem pelo pensamento, posso usar técnicas que envolvem o pensamento para parar essa ansiedade. Agora se já está no corpo, tenho de lidar diretamente com o corpo.

Ansiedade é apenas uma nominalização para um conjunto de fenómenos, mas temos de perceber o que a pessoa quer dizer com isso, quando acontece, em que contexto, qual a função desse comportamento ansioso.

A ansiedade só se torna problema para o ser humano porque sente a reação de luta ou fuga e retroalimenta isso com o pensamento.

No entanto, se está a começar no córtex, você pode dar um curto-circuito lá e pará-lo antes que se acumule demais.

O primeiro passo para controlar a ansiedade é identificar quais são os seus gatilhos que disparam a ansiedade, para se preparar mentalmente para eles, antecipando-se. O gatilho é um estímulo neutro que de tanto aparecer junto ao evento negativo passa a disparar a mesma reação no corpo quando acionado isoladamente. Para detetar os gatilhos que disparam a sua ansiedade proponho o seguinte exercício:

Faça uma tabela com 4 colunas, como a seguir indicado, e preencha a tabela identificando todas as situações que lhe causam ansiedade.

	SITUAÇÕES QUE CAUSAM ANSIEDADE	NÍVEL DE ANSIEDADE 0-10	FREQUÊNCIA COM QUE ISSO TE PERTURBA	GATILHOS DA SITUAÇÃO
1				
2				
3				
4 :				

Sempre que sentir ansiedade, o seu corpo tem duas opções:

▶ Enfrentar o estímulo, ficar lá e dessensibilizar essa reação de luta ou fuga, ou...

▶ Fugir. Cada vez que foge fortalece a ansiedade, pois está a ensinar ao organismo que está certo, que aquilo é realmente perigoso.

É importante enfrentar o medo e aumentar o nosso termostato de tolerância ao desconforto. **Lembre-se que você não é pensamento nem sentimento. Você é um observador das suas experiências.** Você pode parar de imaginar esse futuro negativo e imaginar algo diferente que o coloca no comando da situação, não consegue?

A aprendizagem da amígdala envolve duas técnicas:

- **Dessensibilização sistemática** - a pessoa vai aumentando o enfrentar da situação pouco a pouco.

- **Inundação** - a pessoa coloca tanto estímulo aversivo que o corpo para de responder e dessensibiliza.

Estas duas técnicas vão iniciar-se com ensaio mental, onde a pessoa enfrenta conscientemente a situação que lhe causa ansiedade.

É importante identificar se a ansiedade surge pelo pensamento ou se surge do nada. **Se estou a ruminar pensamentos ou alguém me deu uma má notícia, é uma ansiedade que vem do pensamento. Agora se sinto a ansiedade automaticamente como quando alguém me prega um susto ou tenho fobia de aranhas e vejo uma, aí é direto no corpo.** Não dá tempo para pensar ou fazer representações internas, passa diretamente pela amígdala.

Assim, se tiver uma ansiedade formada pelo pensamento, pode usar-se técnicas que envolvam o pensamento como mindfulness ou auto hipnose. Agora se já estou a sentir as reações no corpo, sentindo adrenalina, cortisol, hiperventilação, taquicardia, devo usar técnicas que utilizem o corpo para controlar isso, como por exemplo uma caminhada leve ou exercícios de respiração.

A Qualidade da Tua Vida é Diretamente Proporcional à Quantidade de Incerteza com a qual Consegues Confortavelmente viver.

Já lhe aconteceu zangar-se com o seu companheiro/a e decidiu ir dar uma volta a pé? Isso acontece naturalmente porque percebemos a adrenalina, o cortisol, a hiperventilação e como queremos acabar com aquela energia essa é uma forma excelente de o fazer. Já fazer uma corrida intensa ou um treino de ginásio com cargas pesadas durante uma crise de ansiedade pode piorar a situação porque o corpo vai disparar mais adrenalina e cortisol e precisar quebrar mais glicose para obter mais energia.

É por isso que durante uma crise de ansiedade não adianta fazer auto hipnose, meditação, mindfulness, mas sim usar o corpo fazendo uma atividade física leve.

A **meditação ou auto hipnose** ajudam antes da crise, por exemplo se for fazer um exame, agora se a ansiedade já está a ser sentida no corpo, tenho de acabar com essa energia gerada para luta ou fuga com algum tipo de atividade leve.

O **uso de gelo** também tem mostrado benefícios no controlo da ansiedade. Pegar um cubo de gelo na mão ou tomar um banho gelado diminui o processamento dessa reação, pois apesar de estimular o sistema nervoso simpático, gera uma sobrecarga que tem como consequência a ativação do sistema parassimpático.

A **respiração diafragmática** é outra forma de usar o corpo nestas situações. Como já vimos, a ansiedade provoca uma hiperventilação, uma respiração rápida mas superficial. Ao praticar um tipo de respiração diafragmática, expirando mais lentamente, estamos a estimular o sistema parassimpático, responsável pela resposta de relaxamento e digestão, no qual a pressão sanguínea diminui, o corpo relaxa e sentimo-nos mais calmos.



03

Como soltar a Ansiedade

Como vimos atrás, a ansiedade tem dois caminhos, e a aplicação de determinadas técnicas no caso da ansiedade disparada diretamente pela amígdala pode não ser eficaz e até mesmo aumentar a ansiedade. Então mas será que existe uma técnica que seja eficaz a lidar com os dois tipos de ansiedade?

Felizmente a resposta é sim!

A ferramenta mais rápida e eficaz que conheço para soltar ambos os tipos de ansiedade é uma técnica de respiração diafragmática combinada com gratidão, visualização e mindfulness. Trata-se da....

Respiração de Coerência Cardíaca

Esta técnica é adaptada do trabalho do Instituto Heart-Math, um grupo de médicos e psicólogos que estudam a coerência da frequência cardíaca e o seu efeito na saúde mental e física.

Eu gosto muito desta técnica, pois é muito simples, eficaz, e trabalha pelo menos 5 técnicas de PNL, como a fisiologia, a dissociação, âncoras, submodalidades e metáfora.

É composta por 5 fases:

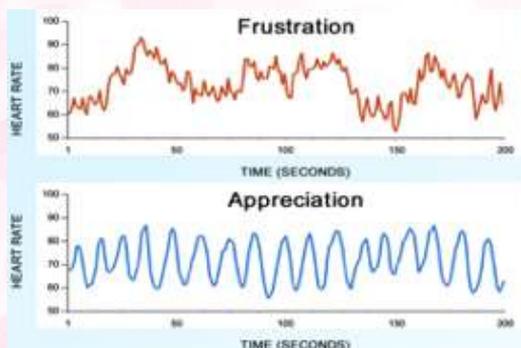
- 1 Respirar com foco no coração
- 2 Imaginar-se a espalhar tranquilidade e energia para todo o corpo
- 3 Sentir Gratidão por alguém ou algo na sua vida
- 4 Ancorar sensação de tranquilidade
- 5 Escutar a sua “voz interior”

Quanto maior a sua capacidade de sentir gratidão, mais profunda será a ligação ao seu coração, onde a intuição, inspiração e possibilidades ilimitadas residem.

Os estados de sentimentos positivos, sinceros e focados no coração estimulam o sistema imunológico, enquanto as emoções negativas podem suprimir a resposta imune por até seis horas.

Essas leituras reais do monitor cardíaco contrastam o padrão de ritmo cardíaco de alguém que experimenta frustração e depois apreciação. O ritmo cardíaco suave, medido pela variabilidade da frequência cardíaca (VFC), é o que os cientistas chamam de padrão altamente ordenado ou coerente e é um sinal de boa saúde e equilíbrio emocional.

Na figura abaixo pode ver a diferença do Padrão do ritmo do coração de um indivíduo quando está a sentir frustração e quando está a sentir gratidão.



Benefícios do uso desta técnica de controlo de ansiedade

Ao praticar com frequência esta ferramenta fantástica vai poder observar os seguintes benefícios:

- ✔ Libertar-se do medo de perder controlo
- ✔ Respirar melhor
- ✔ Sensação de tranquilidade Bem-estar
- ✔ Libertar-se da ansiedade e stress
- ✔ Maior clareza mental
- ✔ Melhores decisões
- ✔ Melhor desempenho
- ✔ Confiança em si
- ✔ Melhor saúde cardiovascular
- ✔ Apreciar melhor o tempo
- ✔ Ganhar auto controlo
- ✔ Disfrutar da vida
- ✔ Dormir melhor
- ✔ Comunicar melhor consigo mesmo
- ✔ Atrair mais coisas boas por se sentir grato
- ✔ Melhorar relacionamentos
- ✔ Atingir objetivos mais rapidamente
- ✔ Desenvolver intuição

“Entre o estímulo e a resposta, existe um espaço onde escolhemos a nossa resposta.”

Stephen Covey

Quando sentires
ansiedade, pergunta-te:

O
que há nessa
ansiedade que pode
ser **conforto e
segurança** e que
nunca tinhas
reparado?

O
que é que pode ser
tranquilidade
dentro dessa
ansiedade?

Como Aplicar

Comece simplesmente a trazer a atenção para a sua respiração, apenas observando o que acontece no seu corpo, sem tentar alterar nada, notando o ar a entrar e sair pelas narinas ou pela boca, o subir e descer do peito, a velocidade e ritmo da sua respiração...

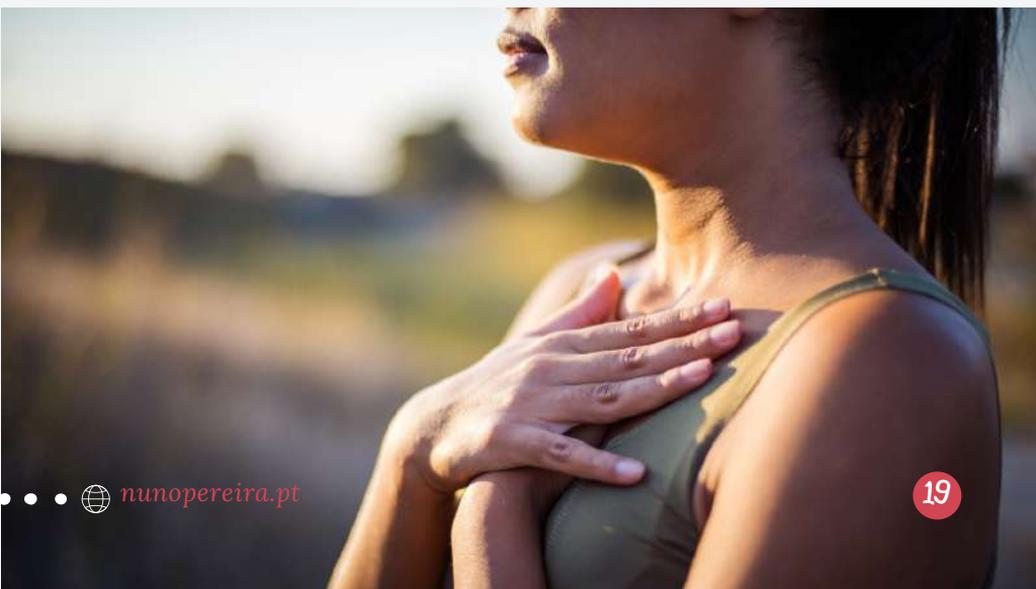
Comece agora a respirar mais lentamente (pode ser pelo nariz ou pela boca), inspirando profundamente pela barriga em 1 tempo (pode ser 3 a 8 segundos, o que for confortável para si), segurando o ar em 1 tempo, expirando no dobro do tempo e segurando em 1 tempo ...

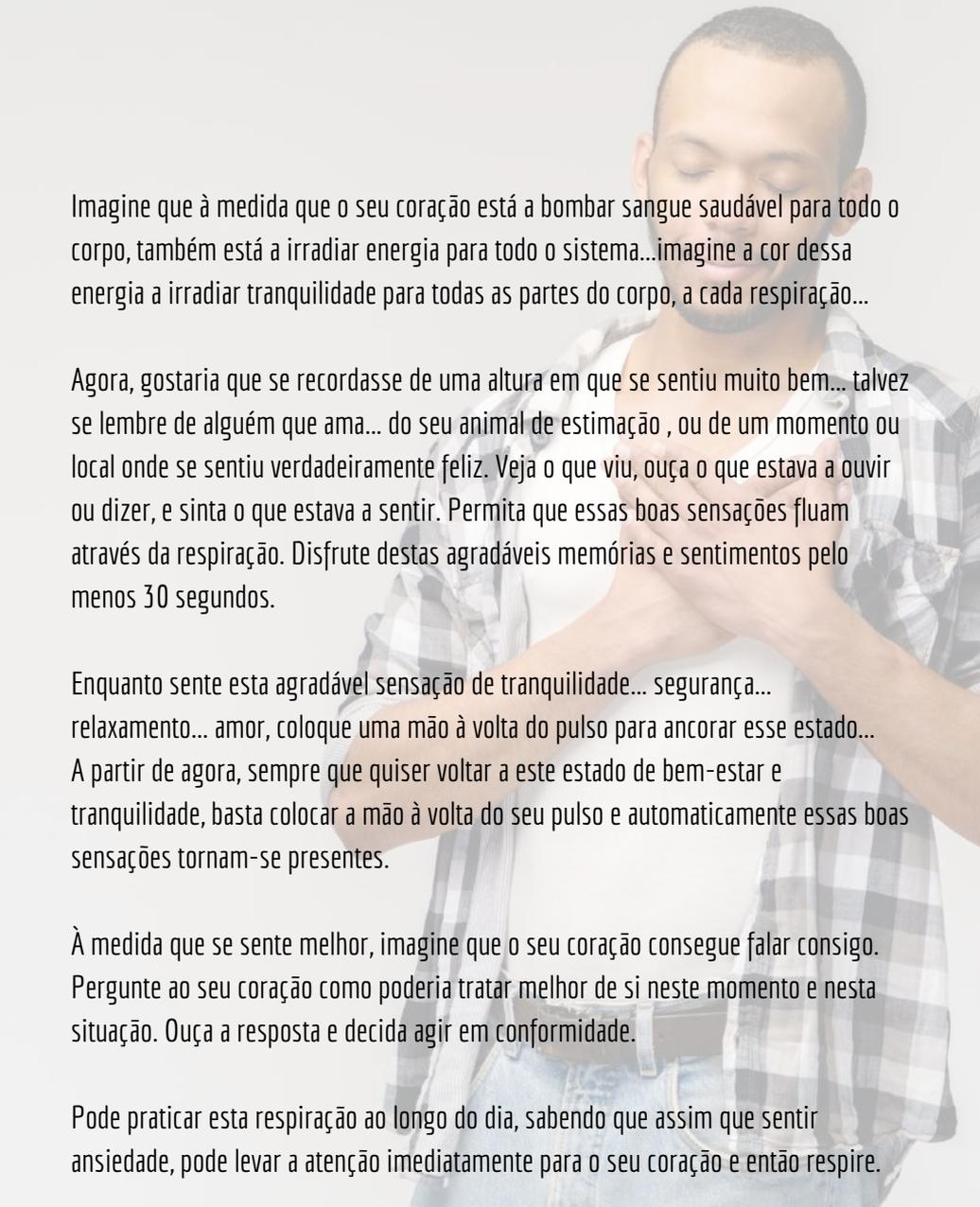
Enquanto respira desta forma, concentre-se numa das suas mãos, na sua forma e linhas ...

e agora nalgum objeto mais distante...

e agora comece a trazer a atenção para o seu coração...

e enquanto faz isso, imagine que está a inspirar e expirar pelo coração. Coloque uma mão na barriga e outra mão sobre o coração para ajudar a manter a consciência nessa zona... enquanto respira lentamente através do coração.





Imagine que à medida que o seu coração está a bombear sangue saudável para todo o corpo, também está a irradiar energia para todo o sistema... imagine a cor dessa energia a irradiar tranquilidade para todas as partes do corpo, a cada respiração...

Agora, gostaria que se recordasse de uma altura em que se sentiu muito bem... talvez se lembre de alguém que ama... do seu animal de estimação, ou de um momento ou local onde se sentiu verdadeiramente feliz. Veja o que viu, ouça o que estava a ouvir ou dizer, e sinta o que estava a sentir. Permita que essas boas sensações fluam através da respiração. Disfrute destas agradáveis memórias e sentimentos pelo menos 30 segundos.

Enquanto sente esta agradável sensação de tranquilidade... segurança... relaxamento... amor, coloque uma mão à volta do pulso para ancorar esse estado... A partir de agora, sempre que quiser voltar a este estado de bem-estar e tranquilidade, basta colocar a mão à volta do seu pulso e automaticamente essas boas sensações tornam-se presentes.

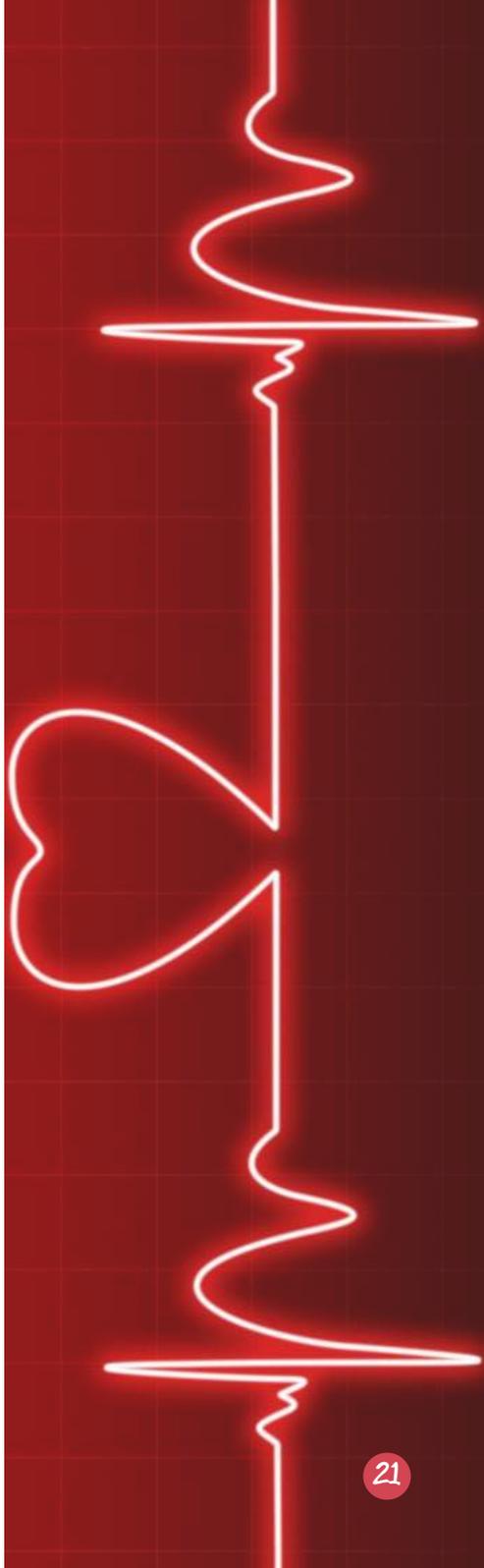
À medida que se sente melhor, imagine que o seu coração consegue falar consigo. Pergunte ao seu coração como poderia tratar melhor de si neste momento e nesta situação. Ouça a resposta e decida agir em conformidade.

Pode praticar esta respiração ao longo do dia, sabendo que assim que sentir ansiedade, pode levar a atenção imediatamente para o seu coração e então respire.



Ao fazer este exercício começa a induzir o cérebro para um estado mais coerente e relaxado. Pratique esta ferramenta diariamente, e **sempre que surgir um daqueles momentos stressantes, basta ativar a âncora colocando uma mão à volta do outro pulso e respirar pelo coração**, procurando expirar mais lentamente, e automaticamente aquelas sensações agradáveis e de tranquilidade tornam-se presentes e aquele estado de ansiedade some.

Para sentir os plenos benefícios deste exercício e tornar-se automático no corpo recomenda-se a prática diária durante 8 semanas.



Quando sentires
ansiedade, pergunta-te:

À
medida que respiras, o que
não te estás a focar que
não é ansiedade e que te
poderia trazer **mais
tranquilidade**, em
qualquer lugar, menos
dessa maneira?

05

Próximos Passos

Este ebook foi feito com o intuito de ajudar pessoas a controlarem estados de ansiedade de uma forma rápida e no momento, sem precisarem de nenhum terapeuta ou outro meio auxiliar (amigo, meditação guiada ou áudio de hipnose, etc). No entanto, existem situações que uma ajuda de um profissional pode ser necessária ou útil para tornar o processo mais rápido.

Por exemplo, numa situação de fobia o recurso a um terapeuta vai ser muito útil pois vai poder identificar rapidamente os gatilhos e abreviar a resolução da situação, em alguns casos em apenas uma sessão. Ou numa situação de medo de falar em público (sabia que é considerado mundialmente o maior medo?) onde o profissional vai desmontar as crenças limitantes existentes e instalar-lhe um estado de recursos poderosos para poder transmitir a sua mensagem com confiança.

Deixo abaixo o meu email para esclarecer as suas dúvidas e saber como posso ajudá-lo ainda mais.

Grande abraço e tudo pelo melhor



 geral@nunopereira.pt
 nunopereira.pt



06 Acerca do autor

Nuno Pereira
Hipnoterapeuta & Coach

Nuno Pereira é licenciado em Engenharia Mecânica e desde cedo interessou-se pela área da saúde e desenvolvimento humano, paixão esta que o tem levado a conhecer e aprender com os melhores especialistas do mundo nesta área, como Alberto Lopes, Alberto Del'Isolla, Mike Mandel, Melissa Tiers, James Tripp, Marisa Peer, Freddy e Anthony Jacquin, Tony Robbins, Lucas Naves, André Percia, entre outros. Adquiriu ao longo dos últimos anos especialização na área da PNL, Hipnose e Coaching, sendo certificado internacionalmente como Hipnoterapeuta, Trainer em Programação Neuro-linguística e Master Coach.

A sua missão é a de ajudar pessoas a descobrirem o seu potencial e usarem a mente a seu favor, removendo crenças limitantes e obstáculos das suas vidas no menor tempo possível, ensinando e aplicando as técnicas mais rápidas e eficazes de transformação pessoal.

A sua abordagem é integrativa e personalizada para cada pessoa, onde o importante não é fazer consultas de determinada especialidade, mas sim o sucesso e bem estar da pessoa, pelo que recorre a todas as ferramentas que vir necessárias e mais adequadas a cada situação.