Guia para Sessão Terapêutica

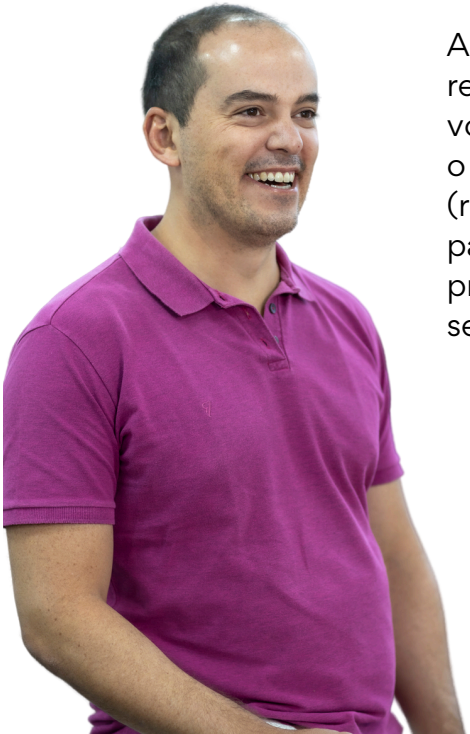
Alexandre Gasel Khodr Campos

Intera

Sobre mim

Na minha infância, aspirei a três profissões: verdureiro, astronauta e padre.

Como terapeuta, vejo que consegui abarcar as três habilidades que procurava: como verdureiro compartilho com quem me procuro os frutos que eu plantei e alcanço a alegria da fartura; como astronauta, paramentando no mergulho ao Universo interior, acompanho a viagem ao Infinito e aos Mistérios a serem desbravados do Ser; e como padre, torno-me o intérprete do veículo de comunicação e despertar do Sagrado em cada um, a Vida.



A você que deseja mergulhar e reencontrar com a maravilha de Ser você mesmo, eu digo: “eu vejo você”, o tesouro perdido ainda pode ser (re-)descoberto, apenas torne-se parte da sua própria história. Se procuras a felicidade, que você possa ser o caminho para ela.

Seja bem vindo (a)

Olá.
Se você chegou até aqui, tenha certeza de que está procurando uma maneira inovadora e eficaz para cuidar da sua saúde.
Por ser provavelmente um tipo novo de terapia para você, gostaria de esclarecer alguns pontos para seu melhor aproveitamento e envolvimento no processo terapêutico que serão a chave para o sucesso.
Vamos lá então! Acompanhe-me nas instruções abaixo.

Reconexão

A terapia é o que eu chamo da busca do tesouro esquecido: a reconexão.

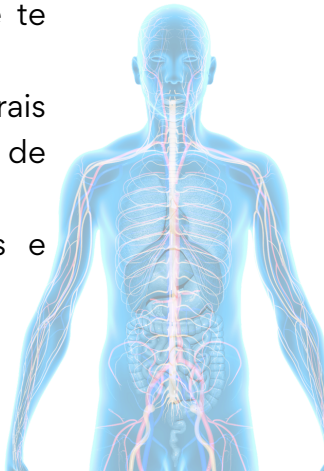
O seu corpo e as emoções serão o nosso GPS para encontrá-lo.

Isso mesmo. Para todo sintoma ou doença, há uma memória emocional.

Assim, mesmo que haja muita coisa se passando na sua cabeça, é a expressão corporal das suas emoções que te auxiliarão a melhorar o que te adoece.

Pensamentos, emoções e sensações corporais devem caminhar juntos neste processo de recuperação.

Só assim é possível apaziguar os conflitos e restabelecer a saúde.



Para que é preciso atuar nestas memórias emocionais?

Como o próprio nome diz, o sintoma é a consequência no seu corpo de algo que aconteceu no passado.

Esta experiência do passado fica arquivada como uma memória na sua mente inconsciente.

Atuar somente no sintoma não resolve um problema na raiz.

Para que um sintoma cesse, a terapia oferece ferramentas que permitem você:

Acessar essas memórias inconscientes

Liberar toda a emoção represada, fonte de estresse na sua mente e corpo

Reprogramar a memória de tal forma que ela não tenha mais um sentido negativo em sua vida

Uma vez sendo possível realizar todas estas etapas do processo terapêutico, esta experiência negativa, gatilho de um sintoma, torna-se apenas uma memória que não te afeta mais.

Uma boa observação

Não se trata de acompanhamento

Pscológico

Mas sim

Biológico

Complicado para você?

O que está se passando com seu corpo não é um problema psicológico; mesmo carregado de emoções, os sintomas são biológicos, alterando o seu funcionamento e levando ao adoecimento.
Esta terapia visa complementar o seu tratamento, contribui para o desenvolvimento humano e não substitui nem exclui nenhum outro tipo de acompanhamento que você já realiza ou deseja realizar (médico, psicoterapêutico, fisioterapêutico, etc).

Objetivo

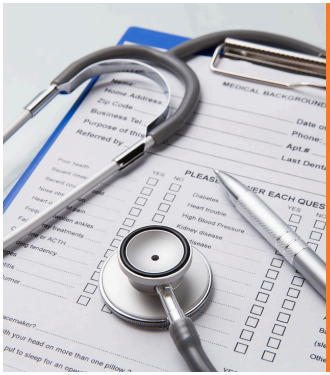
É importante definir um objetivo a ser tratado na sessão

Qualquer queixa pode ser um sintoma: problema conjugal, financeiro, familiar, emocional e doença física ou mental, como ansiedade ou depressão.

Este é um tipo de terapia breve, em que buscaremos memórias emocionais escondidas que são gatilhos de estresse e se manifestam em você por meio de sintomas físicos/emocionais, comportamentos negativos/viciados ou doenças.

Como acontece a sessão?

Para sua primeira sessão de terapia, reserve um período de cerca de 1 hora. Neste primeiro contato, será realizada a sua entrevista inicial, identificação do objetivo (queixa central, sintoma ou doença de base) e programação de como o tratamento será desenvolvido.



Super importante! Em caso de doença já diagnosticada, é necessário que você traga os resultados dos exames já realizados e/ou relatório médico que possuir. Eu vou me basear no diagnóstico médico para a precisão necessária da relação da doença no corpo com os gatilhos emocionais na sua mente.

Após nosso primeiro contato, as sessões de terapia terão uma duração média de uma hora e meia.

O que acontece após a primeira avaliação?

Como já definimos o problema a ser trabalhado, eu irei determinar a emoção no corpo a partir de estímulos:
➔verbais,
➔posturais, como o movimento do corpo,
➔ou simbólicos, como um desenho.

Na próxima etapa, a emoção irá nos guiar a encontrar o que está escondido nas suas memórias e também nas histórias dos seus antepassados.

Ao fazer contato com esta memória específica, é possível liberar e expressar toda a energia contida no corpo, e assim reprogramar a forma de como se lembrava do problema e toda a consequência dele em sua vida.

Uma dica bacana

Reserve um tempo depois da sessão para um repouso, nem que seja cinco minutos em silêncio consigo. Após cada sessão, você vai percebendo como é importante o descanso para a reparação do seu corpo e da sua mente. Provavelmente foi pela falta deste tempo consigo que você adoeceu.

Está ficando interessante, não é mesmo?!

A terapia pode ser realizada de forma presencial ou remota (online).

Caso você opte pelo atendimento remoto, você receberá por whatsapp um link para acessar a plataforma de videoconferência do nosso sistema de prontuário eletrônico.
Nessa modalidade, é importantíssimo que você:

- Esteja em um ambiente sem ruídos e livre de interrupções por parte de outras pessoas ou outros dispositivos, como celulares;
- Tenha disponível papel em branco do tamanho ofício (A4), além de canetas e/ou lápis de cor que serão utilizados em algumas dinâmicas e protocolos que integrarão o seu processo terapêutico.
- Dê preferência para o uso de um computador ou laptop, de modo a evitar o recebimento de ligações ou mensagens de celular;
- Dê preferência para a utilização de fones de ouvido ou headphone, que diminuem a distração causada pelos sons externos.

Perguntas Frequentes

01 Quantas sessões de terapia são necessárias para tratar um problema?

Não existe um número mínimo ou máximo de sessões para este tipo de terapia, mas geralmente uma única sessão não é suficiente para o trabalho terapêutico direcionado a um sintoma ou doença.

02 Como faço, se tenho mais de uma doença ou sintoma a ser tratado?

Cada um deles será abordado em sessões individualizadas, uma vez que possuem gatilhos emocionais distintos. Como não tem como caminharmos em duas vias ao mesmo tempo, escolheremos um problema a ser desenvolvido por encontro.

03 Qual é o intervalo entre as sessões?

O intervalo entre as sessões é de geralmente de 3 a 4 semanas. Este é um tempo médio necessário para a integração no corpo de toda a experiência revivida e ressignificada.

04 Em quanto tempo eu melhoro?

A melhora não depende de mim. Mesmo que meu desejo seja a sua plena recuperação, foi o seu corpo que criou o caminho do problema/conflito e, portanto, ele sabe o caminho de volta. Assim, cada indivíduo tem o seu caminho e o seu tempo para reencontrar a linha chegada do bem-estar.

Que ferramentas utilizo?

O meu trabalho fundamenta-se principalmente na Biodécodage a partir das seguintes ferramentas:

- Nova Medicina Germânica descrita pelo médico Hamer, a base da Biodécodage, a decodificação biológica da origem emocional das doenças;
- Projeto Sentido e Ciclos Biológicos Celulares Memorizados pelo psicólogo Marc Fréchet, fundamentando a Psicogenealogia, e a Constelação Familiar Sistêmica por Bert Hellinger, em dinâmicas que liberam a influência dos nossos antepassados em nossas memórias celulares;
- Hipnose Ericksoniana, que te auxilia a perceber a linguagem do inconsciente através do que seu corpo está sentindo e se comportando em relação a um problema;
- Programação Neurolinguística, atuando nas crenças limitantes para te auxiliar no processo de ressignificação daquilo que está te limitando de avançar em sua vida, como solução de um problema ou a recuperação de uma doença.

Intera

“Até você se tornar consciente, o inconsciente irá dirigir sua vida e você vai chamá-lo de destino.”

Carl Jung

Mais informações?

(061) 98403-2881

(061) 3361-2100

@alexandrekhodr

www.projetointera.com