

INFORMAÇÃO COMPLETA

Tudo o que precisas de saber antes de mergulhar

O programa, as duas edições, os valores e as inscrições

EDIÇÃO ONLINE

Início a 8 de janeiro de 2027

Sextas, 19h00 às 22h30, via Zoom

EDIÇÃO PRESENCIAL

Início a 23 de janeiro de 2027

Sábados, 14h30 às 18h00, em Carcavelos

Inscrições em susanadoliveira.pt/eventos · Dúvidas por WhatsApp 926 493 661

O CONVITE

Há mulheres que passaram anos a cuidar de toda a gente e um dia olham ao espelho e já mal se reconhecem.

Sabem o que os filhos precisam, o que o companheiro gosta, o que a mãe espera. Mas, quando se trata daquilo que elas próprias querem, há muito que se instalou o silêncio.

Talvez tenhas aprendido que o amor se conquista através do cuidado, da disponibilidade e da capacidade de corresponder às expectativas dos outros. Mas esse padrão pode deixar-te exausta, afastar-te das tuas necessidades e alimentar uma voz interior que te critica mais do que te acolhe.

A sereia conhece as profundezas do mar e sabe encontrar o caminho de regresso à luz.

O Mergulho da Sereia é um convite a fazer essa viagem interior. Ao longo de dez semanas, através do Método Heal Your Life®, inspirado no trabalho de Louise Hay, vamos explorar as crenças que condicionam a tua vida, a autoestima, o perdão, a relação com o corpo e o amor-próprio.

Através de momentos de partilha, reflexão e práticas para o dia a dia, terás a oportunidade de reconhecer padrões e desenvolver uma relação contigo baseada em mais consciência, aceitação e respeito.

> Não precisas de te tornar outra pessoa. Podes descobrir quem és para além de tudo aquilo que aprendeste que precisavas de ser para merecer amor.

É para ti se

- carregas a casa, os filhos, os pais e o trabalho, e sentes que ninguém repara;
- dizes que sim quando querias dizer que não;
- andas cansada mesmo depois de dormir;
- repetes o mesmo tipo de relação ou de discussão;
- sentes culpa por quereres mais para ti.

Talvez ainda seja cedo se

- procuras uma solução rápida sem precisares de te olhar;
- esperas que sejam os outros a mudar primeiro;
- estás a viver uma crise aguda que pede acompanhamento médico ou psicológico. Nesse caso, fala comigo antes.

10 SEMANAS, 10 MERGULHOS

Uma área da tua vida de cada vez

O programa segue o Curso Vivencial Heal Your Life®, o programa oficial criado a partir do livro *Pode Curar a Sua Vida* e do caderno *Ame-se e Cure a Sua Vida*, conduzido apenas por facilitadoras certificadas e licenciadas.

1 **Entrar na água**
Criamos o espaço seguro do grupo e olhamos para as crenças base que trazes sobre ti e sobre a vida.

2 **A voz que te critica**
De onde vêm as mensagens que te dizes, o devia e o podia, o trabalho de espelho e o merecimento.

3 **A menina que foste**
O reencontro com a tua criança interior e aquilo de que ela precisou e não teve.

4 **Largar o peso**
Abrir espaço à mudança e libertar emoções antigas que ainda vivem no corpo.

5 **Perdão e abertura ao amor**
Perdoar para te libertares a ti. Sem pressa, sem obrigação, ao teu tempo.

6 **Pensamentos novos, dias novos**
O teu plano diário de afirmações e pequenas práticas que cabem numa vida cheia.

7 **Relações**
Contigo, com quem amas, com os filhos e com a família de origem. Dizer não sem culpa.

8 **Trabalho e realização**
O lugar que ocupas no trabalho e aquilo que te impede de reconhecer o teu valor.

9 **Prosperidade**
A tua relação com o dinheiro, com o receber e com o merecer.

10 **Voltar à superfície**
Ouvir o corpo com carinho, celebrar o caminho feito e levar contigo o que mudou.

3h30 por semana
Ao vivo, com pausas, em grupo até 12 pessoas.

Vivencial
Partilha, espelho, visualização, escrita e meditação.

Entre sessões
Uma pequena prática para levares para o teu dia a dia.

EDIÇÕES E VALORES

Mergulha a partir de casa ou em Carcavelos

O programa é o mesmo nas duas edições. Nesta primeira edição há condições especiais de lançamento: quanto mais cedo garantires o teu lugar, menor o valor.

EDIÇÃO ONLINE

Início a 8 de janeiro de 2027

Sessões 10 sextas-feiras, até 12 de março de 2027

Horário 19h00 às 22h30

Formato Online, ao vivo, através do Zoom

Grupo Até 12 pessoas

Até 15 de dezembro de 2026	297€
De 16 a 31 de dezembro de 2026	347€
A partir de 1 de janeiro de 2027	397€

Até 15 de dezembro: 3 x 99€ sem juros

EDIÇÃO PRESENCIAL

Início a 23 de janeiro de 2027

Sessões 10 sábados, até 27 de março de 2027

Horário 14h30 às 18h00

Onde Av. São Miguel 296, cave, atelier 8, 2775-751 Carcavelos

Grupo Até 12 pessoas

Até 15 de dezembro de 2026	397€
De 16 de dezembro a 15 de janeiro	447€
A partir de 16 de janeiro de 2027	497€

Até 15 de dezembro: 3 x 132,33€ sem juros

Essencial: o livro

Para as duas edições é essencial teres o livro *Pode Curar a Sua Vida*, de Louise Hay. É ele que acompanha o programa semana a semana.

Pagamento

Podes pagar até 3 vezes sem juros com Scalapay ou Klarna, diretamente na página de inscrição.

Caderno semanal em PDF

Afirmações, perguntas e a prática da semana.

Áudios para casa

Uma meditação guiada e uma gravação de afirmações.

Grupo de apoio no WhatsApp

Para partilhar e tirar dúvidas entre sessões.

5 PRIMEIRAS INSCRIÇÕES

Sessão individual comigo

60 minutos, presencial ou online.

Constelação familiar

Extra, à parte do programa, com condições especiais para participantes.

Sem gravações

As sessões são vividas ao vivo, por respeito à privacidade do grupo.

QUEM TE ACOMPANHA



Sou a Susana D'Oliveira

Sou facilitadora certificada do Método Louise Hay | Heal Your Life®, coach sistémica e consteladora familiar. Criei o Método PEGASO e dou voz ao podcast Histórias D'Alma.

Acompanho mulheres em sessões individuais e em grupo, presencialmente na zona de Cascais, Sintra, Oeiras e Lisboa, e online. O que mais vejo é isto: mulheres capazes, generosas, que se esqueceram de si pelo caminho e acham que é tarde para mudar.

Neste mergulho ofereço-te um lugar seguro, sem julgamento, onde cada uma tem o seu tempo e onde se fala de adulta para adulta.

PERGUNTAS FREQUENTES

Preciso de experiência anterior?

Basta vontade de te olhares com honestidade e teres o livro *Pode Curar a Sua Vida*. Começas exatamente onde estás.

Tenho de falar em grupo?

Partilhas aquilo que quiseres, quando te sentires pronta. Há sempre espaço para ouvir e para fazer os exercícios em silêncio.

E se faltar a uma sessão?

Envio-te o caderno dessa semana para acompanhares o trabalho.

Posso desistir depois de me inscrever?

Tens 14 dias após o pagamento para desistir sem dar explicações, com devolução total, desde que o programa ainda não tenha começado. Depois disso, falamos e vemos juntas a melhor solução.

Este programa habilita-me a facilitar o método?

É um programa de vivência pessoal. Para facilitar o Heal Your Life® é necessária a formação oficial e a licença do método.

Estás pronta para mergulhar?

O caminho de regresso a ti começa quando te permites olhar para dentro.

Inscrições
susanadoliveira.pt/eventos
Dúvidas por WhatsApp
926 493 661

Heal Your Life® é uma marca registada da Hay House, Inc.