



JOGO DA  
TRANSFORMAÇÃO



Cor&Ação

HELGA HEIDY DE JESUS



Movida pela paixão pela humanidade e pelo desejo de promover o bem-estar integral das pessoas, formei-me em Educação Social, um caminho que me permitiu compreender as complexidades das relações humanas e a importância da escuta, do acolhimento e do desenvolvimento pessoal.

A minha jornada meditativa começou em 2001, quando descobri o poder transformador do silêncio e da consciência plena. Após dez anos de prática dedicada, tornei-me terapeuta Peter Hess, especializando-me no uso dos sons e das vibrações como instrumento de equilíbrio e transformação interior.

Há mais de 15 anos, integro o equipe de serviço de Corazoncalli, liderado por Kelvara Theocal (do México), aprofundando minha prática xamânica e guiando grupos e indivíduos em processos de autoconhecimento, expansão da consciência e reconexão espiritual. Este trabalho fortaleceu minha habilidade de conduzir rituais e práticas de sanação energética, alinhando corpo, mente e espírito.

O tema da família sempre me tocou profundamente, reconhecendo a força que nossas origens exercem sobre nossa vida presente. Por isso, aprofundei-me em Constelação Familiar e Psicogenealogia, integrando técnicas que ajudam no nosso autoconhecimento, tal como a compreender e a transformar padrões pessoais e emocionais.

Complementando minha formação terapêutica, especializei-me em Advanced Integrative Therapy (AIT), incorporando técnicas avançadas, com foco no tratamento de traumas e na libertação somáticas destes. Sou também mestre de Reiki, habilitada a conduzir iniciações e transmitir esta poderosa energia de reconexão e equilíbrio.

Hoje, unindo meditação, som, rituais xamânicos, constelações familiares, psicogenealogia, AIT e Reiki, ofereço um atendimento holístico, sensível e personalizado. Meu objetivo é guiar cada pessoa a libertar bloqueios, despertar potenciais e reconectar-se com sua essência mais profunda, criando um espaço seguro, transformador e sagrado para o crescimento pessoal e espiritual.

# JOGO DA TRANSFORMAÇÃO



*"Toda a crise tem dentro dela a semente da transformação e do crescimento."*

JODIE GALE



# Intro

A proposta do Jogo da Transformação é um jogo de tabuleiro intuitivo que atua como uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e crescimento pessoal.

Facilita a exploração de desafios, a identificação de padrões limitantes e a manifestação de metas, ajudando os participantes a transformar obstáculos em oportunidades e a alinhar sua vida com seus verdadeiros desejos.



# Visão

O Jogo da Transformação foi criado por Joy Drake e Kathy Tyler em Findhorn na Escócia ([www.findhorn.org](http://www.findhorn.org)). A magia deste instrumento está na expansão pessoal na tomada de consciência sobre sua vida. Esta ferramenta move-se de uma forma ampla e divertida, actuando no seu propósito a transformar.

Com o Jogo da Transformação pode tornar-se mais consciente, tanto das suas forças como dos seus bloqueios. É uma ferramenta poderosa de interacção, oferecendo um ambiente de apoio, no qual, a abertura, cooperação e partilha são estimulados.

O Jogo espelha a sua vida com exactidão, oferecendo feedbacks claros e insights precisos que podem ajudá-lo (a) a:

- Clarificar assuntos pessoais importantes.
- Compreender padrões de stress e mudar padrões e hábitos não produtivos.
- Superar depressão e ansiedade.
- Revelar, explorar e permitir novas possibilidades na sua vida.
- Resolver conflitos inter-pessoais.
- Ganhar uma maior compreensão emocional de si e dos outros.
- Lidar com transições, no casamento, carreira profissional, saúde, família ou mudanças de relacionamentos.
- Trazer mais relaxamento e paz mental para o seu quotidiano.
- Remover bloqueios à espontaneidade, sucesso e plenitude.



# JOGO DA TRANSFORMAÇÃO



*Por favor, leia as instruções seguintes e prepare o seu Objectivo de Jogo Pessoal, antes do nosso encontro. Isto irá ampliar o valor do seu tempo de jogo.*



# O que preciso saber?

O Jogo inicia com a escolha de um objecto pessoal. Este será a fundação para o seu jogo. Em seguida, vai preencher o seu Envelope do Inconsciente Pessoal com algumas cartas que indicam as suas forças (Insights), desafios (Setbacks), e qualidades internas (Anjos).

O marcador, símbolo da sua personalidade, entrará, a partir desse momento, no Caminho da Vida, e receberá um cartão vermelho, que representa o nível físico. Para mover-se desse nível, é necessário o despertar da consciência, realizado através da aquisição de Fichas de Consciência, de Serviço ou da assistência dos Anjos.

São quatro, os níveis ou planos que poderá passar ao longo do jogo. Após completar o cartão vermelho, correspondente ao plano físico, poderá passar, sequencialmente, para o plano emocional (cartão laranja), em seguida o plano mental (cartão amarelo), e por fim o plano espiritual (cartão violeta).

Na medida em que se move através dos níveis ou planos, vai esvaziando cartas do seu Envelope do Inconsciente, e lidando com dores. Quando atinge um ponto, em que está livre de dores, retirou todas as cartas do seu Envelope e completou os quatro cartões (planos ou níveis), o seu Jogo está completo.



*O workshop do Jogo da Transformação facilitado, expande as regras encontradas na caixa do Jogo da Transformação, vendido pela Taygeta Editora.*

*O jogo individual é um processo interativo, aprofundado pela presença de um guia capacitado, e enriquecido pelo feedback criativo.*



# Visão Geral do Jogo:

O seu Objectivo de Jogo é a semente que será nutrida e desenvolvida durante o Jogo da Transformação.

Por favor, prepare-se para esse processo, contemplando e clarificando exactamente o que gostaria de receber da interacção com o Jogo, e o que gostaria de dar para a experiência.



# Objectivo do Jogo Pessoal

O seu Objectivo de Jogo é a semente que será nutrida e desenvolvida durante o Jogo da Transformação.

Por favor, prepare-se para esse processo, contemplando e clarificando exactamente o que gostaria de receber da interacção com o Jogo, e o que gostaria de dar para a experiência.



# 1) O que gostaria de receber ou atingir:

Escolha uma situação com a qual esteja a lidar na sua vida, alguma coisa que gostaria de resolver, ou na qual gostaria de ter um insight criativo. O Jogo da Transformação pode trazer clareza, compreensão e o despertar da consciência para os pontos escolhidos. Por favor, seja específico. Na medida em que mantém o objectivo na mente, enquanto joga, o Jogo irá falar directamente dos assuntos que emergem, providenciando respostas claras de como a sua vida pode se transformar para atingir o seu propósito.

O Jogo não predirá o seu futuro, portanto não peça por uma resposta SIM ou NÃO. Abaixo, estão alguns exemplos de Objectivos de Jogo. Irá com certeza criar o seu próprio:

- *Eu tenciono libertar os bloqueios de personalidade que limitam a minha criatividade.*
- *Eu tenciono compreender como devo ampliar a minha prosperidade financeira.*
- *Eu tenciono ganhar insight de como posso reduzir o stress em relação ao meu trabalho.*
- *Eu tenciono identificar quais os passos que devo tomar relativamente ao meu relacionamento afectivo para sentir maior satisfação e felicidade.*



## 2) O que gostaria de dar:

Veja as qualidades que gostaria de partilhar na sua experiência. Podem ser qualidades que já manifesta facilmente ou que está a fortalecer. Alguns exemplos de Objectivos de Dar, no Jogo:

- Eu tenciono dar a minha plena atenção.
- Eu tenciono partilhar os meus sentimentos e percepção de forma espontânea.
- Eu tenciono dar o meu amor incondicional e honestidade.

Ambos os Objectivos (receber/dar) são muito importantes. Faça a escolha cuidadosamente, pois eles serão o suporte de tudo que se seguirá no seu Jogo. Expresse apenas aquilo que está realmente disponível a receber e a dar.

***POR FAVOR, TRAGA OS SEUS OBJECTIVOS POR ESCRITO, COM CLAREZA, PARA A SESSÃO.***



*Se tem um objecto pequeno e especial (não maior do que uma moeda) que gostaria de usar como o marcador de sua personalidade no Jogo, por favor traga-o consigo no dia do Jogo.*

*Deixe que o senso de propósito, entusiasmo cresça durante os dias que precedem o workshop. Venha preparado para ser você mesmo, partilhar situações de vida e permitir que a transformação ocorra.*



Cor&Ação

HELGA HEIDY DE JESUS

## CONTACTO

+351 916 537 536

holisticohhj@gmail.com

[www.helgaheidi.com](http://www.helgaheidi.com)