

AULA ABERTA / 17 OUTUBRO 2026

GUIA DO ALUNO

Quando o Medo Decide por Ti

Liberta a Tua Vida

com Nuno Cortez

Um espaço para reconhecer o que te limita
e escolher o próximo passo na tua vida.

Quando o Medo Decide por Ti

Liberta a Tua Vida · com Nuno Cortez

Uma situação real. Um olhar sobre o que te limita. Uma escolha que possas levar para a tua vida.

Este guia acompanha os três exercícios da live. Não precisas de preencher tudo nem de encontrar respostas imediatas. Escreve para ti e partilha apenas se quiseres.

Que parte da tua vida gostarias de mudar e voltar a escolher?

O percurso da aula

01 Reconhecer o medo e os condicionamentos.

02 Observar o Eu Construído e o Eu Verdadeiro.

03 Compreender Origens, Libertar Condicionamentos e Agir em alinhamento.

04 Escolher uma Ação Vital para a próxima semana.

Tem uma caneta contigo. Nas páginas seguintes encontras os três momentos de escrita, com cinco minutos para cada exercício.

O medo e as tuas respostas

O medo procura proteger-te. Há medos inconscientes que limitam a tua vida: podes querer avançar e, repetidamente, calar-te, ceder, adiar ou tentar controlar tudo.

Rejeição: «Se disser não, deixam de gostar de mim.»

Abandono: «Se mostrar o que sinto, vão abandonar-me.»

Fracasso: «Se falhar, vão descobrir que não valho nada.»

Controlo: «Se não controlar tudo, alguma coisa terrível acontece.»

Do que aconteceu à resposta que repetes

ESA · Experiência → Significado → Aprendizagem

O que aconteceu. O que entendi. A resposta que comecei a repetir.

PSA · Pensar → Sentir → Agir

Exemplo: «Vou causar problemas.» → Receio e tensão → Adio a conversa.

O cérebro que nos protege

A amígdala participa na aprendizagem e resposta à ameaça. O hipocampo participa nas memórias e aprendizagens. Outras estruturas também contribuem para sentir e avaliar o medo.

A situação é verdadeira ou é apenas uma antecipação da minha mente?

Medo e crença associada

Identifica uma situação em que tens medo de avançar.

O que o medo te diz?

Qual foi o momento na tua vida em que aprendeste a ter esse medo?

Qual a crença que está por trás desse medo?

Podes ficar com uma hipótese ou uma pergunta em aberto. Partilha apenas se quiseres.

Observo o meu Eu Verdadeiro

Eu Construído: as formas de responder e de te proteger que foste aprendendo. Medos, sucessos, valores, crenças, feridas, traumas e mágoas participam nesta construção.

Eu Verdadeiro: quem tu és na verdade. O que é importante para ti, o teu propósito e o que te faz feliz.

A Separação do Eu nomeia esta divisão no modelo Código Vital. O Eu Construído pode obedecer ao medo enquanto o Eu Verdadeiro continua sem expressão.

Quem és na verdade?

O que te faz feliz?

O que sentes ser o teu propósito nesta vida?

Como te vês sem essas camadas de proteção?

Uma Ação Vital para a semana

Ações Vitais são ações que te colocam na direção do caminho da vida. Escolhe uma resposta concreta, possível e alinhada com o que reconheceste em ti.

A ação que escolho é...

Quando a vou fazer...

De que apoio ou preparação preciso?

Qual o objetivo dessa ação...

Depois da aula: experimentar uma resposta possível, observar e avaliar o que aconteceu, ajustar e voltar a praticar.

O teu mapa da aula

Código Vital® · seis dimensões

P · Personalidade - Que formas de responder desenvolveste?

S · Sintomas - Que sinais atuais te pedem atenção?

E · Essência - O que reconheces como profundamente teu?

L · Aprendizagens - O que a tua história te ensinou?

R · Relações - Como te relacionas com os outros?

V · Caminho Vital / Caminho de Vida - Que direção queres dar à tua vida?

Três passos para a mudança · CLA

Compreender Origens: o que procuro proteger?

Libertar Condicionamentos: olhar com um olhar adulto para o passado, as relações e a situação.

Agir em alinhamento: que resposta diferente quero viver agora?

Caminho da «morte» · Caminho da «vida» · Portal Vital

Na linguagem do método, o primeiro traduz sofrimento, medo e negação do Eu Verdadeiro; o segundo, bem-estar, movimento, harmonia e propósito. O Portal Vital liga estes caminhos. Observa os sinais físicos, mentais, emocionais, relacionais, espirituais e comportamentais.

Continua a tua descoberta

O TEU PRÓXIMO PASSO

Revelation

Conhece o programa e dá o próximo passo no teu caminho de transformação.

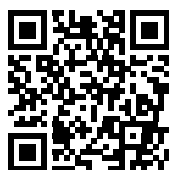
[Conhecer o Revelation >](#)



App Meditar

Accede à app de meditação.

[Abrir a app >](#)



App Código Vital

Explora os testes Código Vital.

[Abrir a app >](#)



Toca nos cartões ou aponta a câmara do telemóvel para os QR codes.

No final da live: quinze minutos de meditação guiada gravada.