

Beto Boton Perguntas mais frequentes e suas respostas

- O que é Counselling (Counseling)?
- O que é Mindfulness?
- Meditação de Mindfulness e outras formas Meditação
- O que é Life Coaching?
- Life Coaching e Terapia
- O que é MiCBT (Mindfulness Integrated Cognitive Behaviour Therapy)?
- Você faz Aconselhamento Terapêutico (Counseling) para Casais?
- Que dados preciso ter para fazer um Mapa Astrológico
- Quanto custa fazer um mapa Astrológico? Quanto custa fazer um mapa Astrológico? Quanto custa para fazer o mapa Astrológico?
- Posso ter um Mapa Astrológico SEM Horário de Nascimento
- Você pode fazer um Mapa Astral gravado para Download?
- Você envia o mapa pra qualquer cidade?
- Posso pedir um Mapa Astrológico para dar de presente a outra pessoa?
- Estes Mapas Astrológicos são automatizados?
- Você faz Revolução Solar?
- Quanto custa para fazer um mapa Astrológico?
- Você faz Retificação da Hora de Nascimento?

O que é Counselling (Counseling)?

Definição de Counselling ou Definição de Counseling (Inglês americano):

"Counselling" é um processo de *aconselhamento terapêutico psicológico* de curta duração. Podemos dizer que o Counselling visa à melhoria da qualidade de vida do cliente.

Nas sessões de Counselling ou Aconselhamento Terapêutico, existe um diálogo entre o "Counsellor" e o Cliente onde o Counsellor trabalha com o cliente usando o que se chama de "Escuta Atenta". Este processo visa à compreensão do que o cliente deseja dizer e como este entende sua situação atual.

O Counsellor interage com o cliente sem fazer qualquer tipo de julgamento, o Counsellor é *imparcial*, portanto o Counsellor jamais se fundamenta em julgamentos ou impõe uma forma específica de ver as coisas aos seus clientes. De uma maneira simples podemos dizer que o Counsellor (Conselheiro Terapêutico) auxilia o cliente, caminhando lado a lado com este, mostrando opções alternativas, oferecendo ferramentas que provoquem mudanças na direção que o cliente deseja caminhar, e por fim, fazendo intervenções nas questões onde estes clientes encontram maiores dificuldade. As escolhas, são por fim, feitas pelo cliente.

O "Counselling" é praticado por um **Conselheiro Terapêutico**, ("Counsellor" em inglês) qualificado e treinado especificamente para este tipo de intervenção.

Counselling ou Aconselhamento Terapêutico é feito em sessões de aproximadamente 1 hora cada.

Nestas sessões são observados o direito à confidencialidade do cliente, ou seja:

O Counsellor e o Cliente determinam em conjunto quantas sessões serão necessárias.

O processo de Counselling se utiliza de técnicas de psicologia.

Beto Boton é um Counsellor formado com um Advanced Diploma in Counselling na Austrália; que usa uma técnica comprovada e com muito sucesso, que se conhece por sua sigla em inglês **MiCBT (Mindfulness Integrated Cognitive Behaviour Therapy)** ou seja, a aplicação dos processos de Meditação de Mindfulness, dentro de um contexto extraído das técnicas de terapia cognitiva comportamental.

No inglês dos Estados Unidos estes termos são utilizados um único L como "Counseling & Counselor".

Obs.: Counsellors não trabalham diagnosticando disfunções psicológicas como psicólogos clínicos. Para estes casos procure um Psicólogo clínico ou um Psiquiatra.

Nos USA, Canadá, Europa, Argentina, e na América do Sul em geral, existem cursos de Counselling (Aconselhamento terapêutico) – não é do nosso conhecimento até agora (2009) a existência deste curso no Brasil.

O que é Mindfulness?

Como dito em nossa página inicial, **Beto prefere traduzir Mindfulness como consciência mental-emocional expandida no momento presente.**

Esta definição vai mais longe, do que simplesmente dizer que Mindfulness é a "Atenção Plena", tentando assim incorporar alguns dos princípios da idéia de Mindfulness.

Mindfulness é um conceito que envolve alguns fatores **combinados**:

Mindfulness é somente uma palavra que agrega no mínimo as seguintes condições:

- o Estar plenamente situado e consciente do **momento presente**
- o Manter-se em um estado isento dos processos de julgamento (bom/ruim – certo/errado)
- o Separar sua essência (quem você é) de seus pensamentos e idéias, **Seus pensamentos não são você!**
- o Experienciar suas emoções e pensamentos como eles são, realisticamente e agora
- o Criar uma zona de amortecimento dos eventos exteriores onde você não se torna mental e emocionalmente abalado pelas circunstâncias externas. Este estado conhecido como **Equanimidade**.
- o Colocar a mente e sentimentos a um estado de consciência plena
- o Tranquilizar a mente distanciando-se dos pensamentos e emoções que interferem com a paz interior
- o **Mindfulness tem como objetivo, atingir um estado de plena paz interior e consciência da realidade**
- o **A Meditação de Mindfulness tem como objetivo final, a eliminação do sofrimento de das causas do sofrimento, oferecendo um caminho (metodologia) para tal**

Mindfulness é um conceito que se origina na tradição Budista, porém se aplica a todas as pessoas independentemente de suas crenças religiosas.

Hoje Mindfulness é praticada por pessoas de todas as mais importantes crenças religiosas do planeta e também reconhecida cientificamente como instrumento de enorme valia ao desenvolvimento do ser humano.

[Veja a área de Aconselhamento.](#)

Meditação de Mindfulness e outras formas Meditação

É muito importante notar que a meditação de Mindfulness difere de outros processos de meditação na medida que não busca nenhum "estado alterado" de consciência, nenhuma visualização, imaginação, inspiração ou intuição esotérica.

A Meditação de Mindfulness visa uma concentração no momento presente e na realidade do agora.

Na percepção do Corpo e da Mente.

O que é Life Coaching?

Definição de Life Coaching:

Life Coaching é um processo no qual a pessoa, através de técnicas específicas da psicologia, gestão de negócios, teoria da evolução, filosofia, gestão financeira e conceitos de espiritualidade, em um programa intensivo, vai efetivando as mudanças concretas e fundamentais que necessita realizar em sua vida e delineando novos objetivos que deseja atingir.

Beto Boton Perguntas mais frequentes e suas respostas

Beto Boton oferece um Programa Intensivo de Life-Coaching on-line com duração de 8 Semanas, construído especificamente para a realidade brasileira.

Este programa é destinado a pessoas que tem **necessidade**:

- o de mudar já,
- o que não querem continuar no ciclo infundável da procrastinação, e que finalmente,
- o estão cansadas de viver uma vida de mesmice e de empregos medíocres e relacionamentos infrutíferos.

Se você quer mudar a sua vida já clique no link abaixo!

[Solicite Maiores Informações aqui.](#)

Life Coaching e Terapia

Life-Coaching não é Terapia.

É um programa específico de melhoria das condições de vida que exige mudanças na maneira de Pensar, Sentir, Agir e Realizar-se na vida.

Life Coaching não interfere em sua terapia!

Se você quer saber como mudar a sua vida usando o trabalho de Life-Coaching já clique no link abaixo!

[Solicite Maiores Informações aqui.](#)

O que é MiCBT (Mindfulness Integrated Cognitive Behaviour Therapy)?

Na Tradução livre, poderemos entender Mindfulness Integrated Cognitive Behaviour Therapy como Meditação de Atenção Plena (Mindfulness) aplicada a Terapia Cognitiva Comportamental.

Este processo começou a ser analisado cientificamente, quando o XIV Dalai Lama do Tibete, Tenzin Gyatso, exilado na Índia, iniciou um diálogo franco e aberto sobre ciência e psicologia Budista.

Seguindo-se essa série de diálogos, alguns acadêmicos resolveram colocar estas técnicas budistas sobre o escrutínio científico. Estas se mostraram não só válidas como também de extrema utilidade prática dentro dos processos terapêuticos.

Já havia algum tempo que muitos estudiosos apontavam similaridades entre as teorias das terapias cognitivas comportamentais e a psicologia Budista. Assim parecia muito natural que estas técnicas se aproximassem.

O trabalho de Jon Kabat-Zin PHD, Professor de Medicina emeritus na "University of Massachusetts Medical School", tornou popular o processo do treinamento em Mindfulness provando-o altamente eficaz quando aplicado a grupos de executivos como método de redução do estresse. Posteriormente estas mesmas técnicas passaram a ser incorporadas no tratamento de Ansiedade, Pânico e Depressão.

Beto Boton pratica este tipo de trabalho de Mindfulness para indivíduos e grupos privados ou em empresas.

Você faz Aconselhamento Terapêutico (Counselling) para Casais?

Sim.

Beto Boton possui curso de treinamento / aperfeiçoamento em Terapia de Casais realizado na Austrália. Beto Boton obteve grande experiência de contato com casais de diversas origens e etnias em um programa específico patrocinado pelo governo Australiano para o atendimento e assistência psicológica para casais e famílias, desenvolvendo um trabalho mais aprofundado sobre casais com origens familiares muito diversas.

Que dados preciso ter para fazer um Mapa Astrológico

Os dados necessários para se fazer um Mapa Astrológico são os seguintes:

Seu Nome (Sómente para referência)

Contato (Email – Telefone Sómente para referência)

Dia / Mês / Ano de Nascimento

Horário de Nascimento o mais preciso possível

Cidade, Estado, País de Nascimento

Quando se diz "o mais preciso possível" temos em mente um horário anotado, que tem sua origem em certidão de nascimento, ou outro documento. Algumas famílias possuem um "Album do bebê" onde várias informações sobre o nascimento aparecem e as vezes o horário foi anotado.

Na nossa experiência também observamos que alguns parentes podem ser de grande ajuda para se saber do horário verdadeiro de nascimento.

Quanto custa fazer um mapa Astrológico?

Quanto custa fazer um mapa Astrológico?

Quanto custa para fazer o mapa Astrológico?

Veja a tabela de preços dos serviços de Astrologia [aqui](#).

Posso ter um Mapa Astrológico SEM Horário de Nascimento

A princípio não!

Porém é possível se realizar uma **Retificação do Horário de Nascimento** a partir de dados de eventos na vida de uma pessoa.

Este é um trabalho bastante complexo, porém possível de ser feito!

[Consulte nos.](#)

Você pode fazer um Mapa Astral gravado para Download?

Claro que sim!

Como a gravação de voz tem um tamanho menor que uma música por exemplo, o **tamanho aproximado** de um mapa gravado em MP3 (+/- 60 minutos) seria de 7 Megabytes; o que não é muito para conexões de banda larga (aproximadamente o tamanho equivalente a 2 músicas).

O download se da em uma área exclusiva e privativa, onde só você tem acesso usando o seu navegador.

Importante mencionar também, que você pode receber suas Previsões Astrológicas anuais da mesma forma.

É recomendável acesso de banda-larga a internet.

[Clique aqui para pedir seu Mapa ou Previsões Astrológicas.](#)

Você envia o mapa pra qualquer cidade?

Em princípio sim. Não existe nenhuma restrição para enviar Cd's para qualquer parte do mundo, gravados em Português, Inglês ou Espanhol. Os mapas Astrológicos ou Previsões Astrológicas por 1 ano são gravados em MP3 e enviados para você.

Beto Boton Perguntas mais frequentes e suas respostas

Para tal é necessário que você envie seu dados de nascimento juntamente com seu pedido.
Nota: Por favor entenda que os mapas somente serão gravados e enviados após o recebimento do pagamento, via Depósito Bancário ou PayPal.

[Clique aqui para pedir seu mapa pelo correio.](#)

Posso pedir um Mapa Astrológico para dar de presente a outra pessoa?

Claro que sim, aliás este é um presente extremamente original.

Sua pessoa querida receberá um CD e se desejar poderá até personalizar seu presente, acrescentando sua mensagem pessoal enviando por email o que deseja escrever junto ao CD!
[clique aqui](#)

Estes Mapas Astrológicos são automatizados?

Não! Não são mapas automatizados por computador.

Definitivamente CADA mapa é gravado individualmente por Beto Boton.

Você faz Revolução Solar?

Sim.

Beto Boton utiliza-se de Revolução Solar juntamente com outros métodos de Previsão Astrológica tais como Trânsitos, Progressões Secundárias etc.

No Trabalho de Previsões Astrológicas realizado por Beto Boton, são oferecidas datas e períodos especificados com início e final para estas previsões.

Beto prefere chamar este trabalho de Previsões Astrológicas por 1 ano. ([veja aqui](#))

Quanto custa para fazer um mapa Astrológico?

Veja a tabela de preços para os serviços de Astrologia [aqui](#).

Você faz Retificação da Hora de Nascimento?

Sim.

A Retificação da Hora de Nascimento é um trabalho separado da interpretação do mapa. Normalmente a pessoa possui o dia/mes/ano de nascimento e um horário aproximado para solicitar a Retificação da Hora de Nascimento.

Para se fazer uma retificação de horário de nascimento, é necessário ter pelo menos uma idéia da hora aproximada, (no momento não faço retificação de DIA de nascimento devido ao alto custo do trabalho) exemplos:

- o perto do meio dia,
- o entre 9 e 11 da manhã
- o no período da noite

Este é um trabalho que envolve algumas horas de pesquisa e não se trata de um processo automatizado do tipo "entra hipótese = sai resultado"
São necessários os seguintes dados:

10 Eventos significativos da sua vida no seguinte formato:

Data do Evento – Breve descrição do evento

Exemplo: 2 Abril 2009 – Nascimento de filho homem

Estas datas necessitam ser no mínimo o mês e ano, claro que o dia exato se conhecido ajuda na precisão do resultado.

Beto Boton Perguntas mais frequentes e suas respostas

Os eventos, preferivelmente, são distantes (ao menos 1 ano) um do outro.

Normalmente posso fazer este trabalho sem a sua presença física, porém posso necessitar falar ao telefone ou email, e até mesmo termos uma sessão pessoalmente, conforme a complexidade que encontro na fase inicial do trabalho.

Normalmente concluo um trabalho de retificação em 5 dias úteis.

[Contate para maiores informações.](#)
