

# MANUAL COMPLETO DO TERAPEUTA HOLÍSTICO



**FORMAÇÃO COMPLETA  
EM TERAPIAS HOLÍSTICAS**

[ATENDIMENTO@IBRATH.COM](mailto:ATENDIMENTO@IBRATH.COM)

[LOJA.IBRATH.COM](http://LOJA.IBRATH.COM)



1

## **INTRODUÇÃO TERAPIAS HOLÍSTICAS**

Neste capítulo, você terá seu primeiro contato com o que realmente são as terapias holísticas, compreendendo a verdadeira essência e potencial que reside nessas técnicas e conhecimentos.



2

## **TRÍADE DA SAÚDE**

Através da tríade da saúde, você compreenderá a complexidade humana de uma forma simplificada, entendendo como as nossas desarmonias e desequilíbrios são gerados através da nossa “organização”, “energia” e “inteligência”.



3

## **PONTOS ENERGÉTICOS - CHAKRAS**

Neste capítulo, você compreenderá os pontos energéticos que possuímos em nosso corpo e como eles estão dispostos.



4

## **ANATOMIA ENERGÉTICA**

Através do estudo da anatomia energética, você será capaz de compreender os sistemas mais sutis do seu corpo e como eles interferem diretamente em suas emoções e até mesmo em seu corpo físico.



5

## **MANUAL REIKI**

Neste módulo, você aprenderá a história, técnicas, procedimentos e toda a estrutura dos ensinamentos reikianos.



6

## **MANUAL CROMOTERAPIA**

Neste módulo você poderá compreender como enxergamos e como as cores podem influenciar nossos estados mentais .



7

## **MANUAL CRISTALOTERAPIA**

Aqui você vai aprender tudo sobre os principais cristais utilizados em atendimentos holísticos.



8

## **MANUAL AROMATERAPIA**

Neste capítulo, você aprenderá tudo sobre os principais aromas utilizados em atendimentos holísticos.



9

## **MANUAL REFLEXOLOGIA**

Neste capítulo, você terá acesso aos mapas reflexológicos e às técnicas de estímulo podal e auricular.



10

## **MANUAL FREQUÊNCIAS DA CURA**

Neste capítulo, você aprenderá sobre a importância das nossas emoções e como elas podem impactar nos padrões energéticos que atraímos em nossas vidas.



11

## **PLANEJAMENTO HOLÍSTICO**

Neste capítulo, você aprenderá como organizar sua vida, seus atendimentos e seu negócio online.



12

## **GEOMETRIA SAGRADA**

Neste capítulo, você compreenderá como a geometria está presente na natureza e influencia nosso dia a dia.

# AGRADECIMENTOS

Às vezes, estamos tão ocupados na correria e focados/limitados em problemas...

E no afã do dia a dia, esquecemos de agradecer pela vida, saúde, e principalmente, agradecer às pessoas que dão sentido à nossa vida.

Nós da IBRATH® acreditamos fortemente que o amor e a gratidão são as ferramentas/instrumentos de cura, poderosíssimas, de qualquer pessoa.

De tal modo que, quando amamos e somos gratos, aprendemos a valorizar as pequenas coisas do dia a dia, os atos de amor, e principalmente, as pessoas que estão conosco, todos os dias.

E, é por este motivo que podemos dizer, com toda certeza, que a IBRATH® não existiria, muito menos esse livro/manual, se não fosse pelo trabalho, amor e gratidão daqueles que nos apoiam, incondicionalmente. É preciso renovar, em cada passo, em cada nova ação, a missão, o propósito: “agregar e difundir, por meio do hashtag “#movimentoholístico”, as Terapias Holísticas, no que tem de melhor - amor à vida.

Por este motivo, palavras não são o suficiente para expressar o amor e gratidão aos clientes, alunos, colaboradores, sócios e famílias que depositam confiança/energia em multiplicar e tornar esse projeto realidade.

Hoje, podemos dizer que somos uma grande comunidade digital, família digital que se expande a cada dia.

Expandir não apenas através das ações de marketing, mas também, através das ações transformadoras que ocorrem externa e internamente, dentro da cada um dos que nos acompanham e conosco se identificam.

Finalmente, depositamos aqui, neste livro, nossos mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que se empenham com amor, tempo, investimento, pensamento e ações na IBRATH®.

Lembre-se, se você faz parte do Instituto e já adquiriu esse livro/manual - saiba que “estamos juntos”. Conte conosco!

“Estamos juntos” nessa jornada. Vamos partilhar amor e carinho, de modo a nos transformarmos, transformando nosso entorno.

“Um sonho sonhado sozinho é um sonho. Um sonho sonhado junto é realidade.”(Yoko Ono)

Gratidão!  
Raphael Mendonça

Adélia Montandon De Queiroz  
Michael Mendonça  
Rita De Cassia  
João Barros Silva  
Eduardo Henrique  
Bruna Helenara  
Danieli Cristina Sampaio  
Pietro Guimarães Alves  
Débora Souza  
Ana Claudia da Silva  
Janaina Bittencourt  
Shaylane M Leopoldino  
Vanessa Lapo  
Thumas Augusto Vieira De Souza Lima Teixeira  
Fabiana Menezes De Oliveira  
Melina Sabiany De Souza Paula  
Patrícia Maria Baêta Dias Ribeiro  
Adriana Pinto De Oliveira Gontijo  
Jaquelin Schmidt  
Silvia Chripim  
Rosangela Santos  
Claudiane Boeira Davila  
Luana Beckhauser Da Rosa  
Valeria Belizaria De Souza O Silva  
Vera Lucia Dos Santos Polaquini  
Lisiane Danese Dos Santos  
Lizi Uchôa  
Sidmar Daveiro De Oliveira  
Roberta Ulman  
Fernanda Miranda Loures Andreza  
Valéria Molinaro Corrêa  
Marieni Vescovi  
Isabela Cristina Rocha Stamponi  
Maria Cristina Tobias Farias  
Elisandra Stefanello  
Amauri Semczuk  
Gláucia Luiza Aguiar  
Vanessa Marinho Jacintho Cristal Aleksitch  
Jonathan Nery Dos Santos  
Perla Da Silva Klein  
Michelli Christine De Godoy Rissotti  
Fabiane Monteiro Dias  
José Cláudio De Paula  
Izilda Derneka

Waldeck Ferreira  
Rose Helena Lescsno  
Adriana Paula Da Silva  
Sandra Alves Vargas  
Douglas Porto França Da Silva  
Katia Godoy  
Wanda Silva Soares  
Berenice Fabiana De Ávila Oliveira Del Buono  
Vera Lúcia Bellon  
Jovita Vicenta Fernandes  
Aline Câmara Da Silva  
Alessandra De Quadros  
Janaina Zuza Silva  
Rosangela Santos  
Paulínea Reis  
Joao Batista Marinho De Carvalho  
Maria Helena Leite  
Ana Cristina Costa Dos Santos  
Andrea Do Nascimento  
Débora Kayser Mertens  
Daniela Vieira Alves Naman  
Lilian Cristina Vieiras Santos Pelegrini  
Janaina Mariano Da Silva De Carvalho  
Janaína Soares De Oliveira  
Valeria Cristina Danderfer  
Verônica Cecília Dresch  
Ana Cristina De Liz De Creddo  
Michele Bitencourt Paes  
Carolina Pagani  
Helena Donadel  
Clarisse Ferreira  
Elcivânia Lima Dos Santos Figueredo  
Ana Claudia Magalhães Mattar  
Silmara Marin Garcez Rocha  
Cristina Velasco Dos Santos  
Patrícia Garcia Silva Costa  
Antônio Sérgio Santos Da Silva  
Juliana Mendonça Beluzi Maillefaud  
Antonio Clayton Almeida De Araujo  
Adriana Rocha  
Fernando Cesar De Souza  
Mêhzak Abrahão

# INTRODUÇÃO

*Algum dia, quando tivermos dominado os ventos, as ondas, as marés e a gravidade, utilizaremos as energias do amor.*

*Então, pela segunda vez na história do mundo, o homem descobrirá o fogo.*

(Teilhard de Chardin)

Este livro é para qualquer pessoa que busca envolver-se positivamente com as terapias holísticas. Este grupo inclui todos nós, pois cada um de nós participará do mundo da cura em algum momento de nossas vidas, pessoal ou profissionalmente. O objetivo principal é ajudar os profissionais das terapias holísticas que desejam dar o salto do “amadorismo” para o “profissionalismo”. Também pode ser um recurso para a pessoa afligida ou afetada por uma doença mental, energética, física ou espiritual, que apresenta falta de tranquilidade no corpo, mente ou alma.

A verdade é que todos nós precisamos entender as informações deste livro, pois ele fala ao self e à realidade por trás do óbvio, o material que compõe o mundo material.

Este livro é uma enciclopédia/ manual das estruturas das energias que sustentam a realidade física e nossos corpos físicos. Também é um conjunto de ferramentas, protocolos, gráficos e ilustrações com o intuito de facilitar a compreensão das terapias holísticas e o funcionamento da anatomia energética humana.

Com o uso deste material, você poderá fazer a diferença na sua vida pessoal e no mundo. O objetivo deste trabalho é promover mudanças energéticas emocionais e mentais em você e nos seus pacientes.

É importante ressaltar que todos os fenômenos médicos conhecidos e observáveis já residiram no campo do sutil ou incomensurável (desconhecido). Raios-X, bactérias e até mesmo os efeitos bioquímicos da aspirina eram inobserváveis. Muitos dos conhecimentos que você encontrará neste livro ainda estão em processo de desenvolvimento.

Para salvar a vida de um paciente, para acalmar os inquietos ou para devolver o sorriso ao rosto de uma criança, os terapeutas holísticos de hoje precisam recorrer a mais do que a sabedoria convencional.

É necessário ver além dos problemas de saúde e ser sensível aos dilemas e questionamentos da vida.

Através deste livro, você será capaz de compreender que tudo é feito de ener-

gia: moléculas, patógenos, medicamentos prescritos e até emoções. Cada célula pulsa eletricamente e o próprio corpo emana campos eletromagnéticos. Será capaz de compreender que o corpo humano é um sistema energético complexo, composto por centenas de subsistemas energéticos e físicos.

Este livro oferece informações sobre diversos métodos de tratamento baseados nas terapias holísticas. À primeira vista, alguns desses métodos podem parecer “não médicos”. O que a nossa intenção tem a ver com a cura? Como pode as cores e aromas importarem para os Terapeutas Holísticos? A resposta é: bastante. Os tratamentos holísticos são ferramentas complementares à medicina tradicional, capazes de auxiliar a humanidade a ter acesso a uma nova percepção sobre os reinos de energia e da emoção capazes de proporcionar cura e bem-estar.

As informações deste livro foram coletadas de muitas fontes: manuscritos esotéricos, textos sagrados, autoridades médicas reconhecidas há muito tempo, médicos ativos, manuais científicos, laboratórios de pesquisa, agências governamentais, associações e periódicos específicos de informação. Ele se baseia em disciplinas como física quântica, ciência bioenergética, geometria sagrada e livros relacionados às áreas de cura específicas.

Algumas dessas informações nunca antes foram citadas em um livro contemporâneo. Muito do conhecimento passado trata-se de uma adaptação das terapias holísticas para o mundo atual.

Nós do Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas acreditamos que, para que as terapias holísticas e seus profissionais tenham o reconhecimento que merecem, precisamos adaptar as terapias holísticas para a contemporaneidade.

Há muitos conhecimentos que estão apenas sendo repassados ao longo dos anos por profissionais e professores, sem ao menos adaptar ou rever o que está sendo ensinado.

Por esse motivo, buscamos inovar, trazer novas perspectivas e quebrar paradigmas. Para que as pessoas possam conhecer o verdadeiro valor das terapias. Desejamos gerar a consciência de que não se trata de um “dom” ou algo místico / religioso, mas de uma profissão que qualquer pessoa pode aprender e desenvolver, pois para se tornar um terapeuta holístico qualificado é necessário muito estudo, dedicação e comprometimento com a profissão.

*(Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas - Selo Be)  
(FLORIANÓPOLIS 2022)*



# **INTRODUÇÃO**

## **TERAPIAS HOLÍSTICAS**



# INTRODUÇÃO

## TERAPIAS HOLÍSTICAS

*“A terapia holística é a arte de encontrar a essência e a exuberância de cada ser, antes escondidas e camufladas ao longo da vida!”*  
(Paulo Felipe - Terapeuta Holístico)

A principal característica das terapias holísticas é tratar problemas e doenças a partir de uma visão global do ser humano. A terapia holística, diferente das terapias que focam apenas no problema ou nos sintomas da doença, faz uma análise da pessoa como um todo, em seus aspectos físicos, culturais, psicológicos e sociais. Holos, em grego, significa “todo”, “conjunto”.

O objetivo é ajudar o paciente a melhorar a qualidade de vida e chegar ao seu ponto máximo de equilíbrio físico, emocional e energético.

As terapias holísticas tratam diversos problemas de saúde, como insônia, medo, ansiedade, dores físicas ou musculares e bloqueios energéticos. Terapias holísticas também são usadas como tratamentos complementares, contribuindo com os chamados tratamentos convencionais.

No Brasil, várias práticas terapêuticas de visão holística são oferecidas gratuitamente no Sistema Único de Saúde (SUS) como complemento ao tratamento convencional. Embora a maior parte dessas terapias careça de comprovação científica, a acupuntura e a homeopatia são reconhecidas pelo Conselho Federal de Medicina (CFM).

Para poder definir qual o tratamento mais adequado, o terapeuta holístico analisa o paciente nos aspectos físicos, mentais, espirituais e energéticos. O tratamento é feito dessa maneira porque o holismo acredita que cada indivíduo é único e que todas essas características têm influências umas sob as outras.

A auto-observação e autoajuda, o despertar da consciência e as terapias com bases mais naturais são conceitos importantes para a terapia holística.

A medicina tradicional também pode ser usada em conjunto com a terapia holística, quando os tratamentos são feitos com base em uma visão global da pessoa. É o que se chama de medicina holística.

# DO QUE SE TRATA O #MOVIMENTO HOLÍSTICO

O “#movimento holístico”- foi criado em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas e seus fundadores.

Tudo começou no momento em que os fundadores da IBRATH® perceberam que sozinhos não seriam capazes de transformar o mundo e revolucionar a área/cultura das terapias holísticas.

Por mais que tentassem, investissem e trabalhassem, não poderiam alcançar esse ideal sem a contribuição de um movimento mais abrangente.

Para promover uma mudança mais profunda no mundo, que envolvesse as famílias, o mercado de trabalho e a sociedade de forma geral, além de verdadeiramente valorizar o profissional das terapias holísticas, era necessário o apoio e a ajuda de milhares de pessoas, especialmente daquelas que há muitos anos sentem um chamado, uma sensação de propósito, que buscam fazer e ser mais do que o trivial.

Portanto, o movimento é feito por e para pessoas com a missão de transformar suas comunidades em lugares melhores. de ajudar as pessoas, famílias e a sociedade a se tornar um lugar melhor.

O “#movimentoholistico” consiste na quebra de paradigmas e na edificação do ser humano a nível pessoal e social.

Através deste movimento, buscamos reavaliar ensinamentos de diversas terapias holísticas que são limitantes para a disseminação consistente da prática e para a valorização do profissional terapeuta.

No “#movimentoholistico”, acreditamos fortemente que os terapeutas holísticos são os profissionais do futuro. Contudo, para que se tornem isso, precisamos inovar, expandir e transformar muitos conceitos, técnicas e até mesmo ideologias que são pregadas no mercado como regra única.

Para esse futuro que almejamos, e para que o profissional das terapias holísticas seja reconhecido, precisamos demonstrar que essas terapias vão além do místico, que para ser um profissional é necessário muita dedicação, comprometimento, protocolos, procedimentos, técnica e anos de estudo.

Devemos demonstrar ao mundo que não se trata de algo totalmente “abstrato”, que apenas alguns “abençoados” detêm o poder, mas sim que é algo possível de aprender, sentir e aplicar para benefício próprio e dos demais.



Nossa intenção maior é propagar o conhecimento das terapias holísticas, do desenvolvimento pessoal, energético e espiritual, ofertando ao indivíduo recursos para compreender suas emoções e adquirir responsabilidade emocional e energética.

Por meio desse estado “responsável”, o indivíduo passa a afetar positivamente o mundo ao seu redor, transformando e salvando vidas!

Aqui na IBRATH® gostamos de dizer que todos que fazem parte de nossa formação ou que se tornaram profissionais têm a competência de “salvar vidas”.

O “**#movimentoholístico**” é o caminho pelo qual vamos transformar juntos o mundo, as pessoas, famílias, sociedade e principalmente o mercado das terapias holísticas.

Se você deseja fazer parte da inovação e deste futuro, apoie a IBRATH® e utilize o hashtag “**#movimentoholístico**” em suas publicações para apoiar este movimento e demonstrar que você faz parte desta família!

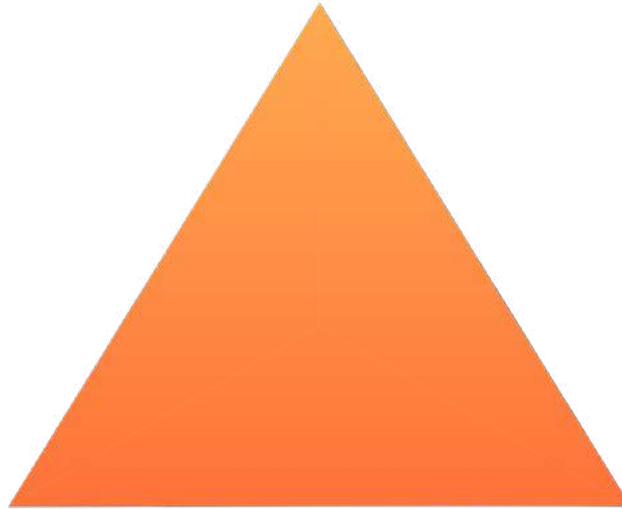
*“Depois de tantos anos,  
deixamos de viver na casa e  
passamos a ser a casa onde vivemos.  
É como se as paredes  
nos vestissem a alma”.*  
(Mia Couto)



**TRÍADE DA  
SAÚDE**

# TRÍADE DA SAÚDE

## INTELIGÊNCIA



**ENERGIA**

**ORGANIZAÇÃO**

Um sistema vivo é uma unidade constituída por elementos que trabalham de uma forma coordenada, cada um a serviço dos outros, para se alcançar um objetivo comum que é a sobrevivência.

Esta definição aplica-se para as bactérias, vírus, células de um organismo, colônias de formigas, pessoas, grupos, instituições ou países.

Segundo o conceito da **(TSH) A TRÍADE DA SAÚDE**, desenvolvida pela IBRA-TH®, a saúde fisiológica se baseia em 3 fatores:

1. Organização
2. Energia
3. Inteligência

Através de nossa metodologia identificamos que é possível restaurar o bem-estar geral de qualquer pessoa em qualquer situação a partir do tratamento e cuidados isolados e em conjunto nos elementos da tríade.

Uma vez que cada elemento representa um aspecto da vida humana em variados níveis.

A tríade da saúde é a principal ferramenta do terapeuta que está em busca da cura e do profissionalismo. Através da tríade da saúde podemos compreender de forma simplificada nossos processos físicos, mentais, emocionais, energéticos e espirituais.

*Está estruturada em 3 Elementos que buscam simplificar o entendimento dos processos internos humanos (positivo e negativo) e demonstrar a sinergia existente entre os âmbitos Físico, Energético e Emocional.*

**Organização** – integridade da estrutura; corresponde a um grupo de elementos ordenados como uma unidade funcional, direcionados no sentido de objetivos estabelecidos pela inteligência que os orienta.

**Inteligência** – entidade reguladora que controla e integra as partes do sistema vivo numa unidade funcional, direcionado e conduzido no sentido da sobrevivência.

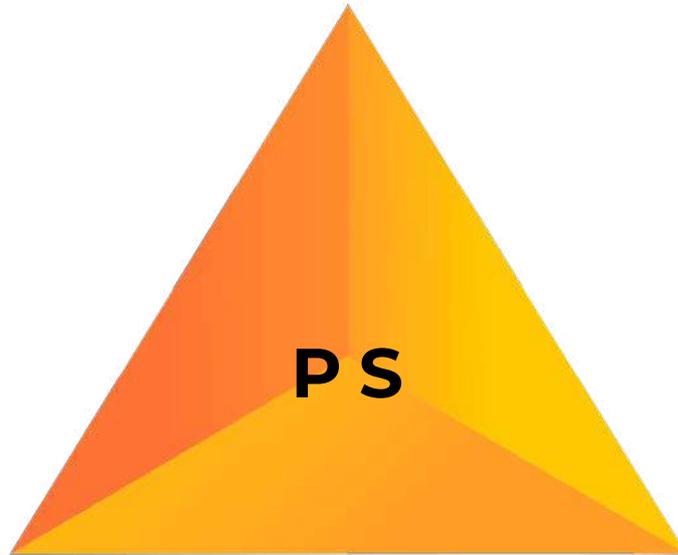
**Energia** – reserva orgânica funcional; corresponde a qualquer combustível que promove ação ou movimento, também definível como o elemento que faz com que as coisas ocorram.

São elementos fundamentais para a vida, uma vez que sem organização não temos estrutura física, não há existência. Sem energia, a estrutura (corpo) não tem vida, é algo inanimado. Por fim, sem inteligência, não há propósito e direcionamento para energia e organização.

Ex: Imagine um carro (organização), sem a gasolina (energia) o carro não é capaz de se movimentar ou sair do lugar. Contudo mesmo que o carro esteja abastecido com gasolina (energia), ele não vai se mover até que a inteligência o torne algo útil.

Funcionamos da mesma maneira. Nosso corpo é nossa organização, tudo que vemos, sentimos, comemos, fazemos e até o que pensamos é nossa energia. E o que mantém tudo isso harmonizado, equilibrado, sincronizado e direcionado é a inteligência.

Lembre-se: Há milhares de aplicações para a (TSH), não apenas em nossas vidas pessoais e profissionais, mas em toda natureza e no universo. Indicamos fortemente que o leitor reflita neste momento e busque correlacionar a tríade da saúde em outras áreas de sua vida.



## POTENCIAL DE SAÚDE

De forma simplificada o PS - Potencial de saúde é o resultado gerado da qualidade dos insumos de **Energia + Organização + Inteligência= Potencial Saúde.**

Ou seja, enquanto qualquer um dos elementos da Tríade da saúde estiverem negativos, o PS potencial de saúde automaticamente será reduzido ou limitado. Por este motivo se um indivíduo possui algum tipo de deficiência ou insumo de má qualidade em algum dos três elementos da tríade, logo ele não será capaz de atingir todo potencial de saúde que reside dentro dele.

O PS, está presente em todo o universo. As sementes de uma árvore por exemplo, elas carregam todo material genético e todo potencial de se tornarem árvores frutíferas. Contudo, se não forem plantadas no local correto sobre as influências corretas, elas podem não germinar.

Neste caso a semente é o PS e a organização, o solo e os nutrientes são a (energia) e a inteligência é o DNA na semente que contém todas as informações de como ela deve crescer, quando deve florescer e quando deve produzir frutos.

A questão é que no universo tudo possui um infinito potencial. Você nesse momento possui um infinito potencial de cura, prosperidade e realização. Apenas não está sendo atingido, pois ainda não está utilizando os conhecimentos da tríade e das terapias holísticas em sua vida.

Imagine desta forma - todos os seres possuem um potencial infinito de saúde, bem-estar, harmonia e equilíbrio. Contudo, poucos conseguem atingir este potencial devido a diversos fatores como:

- Hábitos
- Ignorância sobre processos emocionais , energéticos pessoais.
- Dores, traumas, sofrimentos, rancores
- Amizades destrutivas
- Relacionamentos Abusivos
- Família desestruturada
- Foco direcionado aos problemas
- Padrões mentais negativos
- Falta de cuidado com os Insumos energéticos
- Falta de cuidado com o físico (sedentarismo)

Nós nascemos, naturalmente, com um infinito PS, que se degrada com o tempo e a forma com que vivemos a nossa vida. Um bom exemplo disso é quanto passamos por momentos difíceis, ansiosos e estressantes. São momentos onde nosso corpo não foi diretamente afetado, contudo, é evidente que houve uma desarmonia em um dos pilares da tríade, o que a longo prazo, acarretará em um desequilíbrio geral do potencial de saúde.

Ex: Já foi provado que o estresse (desarmonia - inteligência) causado por insumos negativos (energia), aumenta a probabilidade de infartos (organização).

Da mesma maneira, a ansiedade (desarmonia - Inteligência) causada por insumos negativos de experiências reafirmadoras (energia), aumenta a probabilidade do desenvolvimento de problemas dermatológicos, não tratáveis como psoríase (organização).

Desta forma, fica evidente o poder da influência de casa, um dos elementos (organização, energia e inteligência) para o restauro do bem - estar geral do ser. Vale ressaltar que não há transformação, elevação espiritual ou verdadeiro desenvolvimento sem a Tríade da Saúde.

Esta ferramenta/equação (Organização+Energia+Inteligência=Potencial de Saúde) deve ser sua companheira daqui em diante. Desta forma, você será capaz de aprender e compreender o verdadeiro poder das terapias Holísticas.

## PILAR DA ORGANIZAÇÃO

Vivemos em um mundo material 3D, a onde todos os elementos possuem espaço, densidade, peso, altura, largura, profundidade...

Neste espaço há matérias inanimadas (pedras, terra, água, ar, etc.) e há matéria animada (nós, animais, vegetação, etc.).

Vivemos em um sistema integrado e interdependente que nunca funcionaria de forma isolada.

Ex: Se não houvesse o sol (organização) não haveria vida... Uma vez que todas plantas morreriam pois não seriam capazes de fazer foto-síntese, e logo em seguida todos insetos e animais também seriam levados a extinção por falta de alimento.

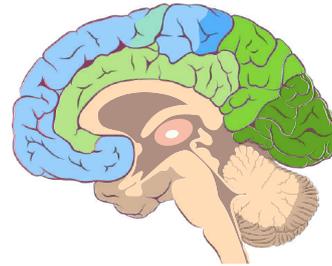
Há vários outros exemplos onde é evidente que a falta de algum elemento a nível de (organização/estrutura), causaria fatalidades em todos sistemas da terra e do espaço.

Por isso a organização ou seja, a estrutura, é fundamental para que a vida humana exista.

A organização engloba o inanimado e o animado (consciente), uma vez que a água apensar de ser uma estrutura organizacional inanimada, é capaz de se mover por correntes marítimas e rios, conduzidos por uma "inteligência invisível")

Desta forma podemos dizer que a organização é a base para a vida no mundo material.

## PILAR DA INTELIGÊNCIA



Todos os sistemas vivos são, por natureza, unidades funcionais que procuram a sobrevivência máxima.

Inteligência é a coluna vertebral de qualquer sistema vivo em equilíbrio.

A Inteligência controla, regula, adapta e desenvolve o sistema vivo. O caos (DOENÇA) acontece na sua ausência. Nenhum sistema vivo pode resistir sem inteligência.

A Inteligência de um sistema cria e utiliza Energia com o principal objetivo de alcançar a Organização.

A Inteligência também cria/controla Organização com a principal finalidade de produzir Energia.

A Inteligência pode ser definida como essa entidade capaz de aprender, exercer controle, comunicar, lidar com fluxos de energia, estabelecer mecanismo de feedback e criar organização para a sobrevivência.

Obs: Até hoje você não parou para refletir, mas o universo e tudo que há nele é nada mais nada menos que uma gigantesca tríade disposta em variados formatos e estruturas.

E seja qual for sua fé ou crença, é indiscutível a existência/presença uma inteligência universal, que rege e governa toda matéria e energia.

## PILAR DA ENERGIA

Energia é tudo que move o universo, ela não possui direcionamento ou qualidade.

Não pode ser destruída, apenas manipulada, transmutada ou direcionada. É algo que apenas se renova ou transforma ao longo do tempo.

Ex: O ser humano se alimenta, absorve nutrientes e ao final da vida quando morre transforma toda essa energia absorvida de volta para a natureza.

O movimento do seu braço, é o efeito de uma produção energética produzida a partir de uma reação química que transforma esta energia química em energia cinética.

A energia é versátil, não está apenas no que ingerimos, mas também no que vemos, escutamos e no que fazemos constantemente.

Suas amizades, os lugares que frequenta os pensamentos que cultiva, tudo isso pode ser considerado energia.

Dessa forma, dependendo da qualidade desta energia, você pode estar tanto se desintoxicando quanto se envenenado.

Enquanto não observar seus insumos energético, nunca será capaz de se desenvolver verdadeiramente.

## EXEMPLOS TSH

A tríade da saúde está em todo lugar, na natureza, universo, nas pessoas, relacionamentos e processos energéticos e mentais de cada um.

Por exemplo o ciclo da água... Neste processo temos a Água (organização), o calor & vento (energia) e a inteligência que é basicamente a própria natureza.



Sem algum destes elementos, não choveria sobre os continentes, a água estaria estagnada nos mares. Os continentes seriam desertos.

Outro exemplo muito interessante é o da ansiedade. Este estado nada mais é do que uma série de insumos energéticos negativos que ao longo do tempo negativam o poder da inteligência, fazendo com que a pessoa perca sua capacidade de avaliação e compreensão da realidade.

Quando o pilar da inteligência está desequilibrado, perdemos a coerência, temos a sensação que estamos perdidos e sem caminho. Na maioria das vezes, o indivíduo passa a tomar uma série de decisões ruins por ter este pilar desequilibrado.

# TIPOS DE INTELIGÊNCIA

## INTELIGÊNCIA CELULAR



A inteligência celular (**IC**) é a mais importante dos constituintes da IB, pois regula a genética e o metabolismo para cada célula orgânica e dá origem à Inteligência Imune e à Inteligência Bioquímica (**IBq**).

Esses três tipos de inteligência supracitados também se constituem como um trio sinérgico, uma vez que nenhum deles existe na ausência dos outros devido à troca essencial ou feedback entre elas.

## INTELIGÊNCIA IMUNE

A inteligência Imunitária ou Imune (**II**) trata-se da resposta imunológica automática e inconsciente do nosso corpo.

Através dela, temos o dito “poder da cura”. É responsável pela cicatrização, cura de doenças, resfriados, vírus, bactérias, feridas e outros males que afetam o corpo.

Apesar de ser inconsciente, podemos conscientemente optar por aumentar a presença dessa inteligência em

nosso corpo, através das terapias holísticas, contribuindo com o fortalecimento da nossa saúde / imunidade física / biológica

Obs: Esta inteligência pode variar conforme os insumos energéticos e qualidade da inteligência do indivíduo

## INTELIGÊNCIA BIOLÓGICA

Trata-se do pilar que sustenta toda nossa composição e existência. Dentro da inteligência biológica há diversos subníveis de organização que suportam a vida.

Através da inteligência biológica podemos ser concebidos, podemos crescer, viver e envelhecer.

Por meio desta inteligência, nossos sistemas se auto-regulam e se regeneram quando necessário.

É responsável por todos nossos processos inconscientes do nosso corpo  
Ex: Respiração, imunidade, regeneração, envelhecimento, digestão, processamento energia, divisão celular...



## INTELIGÊNCIA BIOQUÍMICA

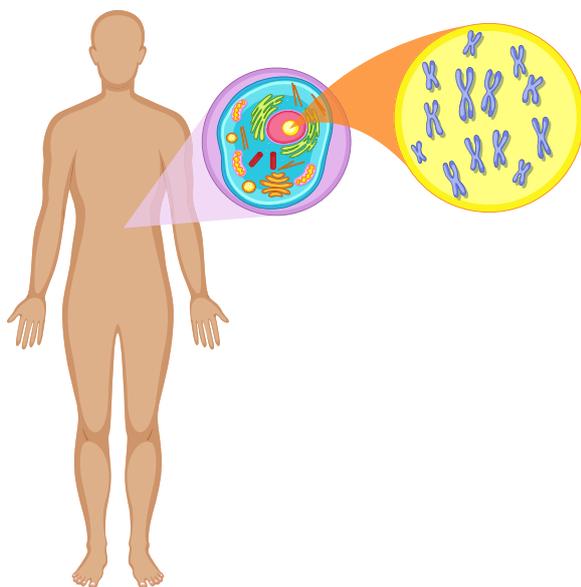
A inteligência Bioquímica (**Ibq**) refere-se aos processos químicos, inconscientes em nosso corpo. São as reações químicas que acontecem em nosso corpo sem que a gente perceba.

Por exemplo: respiração, processamento de alimentos, multiplicação celular, regeneração da pele, cabelos e ossos etc.

São os processos de produção de energia **ATP**, como também os da eliminação de toxinas através do suor e da urina.

Os envios de informações através do nosso sistema nervoso, retenção de memória, absorção de nutrientes e também a produção de hormônios fundamentais para a vida.

Milhares de reações químicas acontecendo exatamente neste momento em seu corpo sem que você perceba!



## INTELIGÊNCIA BIOENERGÉTICA

A inteligência Bioenergética (**IBe**) refere-se a todos os processos energéticos em nosso corpo (chakras, áureas, poderes ocultos). Esta inteligência é pouco estudada hoje em dia e pouco se sabe sobre ela.

Porém, sua existência é perceptível pela forma como nós, humanos, estamos constantemente enviando e recebendo “energias”, frequências para o mundo. É o ciclo de equilíbrio / desequilíbrio energético.

Um exemplo desta inteligência é o calor. Estamos em constante troca vibracional com o mundo, a todo momento estamos realizando trocas de temperatura com o ambiente, que são feitas através de frequências e ondas.

Como consequência dessa interação, é possível alcançar **IB** pelo aumento de qualquer um dos seus componentes, por exemplo, com a utilização de moduladores imunitários.

Ou, por exemplo, aumentando drasticamente a qualidade de seus pensamentos, vibrações, frequências e hábitos - estimulando o sistema neuroendócrino - trazendo diretamente uma cura ao sistema biológico.

O oposto também é verdade, o colapso de qualquer um dos componentes afeta os outros dois.

Obs: Toda vez que você se move, fala, pensa e age, você está ativando a inteligência bioquímica que há dentro de você.

## INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL.



A Inteligência Espiritual (**IE**) é aquela obtida quando o indivíduo se desenvolve espiritualmente. Pode ser potencializada com o aprendizado das terapias holísticas.

É a inteligência responsável pelos insights, visões, intuições, sensibilidade e poderes mediúnicos que cada um pode possuir.

Através dela, você é capaz de conversar com o universo e compreender suas mensagens.

## INTELIGÊNCIA MENTAL.

A Inteligência Mental (**IM**) é fundamental para o desenvolvimento no campo material, concreto.

Através dessa inteligência, você se torna capaz de gerir, guiar e controlar seus processos mentais internos, como as emoções, os sentimentos e os pensamentos.

É a inteligência chave para obter sucesso, prosperar e cultivar o que se deseja atrair para a vida e para a saúde física.

Precisamos dela para estar atento ao bem-estar, nosso e de todos.

## INTELIGÊNCIA FÍSICA



A Inteligência FÍSICA (**IF**) é o conhecimento do seu corpo. É a inteligência que permite você saber dos seus ciclos internos, quando está bem e quando não está.

Através dela, você se torna capaz de gerar a sua própria cura, pois entende seu corpo e os sinais que ele dá.

Sabe quando é necessário descanso, exercício, alimentação ou uma mudança de hábitos.

Obs: Sem Inteligência não somos capazes de direcionar a energia ou até mesmo tornar a “organização” útil.

Sem inteligência universal, não haveria vida na terra, já que se faz necessário a existência de uma “inteligência” que conduza e direcione todos processos da natureza e seus ciclos.

Ex: ciclo da água, amônia, cadeia alimentar, rotação e translação da terra, o alinhamento dos planetas, ciclo do carbono.

# TIPOS DE ORGANIZAÇÃO



Sem organização, não há percussor, não há conduíte para a energia ser utilizada. Não há um veículo pelo qual a inteligência possa fazer uso.

Ex: Imagine uma hidrelétrica. Ela possui muita energia, mas precisa do direcionamento (inteligência) dessa energia, que determinará por onde e de que modo ela será utilizada, assim como precisa da organização (fios, cabos, aparatos técnicos).

## OS TIPOS DE ORGANIZAÇÃO SÃO INFINITOS

No mundo em que vivemos, há uma complexidade infinita de sistemas (organizações), que fazem com que nossa realidade funcione de forma harmônica. Sem esses sistemas de organização, a natureza e toda vida seria um caos ou nem mesmo existiria.

Essas organizações (sistemas) vão desde o nível molecular (átomos) até a realidade que podemos ver, tocar e

sentir.

Devemos lembrar ao longo do curso e de nossas vidas que a organização é fundamental para qualquer coisa que a gente realize.

Mesmo com a Energia + Inteligência, se todo esse material estiver disperso em nossas vidas, sem um sistema, não terá valor algum.

## ORGANIZAÇÃO = HARMONIA

Como vocês verão nos próximos capítulos, todas as vezes que expandimos, abrimos espaço para desordem.

## Expandir = Caos / Desordem

É fundamental que estejamos presentes e conscientes para nos adaptar aos novos estados expandidos e regenerar a organização nesses processos (sistemas).

O importante é sempre buscar a organização, restabelecer a harmonia após momentos de expansão e transformação.

A vida é um ciclo, altos e baixos e assim é a organização. Ela não é permanente ou imutável. Trata-se de um elemento flexível e versátil que está a todo momento se adaptando ao mundo, às novas experiências e às situações do dia a dia.

Um excelente exemplo de organização é a pirâmide energética ou a pirâmide alimentar. Esta pirâmide consiste basicamente na estrutura energética de todo nosso planeta terra.

Ela nos demonstra que o sol é a fonte de toda vida na terra, e sem ele nenhum de nós estaria vivo. Além disso, é possível observar a perfeição desta estrutura (organização), de modo que o sol, propaga energia para as plantas que são as únicas capazes de absorver este tipo de energia através da fotossíntese, da qual serve de alimento para os insetos que alimentam outros animais e assim, por seguinte.

Desta forma podemos observar que sem estrutura não há vida. Sem uma organização (seja qual nível for), não há sustento para a vida. Vivemos em um mundo material, logo é imprescindível que existam organizações.

Obs: A organização está presente em vários níveis: pessoal, emocional, no mundo, universo e em toda realidade material que nos cerca.

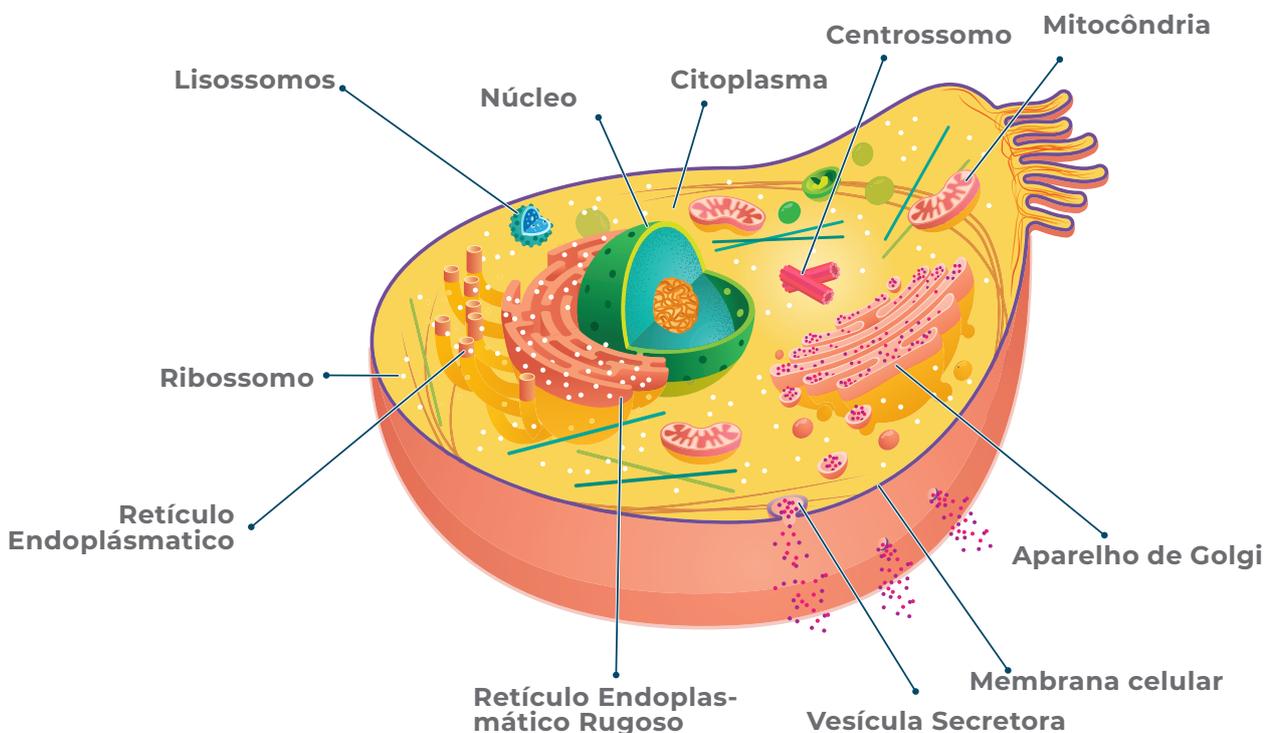


Outro exemplo de Tríade da saúde (TSH) são todo nosso sistema celular, responsável pela manutenção, restauro e saúde do nosso corpo como um todo.

A organização nos demonstra também que há infinitos níveis de estruturas que suportam a existência do universo.

Seu corpo é um sistema, mas dentro do seu corpo há os sistema muscular, digestório, respiratório, etc. Assim como cada sistema possui órgãos (sub-sistemas) que possuem células especializadas e que possuem suas próprias organizações e estruturas.

Quando compreendemos estas estruturas, fica evidente o poder da TSH e das terapias holísticas. Uma vez que o tratamento Holístico visa tratar e harmonizar todo níveis físicos, energéticos e espirituais.



Observe a imagem acima, apesar de possuir sua própria inteligência, organização e energia, ela pode ser indiretamente impactada pelos insumos energéticos do indivíduo e até mesmo pela qualidade da inteligência do mesmo.

Ex: Se o indivíduo está com sua inteligência desarmonizada, não tem cuidados com seu corpo (organização) e ainda tem insumos energéticos negativos, logo seus sistemas internos até mesmo o celular será impactado, reduzindo sua imunidade, gerando mutações celulares e até mesmo a morte antecipada de tecidos importantes. Por este motivo, é fundamental que o profissional conscientize o paciente e demonstre como as terapias holísticas podem auxiliar no restauro da saúde e do bem-estar geral.

# TIPOS DE ENERGIA

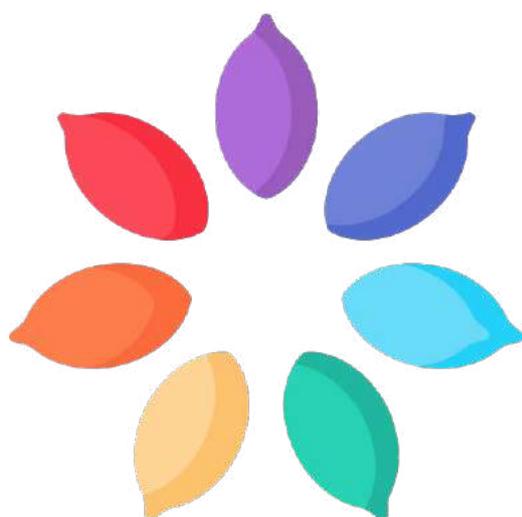
Assim como a organização, existe uma infinita gama de fontes energéticas e tipos de energia em nosso universo.

Energia > Organização > Inteligência

Proporcionalmente, há uma quantidade maior de energia disponível para a quantidade de sistemas (organização), que por sua vez existe em maior quantidade do que a inteligência disponível.

O foco primordial nesta parte do conteúdo das energias será a anatomia energética humana.

Dessa forma, vamos focar nas energias presentes no corpo humano e, ao longo deste material, abordaremos mais sobre as outras energias que compõem nosso universo e como elas nos afetam e interferem em nossas vidas.



## OS CHAKRAS

Chakras são as estruturas básicas da energética humana. Resumidamente, são eixos de energia distribuídos pelo nosso corpo, que estão em constante troca com o ambiente, enviando e recebendo informações.

Podem ser compreendidos como o reflexo das capacidades humanas demonstradas em pontos de energias espalhados verticalmente sobre o corpo. Cada chakra representa um aspecto da “psiquê” humana.

Alguns desses pontos abordam aspectos mais materiais da existência, relacionando-se com as necessidades naturais, desejos, vontades e apegos ao mundo material.

Outros pontos já são mais sutis e mais abstratos, trabalhando aspectos mais emocionais, autoaceitação, sensibilidade e intuição.

Sendo assim os chakras quando harmonizados e desbloqueados permitem que a energia flua livremente, gerando automaticamente no indivíduo, maior clareza e bem-estar.

Lembre-se, independente da terapia holística, todas tratam diretamente ou indiretamente estes pontos energéticos. Muitas vezes os problemas que nós ou nossos pacientes passamos, estão diretamente relacionados com esta estrutura sutil, que muitas vezes não é percebida pela maioria das pessoas.

Desta forma antes de buscar expandir seus conhecimentos nas terapias holísticas é fundamental que construa um amplo conhecimento sobre os pontos energéticos (chakras).

## OS CORPOS SUTIS

Os corpos sutis, ou auras, são campos energéticos que nos rodeiam. São a pura propagação de nossas intenções e de nossos desejos no mundo exterior.

Tudo que é cultivado internamente é refletido através das auras. Podem ser entendidos como “mantos” energéticos invisíveis que nos cobrem.

São o reflexo de nossa alma, da nossa personalidade, emoções, intenções e processos mentais

Este reflexo é responsável por atrair e repelir pessoas, oportunidades, momentos e experiências para o indivíduo, bons ou ruins.

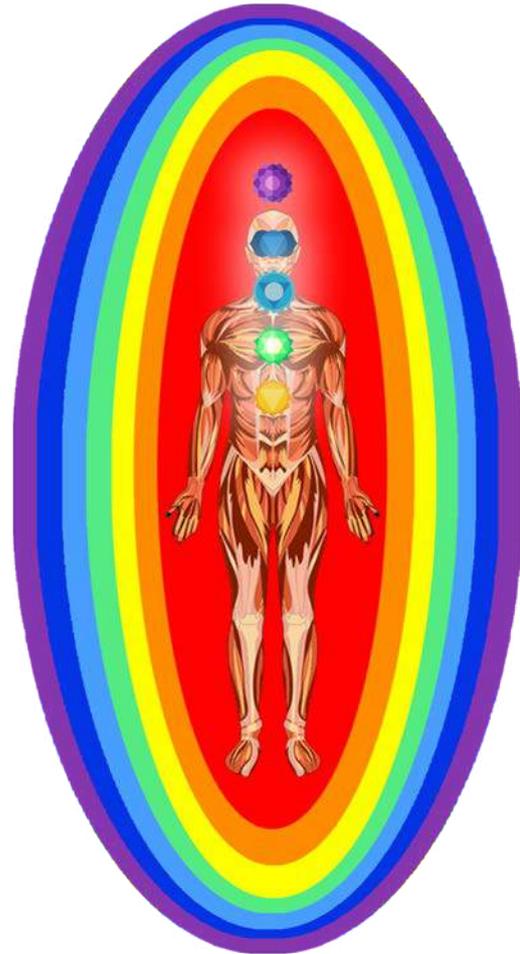
A qualidade dessas experiências é pautada principalmente pela qualidade desses mantos.

Ou seja: quanto mais harmonizado, equilibrado e elevado for a consciência do indivíduo, de forma equivalente será seu “corpo sutil”

Pode-se dizer que os corpos sutis são nosso poder de expressão não verbal, tudo aquilo que sentimos sem a necessidade de palavra alguma.

Observe, mesmo que você não seja um médium ou uma pessoa altamente sensível, provavelmente já sentiu algo bom de uma pessoa sem ao menos conhecê-la ou algo ruim.

Isso ocorre devido à propagação energética em nossos corpos sutis. É algo natural e que todo ser humano é capaz de sentir em maior ou em menor grau.



Outro fato interessante é que dependendo do seu estado mental atual ou da sua personalidade os corpos sutis podem apresentar cores várias para médiuns capazes de enxergar estas frequências.

Obs: Nem todos são capazes de enxergar estes mantos, contudo nós somos capazes de senti-los.

Ao longo deste Livro, você aprenderá detalhadamente sobre cada corpo sutil, suas características, quando estão desarmonizados e como harmonizá-los.

## TIPOS DE INSUMOS ENERGÉTICOS

### NATUREZA

Somos seres integrados, fazemos parte do todo e o todo está presente em nós.

Dessa forma, as energias da natureza são uma extensão de nossas energias. Como veremos ao longo deste material, essa energia é fundamental para que a inteligência e a organização funcionem com toda sua eficiência.

### ALIMENTOS - NUTRIENTES

Os alimentos também são uma extensão energética de nosso corpo, assim como o ar e a água.

Dessa forma, a qualidade dessas energias interfere diretamente na nossa saúde interna e no equilíbrio da tríade (inteligência) (organização) (energia).

É uma estrutura energética importantíssima para a saúde e bem-estar.

### OUTROS INSUMOS

Existe um número infinito de estruturas energéticas internas e externas que podem ser consideradas como uma extensão de nós mesmos, pois influenciam diretamente em nossa saúde física e mental.

**Energia Cósmica:** É a energia proveniente e constituinte do universo, a energia que nos cerca, do invisível e do vazio.

Pode ser compreendida como a consciência universal, pois contém todo

conhecimento da humanidade, tudo o que já foi criado e tudo o que ainda será criado.

Assim, é a energia que representa tudo o que já foi pensando, dito, emitido e aquilo que está por vir. É atemporal e sempre existirá.

**Energia Magnética / Telúrica:** temos um fluxo de energia magnética que tem origem na parte inferior (chakra básico). Ela é responsável pelo aterramento, materialização, encarnação e fixação terrena.

Através dessa energia, somos capazes de fazer atendimentos de apometria, toque magnético e outras terapias.

Obs: O importante aqui é que você compreenda que tudo que nos cerca e que permitimos entrar em nossa vida pode ser considerado um insumo energético.

Ex: As amizades, lugares que frequenta, coisas que assiste, os pensamentos que tem, o que você escuta, as coisas que costuma ver, etc.





**PONTOS  
ENERGÉTICOS**



# PONTOS ENERGÉTICOS

Você sabia que todos temos uma energia sutil, um sistema energético dentro de nós? É a chamada Energia Interna (ou Kundalini). Ela nutre e protege sua mente, corpo e alma e já nasceu com cada um de nós. No momento do seu nascimento, a Energia Interior passou por seu cérebro para criar um vasto sistema intrincado de canais de energia e centros em todo o seu sistema nervoso central. Esse sistema de energia sutil governa seu físico, cognitivo e bem-estar emocional desde então.



A energia interna flui por todo o seu corpo usando os três principais canais verticais de energia, ou nadis. Ao longo do caminho, ela flui através dos sete principais centros de energia, também conhecidos como chakras.

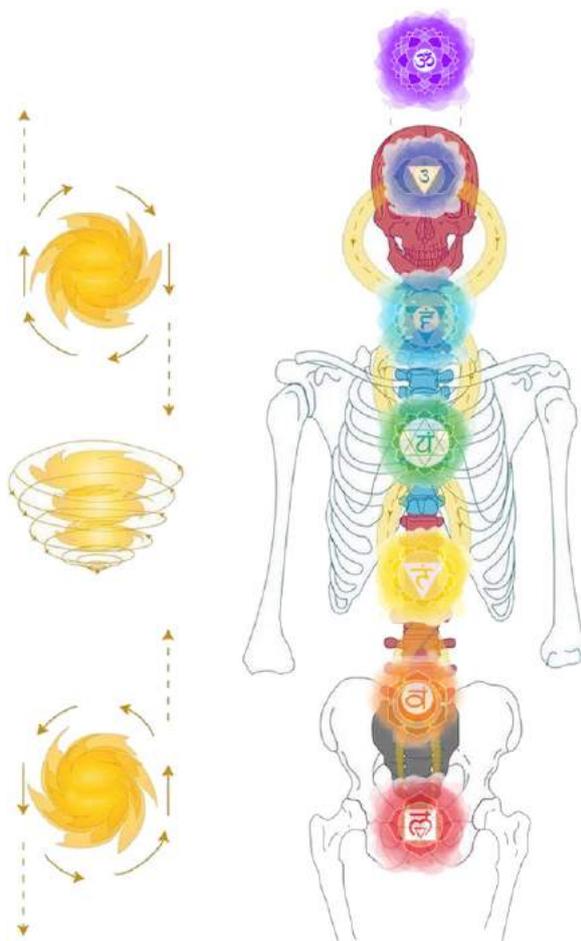
Os sete chakras estão localizados nos locais de seus plexos nervosos principais. Cada plexo nervoso é uma rede de nervos entrelaçados. Sua energia residual se estabelece na forma triangular do osso sacro, na base da coluna. Esse osso está localizado ligeiramente acima do primeiro chakra.

Nesse ponto, a energia residual fica adormecida, esperando ser despertada. Uma vez, alguns fios da energia interna sobem através de sua coluna vertebral. Eles passam por cada um dos seis chakras restantes. Com essa passagem, você normalmente sentirá vibrações ou uma sensação de formigamento no topo da sua cabeça (a área da fontanela) e em suas mãos. Essa experiência de despertar de energia é conhecida como iluminação ou autorrealização. É a mesma sensação que você experimentou em sua primeira aula de Sahaja ou treino de ioga.

Conforme você pratica a Sahaja Yoga com técnicas simples, você aprenderá como aumentar essa poderosa energia interna em uma base contínua. Como resultado, você terá melhor saúde, melhor foco e uma compreensão mais profunda do universo e seu lugar dentro dele.

Embora cada elemento da natureza emita vibrações, é apenas através do despertar da sua energia interior que você pode desenvolver a sensibilidade para perceber as vibrações.. Vibrações frias indicam equilíbrio. Vibrações quentes e formigantes indicam desequilíbrio.

Sua energia interior, ou Kundalini, é a fonte de toda energia. É pura e não pode ser corrompida ou destruída. É uma energia de vida que sabe como agir. Obedece às suas próprias leis, subindo contra a força da gravidade, como fogo. E, assim como o fogo, ele purifica, consome e limpa imperfeições. Quando você sente calor em suas mãos durante a meditação, é porque você está sentindo tudo o que é negativo deixar o seu corpo.



## MODELO PONTOS ENERGÉTICOS

O modelo mais conhecido dos chakras é o disposto na figura ao lado.

Pontos energéticos nada mais são do que variados “vortex” (energias) que circulam em diversas direções. Possuem duas funções primordiais: absorver e propagar informações.

Quando em movimento, estão harmonizados, quando parados se encontram desarmonizados.

Ao longo do manual explicaremos detalhadamente como estes sistemas funcionam e também disponibilizaremos diversas ferramentas para harmonização.

Lembre-se estes pontos energéticos estão espalhados por todo nosso corpo.

Pode-se dizer que há uma série de subsistemas até a nível celular com a mesma configuração dos 7 Chakras.

Observe o exemplo ao lado. Assim como em nossa cervical, nossa mão também possui os 7 chakras dispostos sobre os 5 dedos, palma da mão e o pulso.



# O QUE É UM CHAKRA?

Como isso afeta minha vida?

Para visualizar como funciona o fluxo de energia, imagine seu sistema de energia sutil como uma flauta com sete furos. Cada buraco representa um chakra. O ar soprado através da flauta representa a sua energia interior. Se os buracos da flauta estiverem desobstruídos, a flauta pode produzir uma música melodiosa. Quando seus chakras estão limpos e livres de obstruções, sua energia interior flui através do seu corpo suavemente, alcançando uma harmonia.

Os chakras não podem ser vistos, assim como a eletricidade não pode ser vista. No entanto, você confirma que a eletricidade existe toda vez que você liga um eletrodoméstico. Da mesma forma, você verifica a existência de seus chakras quando você os “liga” por meio da meditação. É possível experimentar a sensação de energia fluindo através deles, bem como o impacto desse fluxo de energia em cada chakra correspondente, nos plexos nervosos e órgãos associados. Você pode sentir a energia fluindo através de cada chakra e até mesmo detectar bloqueios específicos no caminho do fluxo de energia.

Cada um de seus chakras ou centros de energia, está associado a funções e qualidades específicas. Por exemplo, o terceiro chakra, Nabhi, está localizado no plexo solar ou na área central do estômago. Este chakra governa o funcionamento do seu órgãos internos e redes nervosas nessa área. Está associado aos

estados de contentamento e satisfação. Justamente por ter todos os centros de energia dentro do corpo, você guarda sempre o potencial de estar contente.

Ao explorar seus chakras, você descobrirá que dificuldades físicas ou psicológicas que você tem experimentado podem estar associadas a um desequilíbrio em um chakra específico. Pode ser o caso de uma captura, também chamada de bloqueio, obstrução ou comprometimento de um chakra. Uma captura impede que sua energia interior passe por esse chakra para subir a um nível superior.

Depois de usar sua energia interior para curar e equilibrar um chakra prejudicado, o problema desaparece.

Quanto mais forte for o seu centro de energia, mais forte estarão as qualidades relacionadas a esse centro. E quanto mais você desenvolve e fortalece essas qualidades dentro de você, mais fortes serão os seus centros de energia.

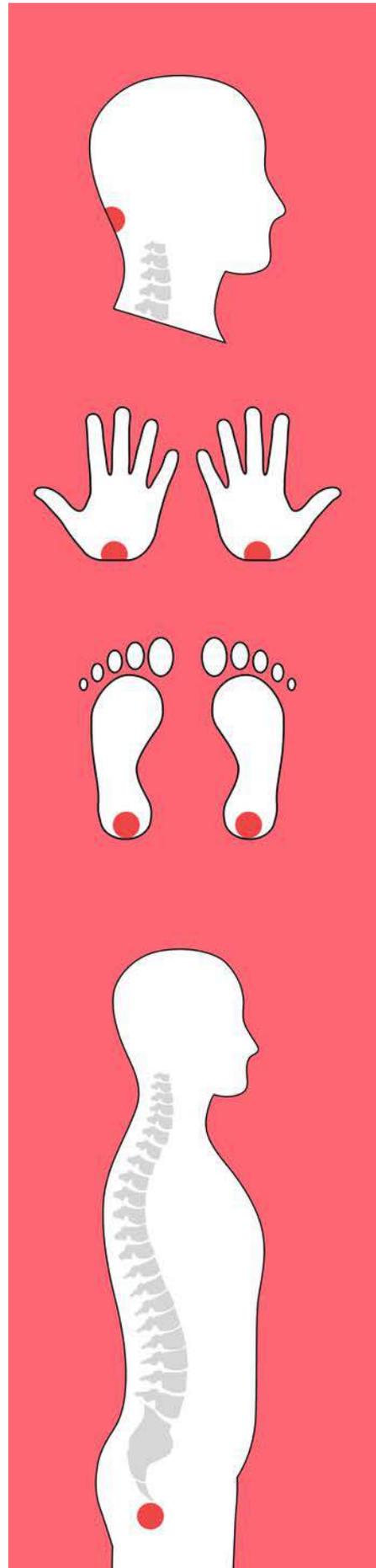
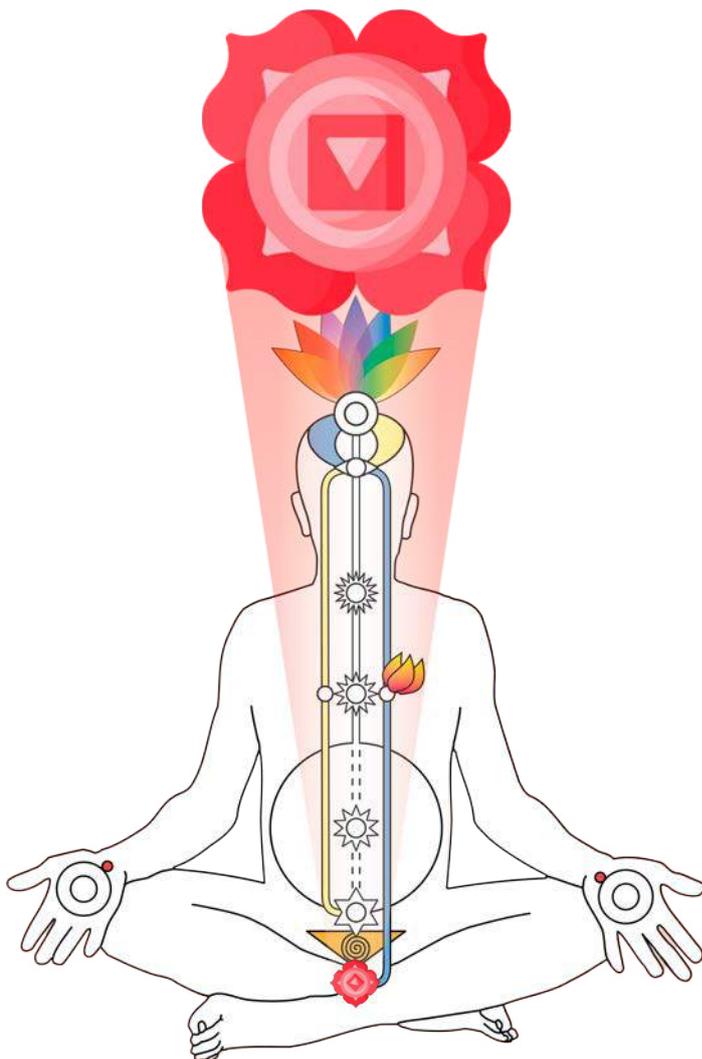
# Mooladhara

## Inocência e Sabedoria (Mooladhara)

O Mooladhara (ou Muladhara) é a base de todo nosso ser! Todos nós precisamos dessa rede de suporte básico na qual está enraizada nosso cérebro e espírito.

Trata-se de um sistema primordial para sobrevivência na terra e no mundo material.

**Pontos chave:** desejos, prazer, necessidades fisiológicas, motivação, energia, sexo, amor.



Esse chakra fornece satisfação para as necessidades básicas da vida, como sentir-se em casa, sentir-se apoiado em sua família e saber que você pode desenvolver um senso de identidade.

O primeiro chakra, Mooladhara, é raiz e instintivo. O seu foco principal é: comida, sexo, abrigo e sobrevivência. Inclui também valores como lealdade e honra ao “bando”. A compulsão por comida ou por acúmulo material é uma expressão negativa deste ponto energético.

Se nossas necessidades primárias não forem satisfeitas, ou seja, se não conseguimos obter comida, dinheiro, bens materiais ou relações sexuais suficientes, então nosso Mooladhara está disfuncional. Isso significa que estamos desconectados com a Terra.

Muitos mestres, gurus e até mesmo terapeutas holísticos ainda não compreenderam a verdadeira importância deste ponto energético.

A elevação espiritual não se trata de abdicar dos desejos, vontades ou dos prazeres físicos.

A verdadeira elevação está em aprender a conviver em harmonia com essas energias de desejos e busca por prazer.

Um chakra raiz harmonizado permite viver uma vida feliz, completa e repleta de prazeres, amores e conquistas edificantes e saudáveis.

## RAIZ DA SATISFAÇÃO

Sem satisfação não há vida! A falta de satisfação/prazer pode provocar um estado de apatia e desânimo..

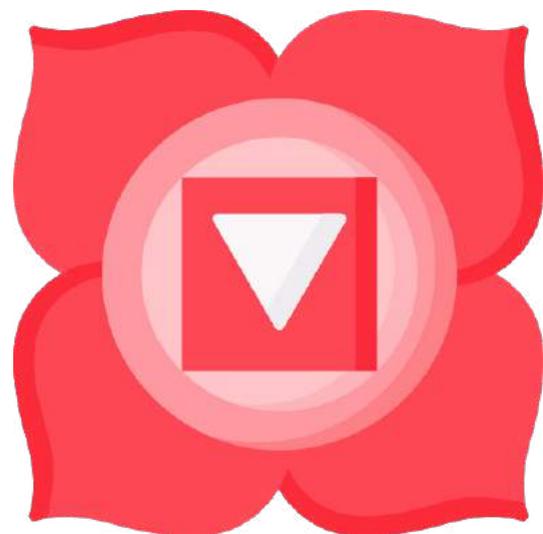
Quando a vida não é prazerosa de ser vivida, perde-se o propósito.

Por essa razão, é fundamental que o chakra básico esteja harmonizado, propagando energias de prazer, desejo e motivação.

Vale apontar que esta energia deve ser sempre saudável e harmonizada, para que não se incline nem para um estado de falta, nem para o excesso.

Um cenário de desarmonia deste ponto energético leva o indivíduo a desenvolver prazeres e desejos compulsivos capazes de destruir e estagnar a pessoa.

Lembre-se: tudo em excesso ou em desarmonia, faz mal!



## **RAIZ DO SOFRIMENTO**

Se a estabilidade emocional e psicológica dentro da dinâmica familiar de sua infância era (e ainda é) harmoniosa, então você terá um chakra raiz equilibrado, com forte instinto de sobrevivência para suportar os desafios da vida adulta.

Várias doenças mentais são geradas a partir de experiências familiares negativas na infância e podem causar mais interrupções nos chakras superiores quando este primeiro chakra está fora de sincronia.

O chakra raiz é o reservatório de reciclagem energética de nosso campo áurico. Problemas emocionais associados ao Muladhara podem gerar doenças físicas, pois desperta um sentimento de desproteção e rejeição em relação à nossa comunidade. Isso pode incluir distúrbios relacionados ao sistema imunológico.

É o caminho pelo qual nos conectamos com nosso corpo físico. É por onde compreendemos nossos sentidos e absorvemos a maior parte dos estímulos exteriores.

Infelizmente, hoje em dia, pouco valor é dado a este chakra, visto que muitos “gurus” ou pessoas que se dizem espiritualizadas, chegam a abdicar do físico, como uma forma de ascender e transcender.

Nós, da IBRATH, em nossa filosofia de ensino, vemos isso como algo destruidor e negativo para o ser humano.

Estamos nessa terra para aprender a lidar com o material, corpo físico, desejos, vontades, etc.

Não estamos encarnados na terra para abdicar e deixar de lado o físico, mas para aprender a conviver em harmonia com todos esses aspectos. Estamos aqui para aceitar que somos seres com desejos e que buscamos por prazeres físicos e sensoriais.

A chave está em encontrar o equilíbrio, pois o excesso de preocupação com o material (desarmonia do chakra básico) causa danos e vícios ao ser humano.

Obs: Se nossa missão na terra fosse abdicar do corpo, nós nem precisaríamos estar aqui. Se o corpo não fosse necessário já estaríamos em outro plano, não existiria motivo para essa experiência terrena.

## **O QUE APRENDEMOS?**

A lição do Muladhara é ter a força de vontade para se libertar da escravidão emocional que nos condiciona. Se você não conquistar liberdade pessoal, carregará uma grande bagagem emocional que afetará a área profissional e os relacionamentos atuais e futuros.

Como resultado, sua visão do mundo real fica distorcida. Viver a vida torna-se assustador e instável, porque as bases emocionais não estavam devidamente enraizadas em você desde a mais tenra idade.

Muladhara nos ensina a aceitar a benção do nosso corpo, independente de como ele seja, nos lembra que até mesmo em situações de doença e deficiência, o nosso corpo faz todo esforço para manter-nos vivos e fortes.

Antes de qualquer desenvolvimento espiritual, é necessário a compreensão e a devida entrega ao nosso corpo e

ao que nós verdadeiramente somos. Só assim seremos capazes de evoluir e nos curar internamente.

Enquanto você/seu paciente não aceitar a sua atual situação física, mesmo que já esteja em uma jornada espiritual, constantemente você estará empenhando energias em pensamentos conscientes e inconscientes sobre seu corpo e o mundo material. Isso fará com que seu desenvolvimento demore até 10x mais do que o normal, por conta do desperdício de energia em áreas que já deveriam estar “resolvidas”.

Nos projetos terapêuticos que realizamos para os pacientes, devemos abordar essa questão, pois se este conceito não tiver se tornado uma AÇÃO na sua vida e na vida dos seus pacientes, terapia alguma terá efeitos duradouros.

Dessa forma, se você e o seu paciente não aprenderem com o chakra básico a aceitação do mundo material, permanecerão em um estado elástico, sempre retrocedendo a este ponto, até conseguirem resolver e avançar.

Liberte-se. Respire fundo. Aceite. Só com a convivência em harmonia com seu corpo e o mundo material, a saúde, prosperidade, qualidade de vida e o sucesso virão .

## **O PODER** **CHAKRA BÁSICO**

Atuando como ciclo de reciclagem energética de nosso campo áurico, o chakra raiz transforma energias emocionais negativas em poder e luz. Em seguida, retorna essas vibrações para a terra como composto energético.

O poder do chakra básico está também em sua capacidade de “aterrar” as energias em excesso e negativas em nosso corpo (quando harmonizado).

O chakra básico é a raiz de muitos problemas. Por exemplo, em certo atendimento identificamos que havia um acúmulo de energias no chakra cardíaco, o que afetava nossa paciente com ataques de ansiedade e insegurança. Verificamos que estava tudo bem com chakra cardíaco (responsável por processar emoções). Contudo, verificamos que o chakra básico dela estava bloqueado, devido a inúmeros traumas passados e não realizava sua função de aterrar e eliminar esse excesso de energia.

O chakra raiz é a nossa primeira compreensão do amor e da sobrevivência e é vital para a nossa jornada, para que possamos curar todos os bloqueios desde as nossas raízes.

O Muladhara é primordial como o poder feminino terreno. É o poder do toque durante o ato sexual. É o carinho amoroso na forma de abraços e beijos que damos aos nossos filhos.

## **DESEQUILÍBRIO CHAKRA BÁSICO**

O desequilíbrio do chakra raiz pode levar a pensamentos ou ações baseadas em uma sensação de carência, cuja resposta humana tende a ser o inverso: acúmulo ou compulsão, por exemplo. O desequilíbrio causa problemas emocionais decorrentes da incapacidade de sentir-se completo e problemas sexuais que derivam de bloqueios energéticos ou traumas passados.

### **Sentindo-se inseguro.**

Este não é um sentimento de insegurança de curta duração que pode diminuir, como frear repentinamente enquanto dirige para evitar um acidente, mas um sentimento de insegurança que persiste na mente. Isso pode significar uma preocupação fora do comum com sua saúde, filhos, finanças ou questões sociais. Você também pode tender a ficar paranóico com coisas pequenas e insignificantes, que são irrelevantes no esquema mais amplo das coisas.

### **Falta de sistemas de suporte.**

Se você sente que está constantemente lutando e enfrentando desafios para atender às suas necessidades primárias, ou seja, colocar comida na mesa, pagar o aluguel e manter um teto sobre sua cabeça, isso pode fazer você se sentir ameaçado e inseguro. Trabalhar na cura do chakra raiz pode ajudá-lo a identificar esse ciclo vicioso, tornando-o forte para modificar essa situação.

### **Obcecado por finanças**

Quando você realmente não tem sistemas de apoio, é uma preocupação natural, mas ficar obcecado por dinheiro quando você tem o suficiente

pode ser sinal de uma obsessão. Alguns sintomas como ficar atormentados por pensamentos de empobrecer repentinamente e perder tudo. Assim, você também pode entrar em pânico quando um membro da família gasta demais ou sentir a pressão de ser o único que precisa estar no controle total das finanças.

### **Problemas de confiança.**

Esse desequilíbrio acontece quando há dificuldade para confiar nos outros e tendência a olhar para as pessoas ou suas intenções com suspeita. Isso pode significar que você geralmente não pede favores, mesmo que precise deles, pois seus pensamentos estão nublados por essa desconfiança constante. A única pessoa em quem você sente que pode confiar é você mesmo.

### **Sentimento de vazio.**

Você constantemente sente um vazio, como se nada completasse. Para você, a sexualidade não está resolvida e não é algo claro. Tem dificuldade de se relacionar e ter relações prazerosas. Ou também, o extremo oposto. Vive uma vida de vícios sexuais e a única coisa que deixa você vivo é o sexo e o prazer. O sexo se tornou compulsão e compromete a realização de atividades cotidianas.

### **Compulsividade material.**

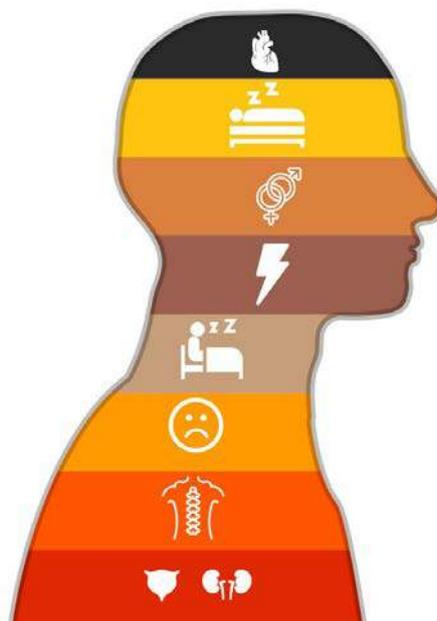
A compulsividade sexual e material é exacerbada a níveis patológicos. É necessário comprar, ter, tocar e sentir para ter alguma sensação de vida. Sem isso, você se sente incompleto ou muitas vezes, triste.

## EFEITOS NEGATIVOS QUANDO **DESALINHADOS**

- Desmotivação;
- Sonolência e apatia;
- Desequilíbrio da energia física e sexual;
- Hiperatividade;
- Insônia;
- Depressão;
- Desmotivação;
- Problemas na coluna e dores lombares;
- Problemas no útero e intestino;
- Ansiedade, depressão, ataques de pânico;
- Batimento cardíaco acelerado, inquietação;
- Dificuldade de concentração;
- Transtornos alimentares (compulsão alimentar ou fome);
- Disfunção sexual;
- Letargia e fadiga constante;
- Problemas de digestão;
- Ganho de peso na metade inferior do corpo (nádegas, coxas e região ao redor dos quadris);
- Extremidades frias (mãos e pés).

## EFEITOS POSITIVOS QUANDO **ALINHADOS**

- Vigor;
- Motivação para viver;
- Potência sexual;
- Coragem para superar desafios;
- Conexão com o mundo material;
- Capacidade de decisão adequada;
- Compreensão lúcida da realidade;
- Poder de concretizar planos;
- Habilidade e praticidade;
- Entendimento e conexão com os principais instintos;
- Visão realista;
- Aceitação;
- Flexibilidade;
- Conexão;
- Leveza física e energética;
- Clareza;
- Boas relações;
- Vontade de viver e experimentar coisas novas;
- Aceitação;
- Proatividade;
- Empatia.



## COMO ALINHAR O CHAKRA BÁSICO

- Jardinagem
- Exercícios Físicos
- Yoga
- Dança
- Consciência Corporal
- Uso da cor Vermelha
- Entonação do mantra “LAM”
- Mudras
- Frases de Afirmação
- Sono Reparador
- Alimentação
- Cristais
- Aromaterapia
- Terapias energéticas

## MUDRA GYAN



## AROMATERAPIA CRAVO & ALECRIM



## CRISTALOTERAPIA QUARTZO VERMELHO



Mais dicas em relação ao uso de aromas, cristais e outras técnicas serão passadas em seus respectivos capítulos mais à frente.

## RESUMÃO

Localização	Base da coluna, próximo ao cóccix, períneo
Afirmação	“EU SOU”, “EU TENHO”, “EU VIVO”
Elemento	Terra
Cor	Vermelho (Funciona da mesma forma com preto e marrom)
Símbolo	Quadrado / Cubo
Funções e qualidades	Conexão com a terra, aterramento, estabilidade, segurança, vitalidade, força de vontade, necessidades básicas de sobrevivência (comida, abrigo, roupas, descanso, dinheiro, procriação), autopreservação, consciência corporal e eu primitivo
Sistema corporal: sistemas	Sistema Imunológico, musculoesquelético, tegumentar, linfático e excretor (intestino grosso e bexiga); órgãos reprodutivos, extremidades inferiores e glândulas adrenais
Foco Energético	Reino Físico / Material
Necessidade básica	Segurança, sexo, desejos, vontades materiais
Tipo de energia	Yang / Masculino
Símbolo Animal / Totem	Elefante (Ganesh), Cobra, Boi, Touro e Toupeira
Vibração Arcanjo / Angélica	Gabriel e anjos da terra

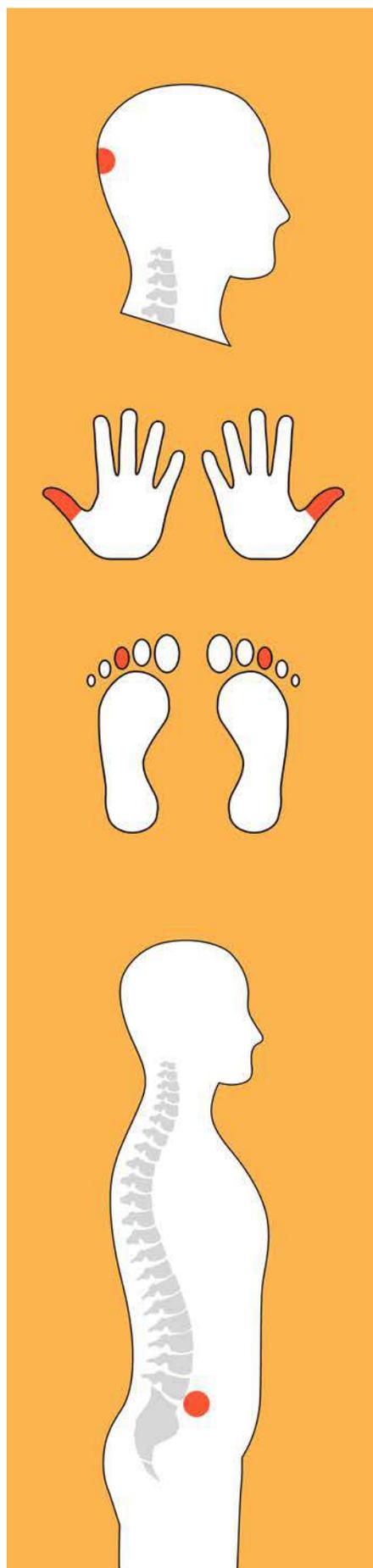
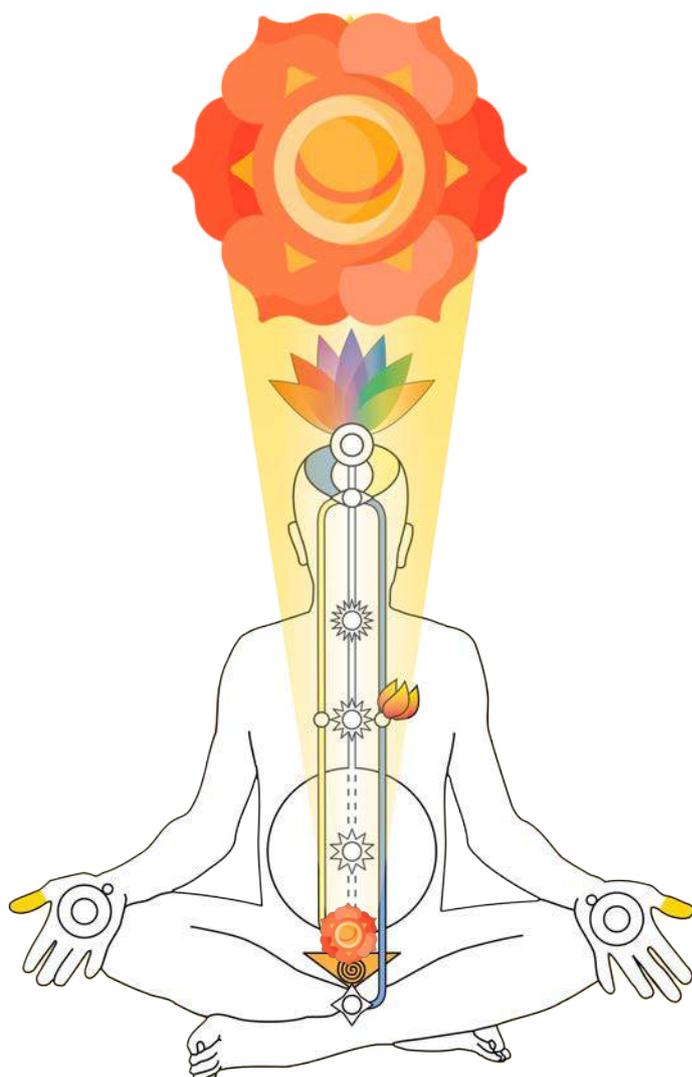
Sinais de desequilíbrio	Insegurança, medo, ganância, luxúria, avareza, negatividade, modo de sobrevivência (lutar ou fugir), distúrbios alimentares, dificuldades financeiras, fantasia infundada, desmotivação e impotência; problemas relacionados aos sistemas corporais mencionados anteriormente
Pedra	Coral, Olho de Tigre, Obsidiana Estrelada, Rubi, Hematita, Quartzo Fumê, Turmalina Negra, Septária
Simbolo Reiki	CHO-KU-EI
Mudra	Gyan mudra
Bijimantra	LAM
Nota Musical	DÓ
Aromaterapia	Cravo, gengibre, sândalo, cedro, pau-rosa, pimenta preta, alecrim
Frequência Cura	396hz
Alimentos	Morango, pimentão vermelho, pimenta vermelha, cranberry
Sentido Ativado	Olfato
Nome Em Sânscrito	Mooladhara
Idade de estímulo	1 a 7 anos
Planeta	Marte

# Swadisthan

Criatividade, Inspiração, Estética e Arte, Percepção Intelectual (Swadisthan)

Criativo por natureza, o foco principal do Chakra Sacral é permitir ao indivíduo descobrir o que gosta, formar hobbies, criar relacionamentos amorosos e emocionantes e até mesmo impulsionar a criatividade no erotismo sexual.

**Pontos Chave:** autoaceitação (física), poder de criação, identidade pessoal, poder de reflexão.



Este centro de seis pétalas é chamado de Swadisthan e está situado na parte inferior do abdômen. Corresponde ao plexo aórtico, que nos fornece energia de criatividade e pensamentos abstratos.

Este centro também fornece energia para o cérebro, convertendo células de gordura em células cerebrais.

O excesso de pensamentos e planejamentos sobre o futuro enfraquecem este centro e a pessoa desenvolve uma atenção muito fraca. O fígado, que é a sede da atenção, é governada por este centro. O Swadisthan também controla o funcionamento do pâncreas, útero e algumas partes dos intestinos. Quando o Kundalini desperta e penetra este centro, a pessoa se torna muito criativa, dinâmica e espontânea em todas as suas atividades.

O segundo chakra está centrado na identidade pessoal ou no jogo pessoal no mundo externo e em como o indivíduo responde às forças sedutoras do mundo físico. Portanto, se o segundo chakra estiver desequilibrado, pode levar ao vício de drogas, sexo, jogo e dinheiro.

O segundo chakra é a base de um ego saudável que nos permite interagir com o mundo sem nos enganar ou fingir ser alguém que não somos. Uma pessoa com um segundo chakra forte pode sobreviver financeira e fisicamente por conta própria e se ligar a outras pessoas para formar amizades harmoniosas.

Um segundo chakra equilibrado fortalece a capacidade de assumir riscos e ter resiliência para se recuperar quando as coisas dão errado.

Sexualmente, esse é o chakra do prazer que essencialmente nos 'excita' e está profundamente conectado às nossas parcerias com outras pessoas. Este chakra também diz respeito às atividades que temos prazer em realizar, como pintar, pescar ou escrever poesia erótica - tudo o que faz seu barco flutuar!

O erotismo sexual é uma forma de liberdade física e emocional, bem como de liberação espiritual, porque se trata de entrega ao momento, abrindo mão de nossos medos e limites para desfrutar da felicidade abundante da experiência humana.

O chakra sacro é fundamental para o desenvolvimento do ser e sua reflexão. Ele estimula a criatividade, não apenas a artística, mas a criação de si mesmo, do que a pessoa pode setornar. Assim como o chakra básico, ele produz (em menores quantidades) energias PULSANTES que motivam e estimulam o indivíduo a ir atrás de mais.

LEMBRE-SE: chakras inferiores são FUNDAMENTAIS para energização e motivação do paciente / indivíduo. Não adianta querer liberar bloqueios ou arrumar a parte energética do paciente se você não resolver antes os problemas atrelados aos chakras inferiores.

## O QUE APRENDEMOS?

Este chakra tem a ver com o poder de realizar e utilizar seu talento para expressar a vida que você deseja levar. Um Chakra Sacral em perigo pode formar relacionamentos abusivos e controladores ou causar bullying no local de trabalho, medo de abandono e perda de poder financeiro e criativo.

A lição que o Chakra Sacral nos ensina é que todo relacionamento que criamos - do casual ao mais íntimo - tem um propósito, não importa o quão doloroso seja, nos ajuda a sermos mais conscientes de nosso carma e de nós mesmos.

Alguns relacionamentos são necessariamente difíceis, porque nos fazem aprender sobre nossas próprias limitações e sobre nós mesmos.

Por meio dessa lição, lembramos que ninguém é perfeito - todos os seres humanos são lindamente falhos. Portanto, da próxima vez que aquele colega rude for mau com você, tente sentir empatia por ele. Eles podem estar tendo um dia difícil ou talvez tiveram uma infância turbulenta que causou uma série de complexos.

Esse chakra nos abre perspectivas e visões (internas e externas). A energia liberada pelo chakra sacro nos ensina a COMEÇAR a refletir o que nós somos e o que fazemos (nossa função na terra).

Percebemos que existir não é a única tarefa. Existir sem propósito já não é suficiente, por isso há um grande estímulo nesse chakra para ir em busca de mais!

## O PODER DO CHAKRA SACRO

Simbólica e literalmente, o Chakra Sacral é o canal de nascimento. Temos a capacidade de gerar a vida que desejamos, de iniciar aquele projeto que desejamos, um relacionamento com o cara fofo do café ou uma amizade com um colega iogue na sala de aula.

É ter esse poder pessoal de escolha para fazer a mudança. É a sensação de estar fisicamente vivo e criar a vida que deseja.

O chakra sacro é um ponto de ruptura! Nele residem diversos assuntos “mal resolvidos” que muitas vezes nem lembramos ou sabemos de sua existência. Podemos dizer que boa parte das informações guardadas no nosso subconsciente reside também no chakra sacro.

Ser capaz de resolver ou trazer para o consciente esses processos (pensamentos, hábitos, ações etc) fará com que você seja capaz de harmonizar esse chakra.

## SINAIS DE DESEQUILÍBRIO

Os sinais de desequilíbrio do chakra sacro são um pouco mais complexos e sutis do que o chakra básico. Eles podem ser facilmente confundidos com os sintomas do chakra do plexo solar e básico por possuírem uma natureza semelhante.

Contudo, o ponto chave para diferenciação dos sintomas está relacionado à clareza dos sinais. O chakra sacro nunca dará sinais claros de instabilidade ou bloqueios. Ele se expressa indiretamente, por trás das cortinas do show da vida.

São os processos que não vemos e que se agravam ao longo do anos. Tudo aquilo que não é dito, refletido, analisado ou expressado fica guardado no chakra sacro até que o indivíduo faça algum tratamento ou invista tempo e energia na resolução desses problemas remanescentes.

É como jogar poeira para baixo do tapete, enquanto não limpar sua casa corretamente, aquela poeira vai continuar acumulando. Apesar da sala parecer limpa, a sujeira ainda está presente. O chakra sacro funciona da mesma forma. Diversos problemas, limitações e desavenças são construídas e nutridas pouco a pouco pela negligência com o chakra sacro.

Os problemas sexuais podem ser sintomas de desequilíbrio no chakra sacro. Ocorre quando o paciente apresenta uma vida sexual reprimida ou não satisfatória. O chakra pode ficar bloqueado facilmente quando o indivíduo não aceita seus desejos naturais e sua sexualidade. Pessoas com preferências sexuais diferentes daquelas que expressam para o mundo tendem a sofrer com bloqueios nesse ponto energético.

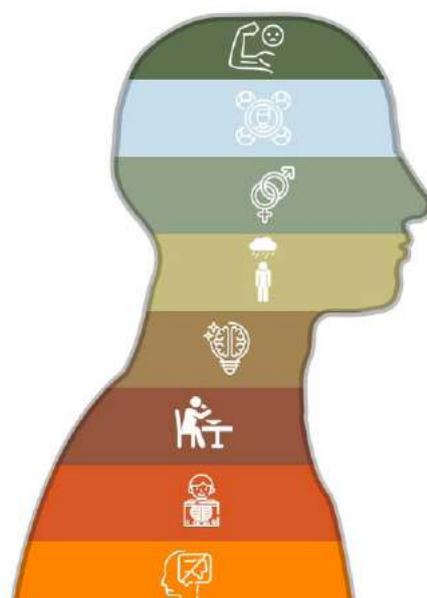
Outro problema muito comum é a falta de personalidade e presença. Diferente do que a maioria acredita, todos nós temos personalidade forte e marcamos presença quando chegamos a um lugar. Contudo, muitas pessoas não atingem este potencial pois não INVESTEM o devido tempo em buscar a sua verdadeira identidade. Essa atitude bloqueia e desarmoniza o chakra sacro. bloqueia e desarmoniza seu chakra sacro.

## EFEITOS NEGATIVOS QUANDO **DESALINHADOS**

- Sonolência;
- Dificuldade de expressão;
- Isolamento social;
- Doenças sanguíneas, como anemia e leucemia;
- Problemas de circulação;
- Falta de criatividade;
- Dificuldade de visualização interna;
- Processos negativos (subconsciente);
- Processos destrutivos;
- Preguiça;
- Falta de motivação;
- Pessimismo;
- Falta de produtividade;
- Personalidade fraca;
- Pouca energia;
- Sexualidade reprimida;
- Problemas no intestino;
- Problemas no sistema urinário;
- Dificuldades de ter orgasmos;
- Dificuldade para comer;
- Dificuldade nos relacionamentos.

## EFEITOS POSITIVOS QUANDO **ALINHADOS**

- Mais disposição;
- Maior energia vital;
- Bom funcionamento de todo organismo;
- Melhor irrigação sanguínea;
- Controle da pressão arterial;
- Maior facilidade para se expressar e socializar;
- Melhor energia para se curar e curar os outros;
- Motivação;
- Sexualidade expandida e livre;
- Personalidade forte;
- Facilidade em se relacionar;
- Processo construtivo;
- Consciência corporal;
- Consciência interior;
- Controle pessoal;
- Relacionamentos duradouros;
- Aceitação;
- Pertencimento;
- Propósito;
- Energia.



## COMO HARMONIZAR O CHAKRA SACRO

- Exercícios para respiração
- Energia da lua e da água
- Brincar como uma criança
- Exercícios físicos
- Yoga
- Dança do ventre e outras
- Uso da cor laranja
- Entonação mantra “VAM”
- Mudras
- Frases de afirmação
- Sono reparador
- Alimentação
- Cristais
- Aromaterapia
- Relações amorosas
- Terapias energéticas

## MUDRA DHYANI



## AROMATERAPIA LARANJA & SALSINHA



## CRISTALOTERAPIA ÂMBAR



Mais dicas em relação ao uso de aromas, cristais e outras técnicas serão passadas em seus respectivos capítulos mais à frente.

## RESUMÃO

Localização	Abdômen inferior / Pelve
Afirmação	“EU SINTO”, “EU DESEJO”, “EU PERCEBO”
Elemento	Água
Cor	Laranja
Símbolo	Círculo / Esfera
Funções e qualidades	Eu emocional, sentimentos, prazer, criatividade, sensualidade e sexualidade; autoexpressão, necessidades íntimas e sociais; consciência tribal, instintos animais, dualidade / polaridade, mudanças e movimento
Sistema corporal: sistemas	Sistema reprodutivo (próstata, testículos, útero e ovários) e órgãos sexuais; sistema linfático e nariz
Foco Energético	auto criação / autogratificação e fluxo criativo
Necessidade básica	Prazer, autoaceitação física, conhecimento pessoal
Tipo de energia	Yin / Feminino
Símbolo Animal / Totem	Jacaré / crocodilo (Makara), Peixes, Golfinhos, Criaturas Marinhas, Elefante, Veado e Texugo
Vibração Arcanjo / Angélica	Zadkiel e anjos de nascimento

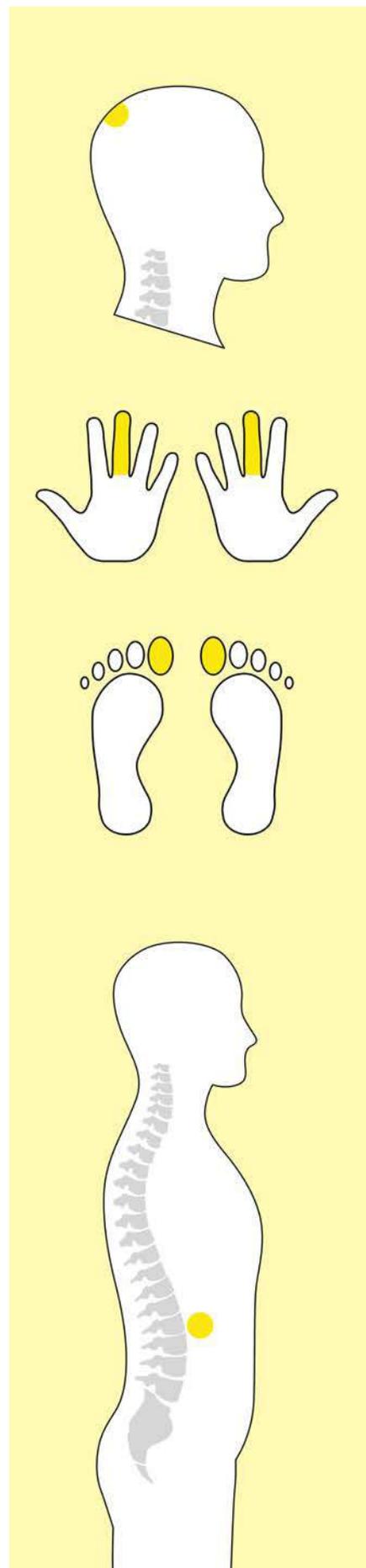
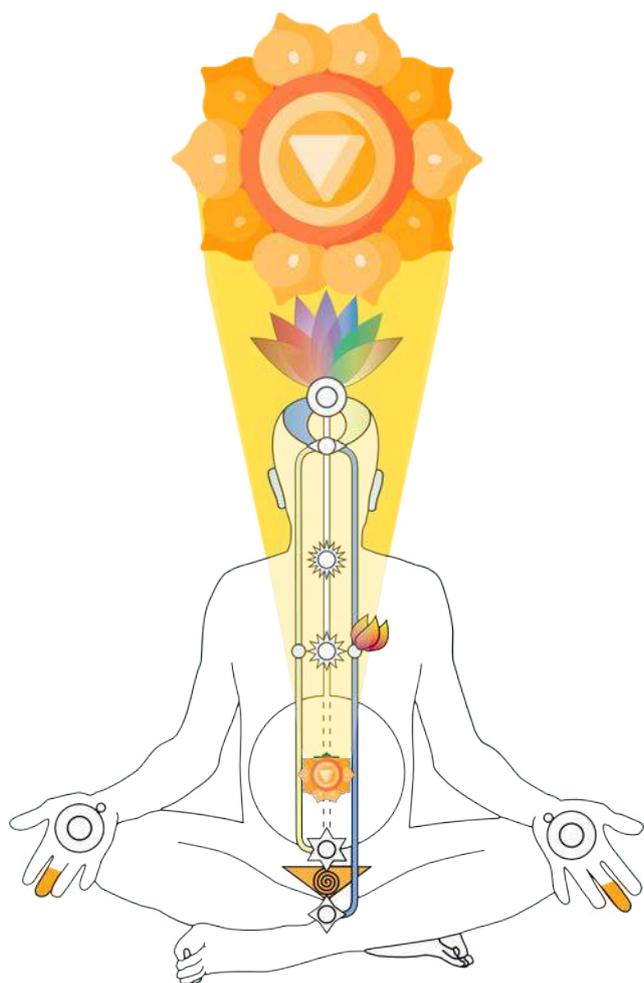
Sinais de desequilíbrio	Dependência e co-dependência de prazeres "fáceis / rápidos", excesso de indulgência, dominação pelas próprias emoções, entorpecimento emocional e estagnação, falta de autoexpressão, bloqueio de criatividade, falta de desejo sexual ou obsessões sexuais, falta de prazer e satisfação na vida; problemas relacionados aos sistemas corporais mencionados anteriormente
Pedra	Olho de tigre vermelho, Citrino, Pedra da Lua, Âmbar, Aventurina Laranja, Comalina, Ametista Laranja, Topázio Dourado
Simbolo Reiki	SEI - HE - KI
Mudra	Dhyani Mudra
Bijimantra	VAM
Nota Musical	RÉ
Aromaterapia	Jasmim, Rosa, Sândalo, Tangerina, Ylang-ylang, Cardamomo, Jasmim, Bergamota e Gengibre
Frequência Cura	417hz
Alimentos	Mamão, Batata doce, Cenoura, Laranja
Sentido Ativado	Paladar
Nome Em Sânscrito	Swadisthan
Idade de estímulo	8 a 14 anos
Planeta	Saturno

# Nabhi

Centro energético de nossa personalidade (Nabhi)

A energia do Terceiro Chakra, muitas vezes referido como Plexo Solar ou Manipura, é a formação do eu independente - independente de nossa comunidade e independente de relacionamentos externos. É uma personalidade separada de quaisquer características herdadas.

**Pontos Chave:** autoaceitação emocional, identidade, lugar social, poder pessoal.



O Chakra Plexo Solar é o terceiro dos 7 chakras, responsável por nossa atitude e motivação na vida, nossas relações conosco e com as outras pessoas dependem totalmente do alinhamento deste chakra.

Também conhecido como Chakra Umbilical ou Manipura que significa “repleto de joias”, este ponto energético se localiza dois dedos acima do umbigo. O órgão que ele tem maior incidência é o pâncreas e todo o sistema digestivo, sua cor é amarela, podendo haver variações de verde escuro e de vermelho. É no plexo solar que depositamos as vibrações oriundas de energias negativas, como ódio, mágoa, nervosismo e tristeza. Por exemplo, quando não estamos satisfeitos com algo ou muito decepcionados na vida e sentimos inchaços na barriga, ausência de força de vontade, é sinal de que este ponto encontra-se desalinhado.

Este chakra é muito utilizado pelos médiuns para a materialização e contato com seres do plano espiritual. Isso se deve ao fato de que é no plexo onde encontramos o centro da energia mística em nosso corpo. O plexo solar é o chakra mais sensível aos nossos atos e aos estímulos do mundo.

Nossas emoções residem fisicamente em nossos corpos. Em um nível sutil, nossos corpos se comunicam com as energias ao nosso redor e certos impulsos energéticos se relacionam diretamente com uma parte do corpo e chakra que está enfraquecido ou desequilibrado.

Cada chakra representa uma lição de vida espiritual ou desafio para nos ajudar a obter uma compreensão mais profunda de nosso poder pessoal e espiritual. Isso nos ensina a superar obstáculos, liberar bloqueios emocionais e trilhar o caminho em direção à consciência espiritual.

É importante ressaltar que, devido à interdependência entre os pontos energéticos, se o primeiro e o segundo chakras estão desequilibrados, o Manipura também é afetado, desenvolvendo problemas relacionados ao poder pessoal frágil e baixa autoestima.

Para recapitular: o Chakra Raiz ressoa com o poder familiar, e o Chakra Sacro ressoa com o poder fluente entre os outros e o self. O terceiro chakra se relaciona com nossa independência e poder pessoal no mundo externo.

Lembre-se que 90% dos pacientes que surgirem em seus consultórios terão problemas relacionados aos três primeiros chakras, pois esses chakras representam nossa fundação, o ponto de apoio para qualquer tipo de ascensão!

## CHAKRA PLEXO SOLAR

O Chakra do Plexo Solar faz a mediação entre os dois primeiros chakras externos primários e o reflexo interno da consciência. O primeiro chakra sempre ressoa com a força do grupo e tem um centro de gravidade externo. O segundo chakra se concentra nos relacionamentos e em seus efeitos sobre nós.

A atração gravitacional do Terceiro Chakra começa a mudar, com apenas um foco parcial nas forças externas ao nosso redor, e internaliza essas informações para melhor compreender o Self.

Este chakra trata de honrar a si mesmo, cuidar de si mesmo e formar uma voz intuitiva do “Ser”, que se torna nossa fonte natural de orientação.

O Chakra do Plexo Solar é Autoaceitação.

A maneira como nos sentimos a respeito de nós mesmos determina nossa qualidade de vida, como somos tratados nos relacionamentos, nos negócios e em outras esferas.

A Manipura está relacionada ao crescimento pessoal e à ativação dessa força independente. Normalmente, esse é o esforço espiritual mais desafiador que enfrentaremos durante a jornada de nossa vida - essencialmente, aprender a amar a nós mesmos verdadeira e plenamente.

## O QUE O PLEXO SOLAR NOS ENSINA?

Se não gostamos ou não amamos a nós mesmos, somos incapazes de tomar decisões saudáveis ou encontrar força de vontade para seguir em frente sem medo. Isso nos torna vulneráveis ao controle e manipulação de outras pessoas.

Pessoas com Manipuras fracas têm baixa autoestima e, portanto, atraem relacionamentos e ambientes que reforçam ou refletem essa fraqueza.

O desafio do Chakra do Plexo Solar é ter a força de vontade para fazer escolhas positivas que melhorem sua vida.

O Terceiro Chakra deseja que você tenha coragem e convicção em seu poder interno para atuar no mundo externo. Essa convicção enfraquece as forças externas que podem obscurecer ou controlar sua autonomia na vida.

É necessário esvaziar-se para criar espaço ao novo, permitindo que velhos padrões expirem para renascer e criar um senso de identidade mais forte. Os desequilíbrios do Plexo Solar farão com que a pessoa se sinta esgotada e sem vitalidade, o que pode levar à depressão, medo e insegurança.

No entanto, não tenha medo! Nunca é tarde demais para transformar essa energia em confiança positiva e poder alegre. A beleza da Manipura é que ela atrai a força do sol e atiga nossa chama emocional interior, bem como nosso combustível digestivo.

## O PODER DO PLEXO SOLAR

Assim como todos os chakras, o plexo solar possui seu poder oculto, importantíssimo para o bem-estar e desenvolvimento humano.

Esse poder se desdobra através do PLEXO SOLAR por meio de seu alinhamento vibracional de 528hz. Essa propagação energética estimula nossa mente a buscar respostas em nosso interior. Ela instiga o indivíduo a criar raízes internas, percepções afiadas de sua essência.

Apesar de ser um chakra que trabalha a conexão com o grupo e a sensação de pertencimento, ele serve primeiramente como uma chave para abrir as informações mais profundas que guardamos de quem realmente somos e nossa missão na terra.

O poder que esse chakra carrega está relacionado à percepção de que somos seres individuais soltos pelo mundo, mas que ao mesmo tempo estamos conectados por fios invisíveis energéticos.

Esse chakra gera a consciência de que a vida é uma balança e o que propagamos retorna ao nosso ser 2x vezes mais forte. Ao perceber isso, o indivíduo desperta para a importância e a responsabilidade que tem sobre sua vida e suas ações.

## SINAIS DE DESEQUILÍBRIO

Em nossa metodologia, sempre simplificamos e resumimos assuntos complexos, com o compromisso de trazer mais compreensão a um conteúdo tão sensível.

No caso do plexo solar, por exemplo, é preciso estar atento ao principal ponto de desarmonia desse chakra: a instabilidade pessoal e falta de congruência interna.

A incongruência nem sempre será evidente, pode estar “maquiada” por outros problemas e sintomas, ou até mesmo “desculpas” e mais “incongruências” do próprio indivíduo, em uma tentativa de esconder ou fugir do problema.

Assim, a análise dessa instabilidade nos pacientes deve ser sensível aos sinais ocultos, observando a incoerência nos relatos que eles trazem, na forma como se comunicam, a relação entre as ações e pensamentos e como eles enxergam seu mundo interno.

Infelizmente, muitas pessoas não vivenciam sua essência com plenitude, pois estão frequentemente preocupadas em agradar e atender às demandas dos outros, perdidas nas comparações com a vida de outras pessoas.

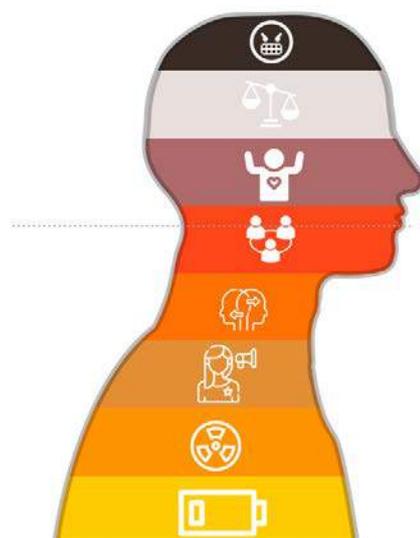
Esse desequilíbrio representa um risco pois a pessoa que segue uma vida que não é dela estará constantemente em sofrimento físico, energético e espiritual.

## EFEITOS NEGATIVOS QUANDO **DESALINHADOS**

- Falta de confiança em si mesma;
- Dificuldade em relações pessoais;
- Falta de autoestima;
- Falta de motivação;
- Falta de foco;
- Dificuldade na resolução de problemas;
- Pensamentos depressivos;
- Problemas no fígado;
- Falta de controle financeiro;
- Estresse;
- Raiva;
- Arrogância;
- Desvio de caráter;
- Desenvolvimento de diabetes ou hipoglicemia;
- Instabilidade;
- Postura sem consistência, muito influenciável;
- Sensação de estagnação;
- Inseguranças;
- Quadros de estresse crônico;
- Dificuldade para meditar;
- Estômago preso
- Dores de barriga constante
- Suor nas mãos;
- Instabilidade emocional;
- Dificuldade para se relacionar;
- Falta de propósito.

## EFEITOS POSITIVOS QUANDO **ALINHADOS**

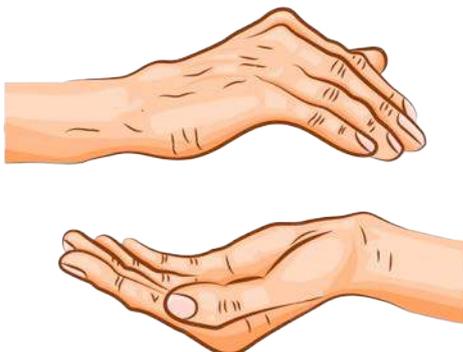
- Melhor funcionamento da digestão dos alimentos;
- Distribuição balanceada de energia no corpo provinda de nutrientes;
- Força e energia para resolver questões;
- Maior felicidade;
- Melhor capacidade para realizar escolhas;
- Controle emocional;
- Pensamentos fluidos;
- Melhor aparência da pele;
- Poder pessoal
- Propósito;
- Clareza sobre a missão no mundo;
- Aceitação;
- Congruência do ser;
- Equilíbrio Físico / Mental;
- Firmeza de opiniões;
- Facilidade nos relacionamentos;
- Autoconhecimento;
- Motivação diária;
- Proatividade;
- Boa digestão;
- Boa absorção de nutrientes;
- Amor próprio



## COMO HARMONIZAR O PLEXO SOLAR

- Sinta o Sol
- Observe o Fogo
- Faça Pilates ou Yoga
- Pratique uma arte marcial
- Saia da Rotina
- Aulas de Teatro
- Explore seu potencial artístico
- Faça as pazes com suas escolhas
- Não ignore sua intuição
- Saia da posição de vítima
- Desfrute da sua própria companhia
- Pratique a liderança
- Use e abuse da cor amarela
- Pronuncie frases de afirmação
- Seja bem-humorado
- Cristais
- Aromaterapia
- Terapias Holísticas

## MUDRA PALA



## AROMATERAPIA CAMOMILA E LAVANDA



## CRISTALOTERAPIA OLHO DE TIGRE



## TURMALINA DOURADA



## RESUMÃO

Localização	Acima do umbigo
Afirmação	“EU VOU”, “EU PENSO”, “EU AJO”
Elemento	Fogo
Cor	Amarelo
Símbolo	Triângulo / Pirâmide
Funções e qualidades	Identidade, individualidade, inteligência, autoconfiança, assertividade, intelecto, força mental e força de vontade; centrado no ego, julgamento e moralidade
Sistema corporal: sistemas	Sistema gastrointestinal e metabólico, além do pâncreas e córtex adrenal (externo)
Foco Energético	Ego
Necessidade básica	Energia
Tipo de energia	Yang / Masculino
Símbolo Animal / Totem	Urso, leão, carneiro e pássaros
Vibração Arcanjo / Angélica	Uriel e anjos da paz

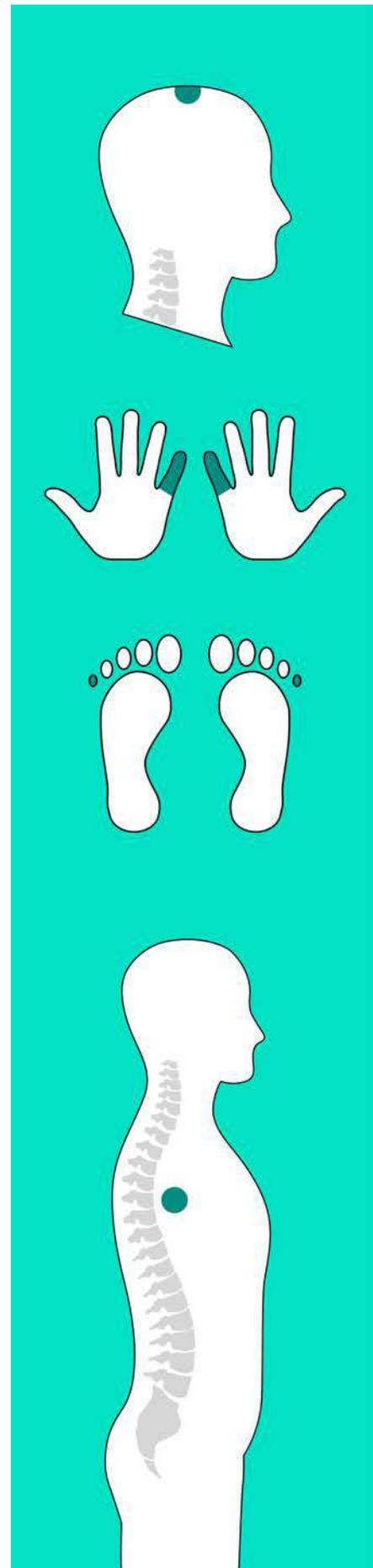
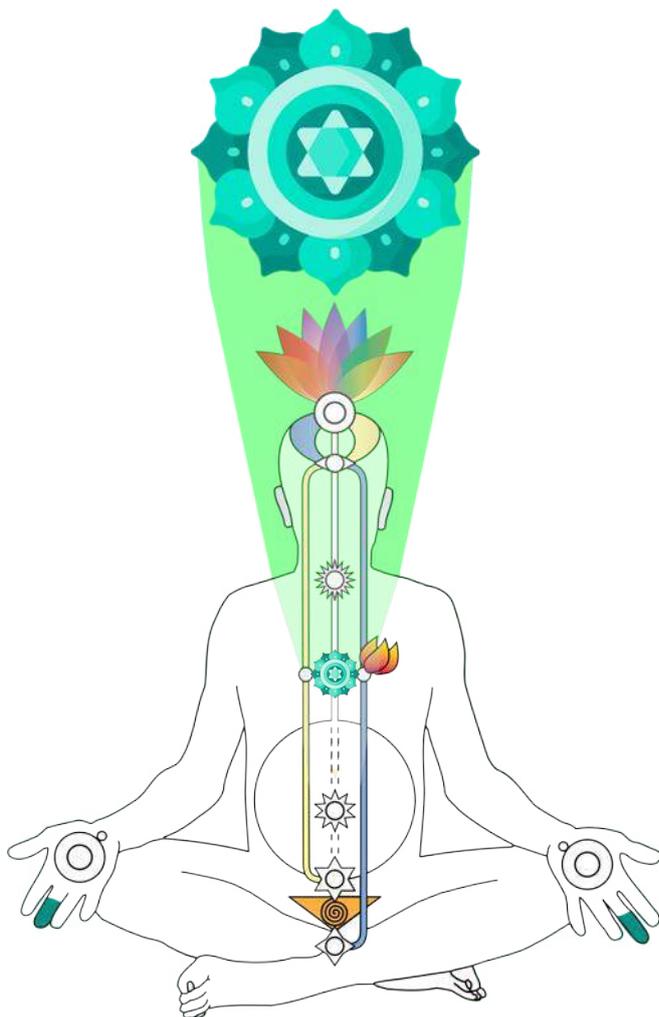
Sinais de desequilíbrio	Tendência autoritária e super controladora; uso indevido de poder; comportamento acanhado; impotência, irresponsabilidade; falta de clareza, propósito e ambição; obsessão por detalhes; incapacidade de enxergar o todo; postura excessivamente crítica; comportamento manipulativo, egocêntrico; problemas relacionados aos sistemas corporais mencionados anteriormente
Pedra	Jade Amarelo, Calcita Amarela, Apatita Amarela, Bronzita, Âmbar, Crisoberilo, Olho de Gato, Citrino Amarelo
Simbolo Reiki	HON-SHA-ZE-SHO-NEN
Mudra	Pala Mudra
Bijimantra	RAM
Nota Musical	MI
Aromaterapia	Cravo, Gengibre, Sândalo, Cedro, Pau-Rosa, Pimenta Preta, Alecrim
Frequência Cura	528Hz
Alimentos	Milho, banana, Pimentão Amarelo, Abacaxi
Sentido Ativado	Visão
Nome Em Sânscrito	Nabhi
Idade de estímulo	15 a 21 anos
Planeta	Marte e Plutão

# Anahata

## Processamento Emocional(Anahata)

A energia do Chakra Cardíaco é proporcional ao fluxo de um rio. Propaga pelo corpo o sangue, nutrientes, oxigênio e também as energias e emoções .

**Pontos Chave:** emoções, energias, percepção da realidade, conexão, libertação, sensibilidade emocional.



O Chakra Cardíaco é o responsável pelo equilíbrio das energias em todos os outros chakras. Também é o mais frágil quando não há controle emocional, por isso é o mais afetado pelas energias negativas, o que atinge diretamente nosso organismo, deixando-nos propensos a desenvolver problemas cardíacos ou depressivos.

“Sua tarefa não é buscar o amor, mas encontrar todas as barreiras que você construiu dentro de você contra ele.” (Rumi)

Este artigo explica o Chakra do Coração (o quarto chakra) em profundidade, explorando sua conexão emocional e mental com o mundo físico.

O Chakra do Coração, ou Anahata, é Amor. Lida com questões referentes ao amor incondicional e poder emocional. Em sua essência, esse chakra nos impulsiona a melhorar nosso desenvolvimento emocional. O coração incorpora uma sabedoria gentil que nos ensina os caminhos do amor e da compaixão. É nesse quarto chakra que começamos a reconhecer que a energia mais poderosa da Terra é o Amor.

O Chakra do Coração é Inocência. Esse chakra é o centro da inocência e da alegria infantil. Quando éramos crianças, costumávamos reagir às circunstâncias com uma variedade de emoções: confiança, compaixão, amor, esperança, desespero e medo. Mas, como adultos, gerar emoções e poder expressá-las é extremamente desafiador. O Anahata evoca nossa capacidade de amar e deixar ir, saber aceitar nossos desafios emocionais e render-se à conexão com o plano divino.

## O CHAKRA CARDÍACO

O chakra cardíaco é o ponto energético que trabalha constantemente para gerar a homeostase energética, física e espiritual.

Pode ser considerada uma inteligência inconsciente que carregamos dentro de nós. Da mesma forma que o nosso coração não para de funcionar, pontos energéticos estão sempre ativos.

Isso ocorre devido a vida que levamos hoje em dia. Constantemente estamos inseridos em diversos tipos de situações (boas ou ruins) e mesmo que estejamos em estados “harmonizados”, dependendo da influência e das informações que recebemos, somos afetados e perdemos esta harmonia.

O responsável por buscar essa harmonia e trazer o equilíbrio de forma inconsciente é o chakra cardíaco.

Outro ponto de destaque é a função de fluxo energético que esse chakra possui, sendo responsável por propagar todas as energias que possuímos através de nosso corpo e nossos pontos energéticos.

## O QUE O CHAKRA CARDÍACO NOS ENSINA

Curiosamente, o desafio do chakra cardíaco é muito semelhante aos desafios do Plexo Solar (o terceiro chakra), mas o Anahatase comunica conosco em um nível um pouco mais sofisticado e está sintonizado em uma frequência que nos incentiva a expandir nosso amor além do nosso ‘Eu’.

No Plexo Solar, notamos uma mudança em desenvolvimento na consciência: uma força dupla impulsiona a explorar o self independentemente do mundo externo e a refletir internamente para compreender melhor o lugar do ego.

O chakra cardíaco nos permite gerar a consciência de que o universo e nossas vidas possuem sua própria frequência, que cada elemento e ser que ocupa a Terra tem sua razão de existir.

Ele nos permite entrar em sintonia conosco mesmos e o mundo que nos cerca. Faz com que o indivíduo enxergue que todos os bloqueios que estão presentes em sua vida são causados por ele mesmo.

Assim, esse chakra contribui na formação do senso de responsabilidade pela vida e pelos próprios resultados. O indivíduo passa a perceber que tudo que acontece em sua vida é consequência das coisas que ele cultiva internamente.

No momento em que é gerada essa consciência, o indivíduo para de culpar os outros pela sua insatisfação e passa a ter controle sobre sua vida e os caminhos que trilha.

## O PODER DO CHAKRA CARDÍACO

Acredita-se que energias sutis (emocionais) fluem em nossas veias. Portanto, se você permitir que a mágoa e a amargura o dominem, essas energias emocionais negativas circularão pelo seu corpo e, como resultado, poderão causar danos a todo o corpo e espírito. Mas, se você puder perdoar e deixar ir, abrindo espaço para os registros de amor em cada respiração e em cada célula, então você viverá com um coração feliz.

Os impactos de nossas escolhas em nosso corpo, por isso temos o dever de escolhermos entre cultivar um coração amargo ou amoroso.

Estamos imersos em uma cultura que não incentiva suficientemente a cura da “criança interior” e suas feridas, então memórias dolorosas e atitudes negativas ainda nos assombram, o que cria uma autoimagem disfuncional e nos mantém presos ao passado. Todos esses resíduos emocionais precisam ser filtrados no coração e eliminados pelo chakra raiz.

## SINAIS DE DESARMONIA

Um dos principais sinais de desarmonia do chakra cardíaco é a falta de propagação energética no corpo.

Uma boa analogia é o estudo do nosso sistema circulatório e suas funções. O sistema circulatório é responsável por propagar energia, nutrientes, oxigênio e informações, é um sistema fundamental para a sobrevivência do ser.

O ponto energético do chakra cardíaco também funciona da mesma forma, visto que é responsável por propagar e enviar todas as energias para todas as partes do nosso corpo. Portanto, a falta dessa circulação / fluxo faz com que o ser desenvolva quadros de instabilidade emocional, física e energética, que pode agravar para depressões, ansiedade e insegurança.

Lembre-se que a falta de fluxo nos remete a bloqueios, negatividade, problemas e doença.

Observe um rio, por exemplo. Quando o fluxo é saudável é porque há renovação e oxigenação da água através da movimentação. Agora, se a água está parada, ao longo do tempo se tornará suja. Esse mesmo processo ocorre em nós através de todos os chakras, principalmente através do chakra cardíaco.

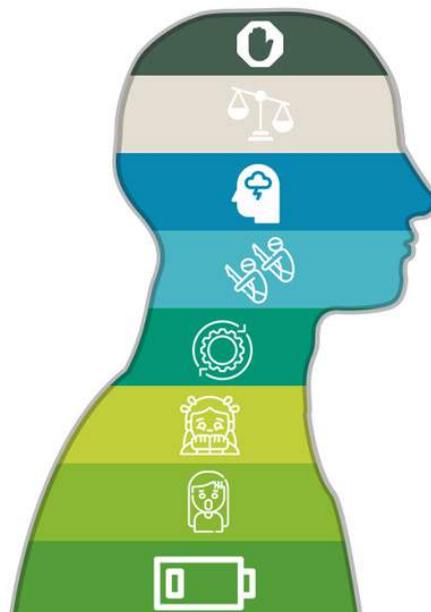
Se não há fluxo, se as energias estão bloqueadas e travadas, haverá consequências negativas para o paciente.

## EFEITOS NEGATIVOS QUANDO DESALINHADOS

- Irritação;
- Depressão;
- Transtornos de ansiedade;
- Palpitações;
- Taquicardia;
- Isolamento;
- Problemas cardíacos;
- Câncer de mama em mulheres;
- Materialismo;
- Dependência tanto material quanto afetiva;
- Inconstância afetiva;
- Frustrações;
- Relações afetivas passageiras;
- Falta de sincronia com a vida
- Problemas de pressão;
- Problemas de circulação;
- Trombose;
- Pouca energia;
- Inseguranças;
- Medos;
- Fobias;
- Descontrole emocional;
- Palpitações;
- Dificuldades para exercitar-se;
- Quadros de tensão.

## EFEITOS POSITIVOS QUANDO ALINHADOS

- Maior vigor devido à boa energização dos demais chakras;
- Harmonia na vida material e espiritual;
- Amor pelas funções que exerce;
- Amor pela vida;
- Ótimo conselheiro;
- Espiritualidade aflorada;
- Vida equilibrada;
- Controle e harmonia nos relacionamentos;
- Felicidade contagiante;
- Confiança nas decisões;
- Compaixão;
- Fortalecimento;
- Fluxo energético saudável;
- Sincronia com a vida
- Homeostase;
- Sensação de pertencimento;
- Empatia;
- Compreensão das emoções
- Boa circulação sanguínea;
- Capacidade de conciliação e perdão;
- Visão ampla sobre questões da vida.



## COMO HARMONIZAR O CHAKRA CARDÍACO

- Liberte-se do apego ao passado
- Liberte-se das expectativas no futuro
- Conecte-se com a natureza
- Abrace mais
- Perdoe
- Ouça tambores e instrumentos xamânicos
- Pronuncie frases de afirmação
- Permita-se confiar mais
- Seja Grato
- Entone o mantra “YAM”
- Forme o Matangi Mudra
- Use e abuse da cor verde
- Meditação com exercícios de respiração
- Use óleos essenciais para o chakra cardíaco
- Cristais para o chakra cardíaco

## MUDRA NAMASTE



## AROMATERAPIA ROSA & BAUNILHA



## CRISTALOTERAPIA QUATZO VERDE



## CRISTALOTERAPIA ESMERALDA



## RESUMÃO

Localização	Centro do peito
Afirmação	“EU AMO”, “EU DOU”, “EU RECEBO”
Elemento	Ar
Cor	Verde e Rosa
Símbolo	Cruz / Hexagrama
Funções e qualidades	Amor incondicional, compaixão, integração, perdão e relacionamentos profundos; ponte entre o mundo físico e o mundo espiritual; experiências compartilhadas, união e devoção; conexão mente-corpo; crescimento espiritual e transcendência das limitações do ego
Sistema corporal: sistemas	Sistema cardiovascular, além do nervo vago e da
Foco Energético	Social
Necessidade básica	Amor
Tipo de energia	Yin / Feminino
Símbolo Animal / Totem	Antílope preto, gazela, pássaros e pomba; todos os mamíferos
Vibração Arcanjo / Angélica	Rafael e anjos da cura



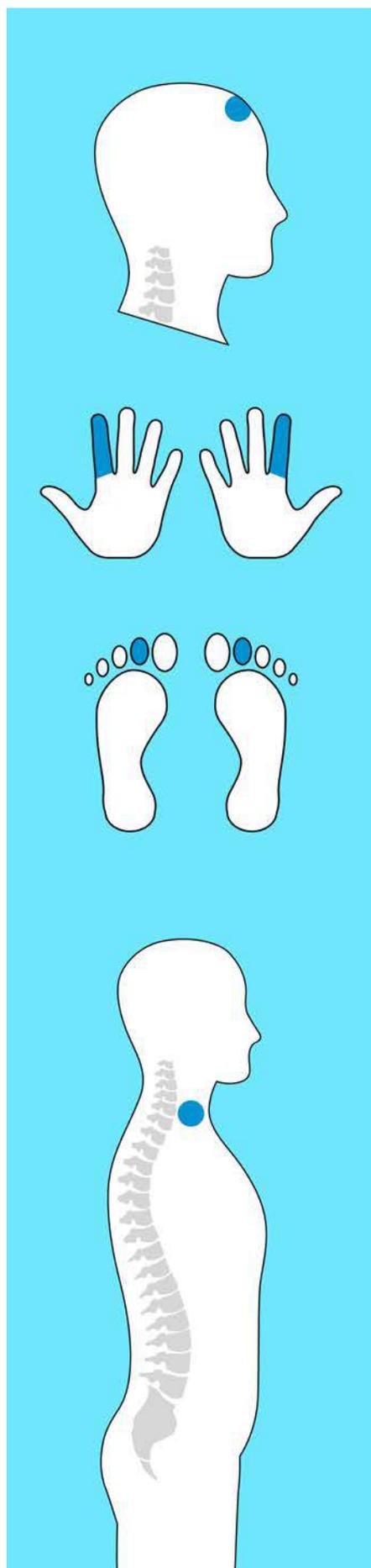
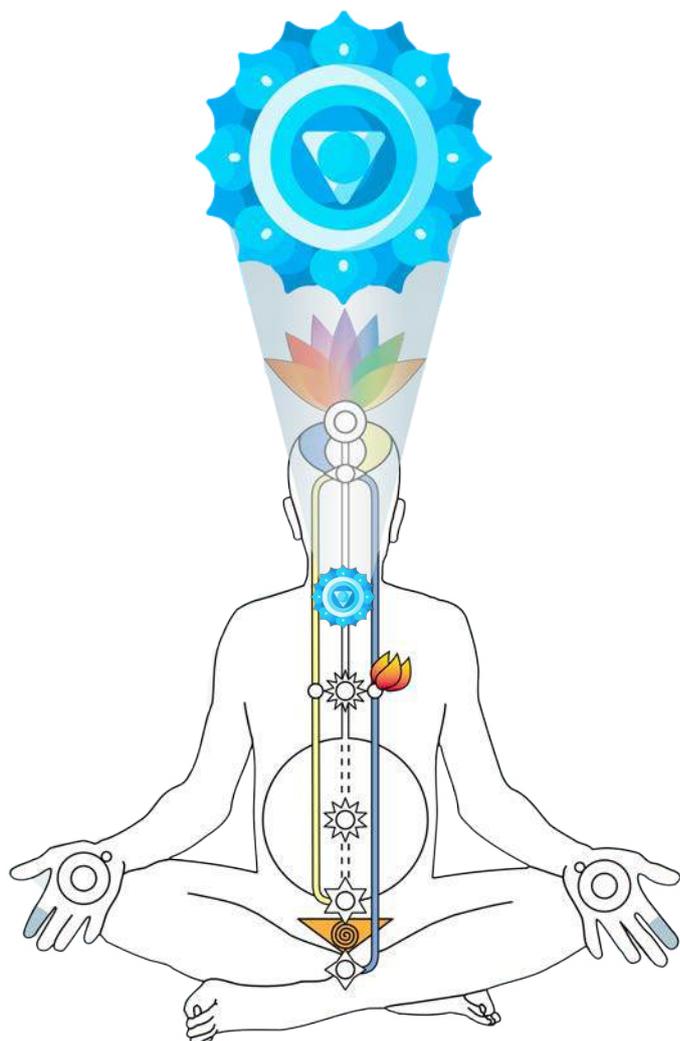
Sinais de desequilíbrio	Atitude defensiva, eremita, indiferente e sem consideração; medo de intimidade; solidão, ressentimento e inveja; codependência, necessidade máxima da aprovação e atenção dos outros e necessidade excessiva de agradar; complexo de salvador; vitimização; problemas relacionados aos sistemas corporais mencionados anteriormente
Pedra	Olho de gato, Granada Tsavorita, Quartzo rosa, Fuchsite, Serpentina, Amazonita, Alexandrita, Água Musgo, Jade
Simbolo Reiki	HON-SHA-ZE-SHO-NEN
Mudra	Namaste Mudra
Bijimantra	YAM
Nota Musical	FA
Aromaterapia	Cravo, Gengibre, Sândalo, Cedro, Pau-Rosa, Pimenta Preta, Alecrim
Frequência Cura	639Hz
Alimentos	Brocolis, Pepino, Kiwi, Maçã Verde
Sentido Ativado	Tato
Nome Em Sânscrito	Anahata
Idade de estímulo	22 a 28 anos
Planeta	Terra

# Vishuddhi

Portal da expressão (Vishuddhi)

O Chakra Laríngeo é o ponto energético mais importante para a materialização de nossos desejos, propagação de nossos pensamentos e conexão com o mundo exterior. Tem destaque também no desenvolvimento do nosso poder de escuta e aprendizado.

**Pontos-chave:** aprendizado, expressão, materialização, compreensão, empatia, poder de atração.



Em algum momento da vida, é comum que sejamos pegos por questões como: “qual o poder de influência das forças superiores?”, “por que determinada situação aconteceu comigo?”, ou “qual é o meu propósito”?

O Vishuddha manifesta essa relação com o poder da fé, seja fé em nós mesmos ou em uma existência superior. Compreendemos que, embora tenhamos o poder de fazer nossas próprias escolhas, também somos guiados por uma força que abre portais.

Essa relação com a fé também é um ponto de conexão entre o Vishuddha e o chakra do terceiro olho, que discutiremos no próximo capítulo.

Em conexão com a energia do Chakra do Coração, o Vishuddha expressa amor através das suas ações, falas, intenções e até dos silêncios. Às vezes, reter o julgamento e as opiniões negativas sobre você ou outra pessoa é um dos maiores atos de amor, por exemplo.

O Chakra da Garganta perdoa. Simbolicamente, o Chakra da Garganta ressoa com confissão e perdão. O ato de confessar um erro e dizer em voz alta: “Eu te perdoo” costuma ser um processo extremamente libertador e de cura. O perdão permite que qualquer culpa ou mágoa seja eliminada por meio do Chakra Raiz e libera o indivíduo para expressar, dar e receber amor abertamente.

O Chakra da garganta é a sua voz. Por esse ponto passa tudo o que falamos, cantamos, quando recitamos poesia ou dizemos gestos de amor. Do mesmo modo, podemos usar nossa voz negativamente para projetar mágoa, crítica ou calúnia.

Portanto, quando o chakra laríngeo está em harmonia, afirmamos a vida na maneira como falamos e nos expressamos - comunicamos amor e vocalizamos um apreço por questões globais que vai além da fixação em desejos egoístas.

## O CHAKRA LARÍNGEO

Numa análise mais aprofundada sobre esse chakra, podemos identificar seu poder e influência sobre nossa vida espiritual, energética e mental.

Além da fala, sua função mais conhecida, esse chakra influencia diretamente em nossas experiências no mundo físico, pois através dele todos os nossos pensamentos e desejos ganham forma.

Esse chakra enxerga a vida como arte e nós como os artistas inspirados e capazes de usar a nossa energia e a do universo como ferramentas. Somos responsável pela criação da vida através do nosso corpo e, principalmente, através de nossas palavras.

Comunicação não é apenas através das palavras, está muito além. A expressão pode vir de várias formas:

- 1º Você pode falar com o coração
- 2º Você pode falar com atitudes
- 3º Você pode falar com o tesão

É preciso abrir a mente para compreender o verdadeiro poder e significado desse chakra, pois seus efeitos vão muito além do que é evidente. Assim como a arte, os significados estão no campo do subjetivo.

## ENSINAMENTOS CHAKRA LARÍNGEO

O chakra da garganta ressoa com lutas emocionais e mentais cuja intenção é vocalizar o que você deseja para sua vida.

Indiretamente, o chakra laríngeo nos ensina a ter coragem de ser e expressar nossa identidade, o que pode ser tarefa árdua em tempos de tanta influência digital.

Estamos constantemente coagidos e limitados pelos padrões impostos pela sociedade e pela família. Isso dificulta que algo natural, inerente a todo ser humano (poder de expressar sua essência) flua e propague como deveria.

Essa pressão imposta pelo ambiente externo bloqueia não apenas a mentalidade do indivíduo, mas também todos os outros canais energéticos.

Por isso, ao ativar esse ponto energético, nós geramos um estado de coragem para sermos autênticos em diversas situações da vida.

Essa expressão verdadeira é a melhor forma de cultivar felicidade e sensação de completude.

## O PODER DO CHAKRA LARÍNGEO

Às vezes esquecemos que temos a opção de dizer que queremos mudança ou temos medo de admitir que somos infelizes e acabamos sofrendo em silêncio. Talvez esse receio venha de uma necessidade de parecermos bons e perfeitos ou de sentirmos que não temos escolhas. Mas esse é um sentimento traiçoeiro, pois, sim, temos escolha!

É nesse chakra que se localiza todo o poder de materialização. Podemos sonhar, visualizar, planejar e até mesmo propagar as energias de nossas emoções. Contudo, se o indivíduo não for capaz de expressar essas intenções através de suas palavras, não chegará a lugar algum.

Trata-se de um poder de atração que todos temos. Para concluir nossa missão e atingir nossos objetivos, todos nós precisamos nos conectar com outras pessoas. Precisamos fazer com que elas acreditem no que visualizamos e no mundo que desejamos construir.

Apenas quando tivermos essa habilidade de compartilhar e transformar nossos sentimentos e emoções em palavras seremos capazes de transformar o mundo verdadeiramente.

Vale ressaltar que não adianta apenas saber se expressar e se conectar. Precisamos também ser capazes de compreender e sentir o próximo.

## DESARMONIA DO CHAKRA LARÍNGEO

O principal sinal de desarmonia que podemos identificar é a falta de segurança e alta introspectividade.

O indivíduo com o chakra laríngео desarmonizado costuma ser uma pessoa com padrões linguísticos negativos e limitados e tem grande dificuldade de escutar e de expor seus pontos de vista.

Por conta dessa dificuldade de expressão, outros problemas podem surgir e se agravar ao longo do tempo. Um exemplo muito evidente são os problemas de relacionamento, seja entre casais, amigos ou em uma família.

Tudo o que não for expresso pode acumular proporcionalmente em nossos corpos e mentes em forma de rancor, mágoa e dores.

Ao longo do tempo, o que está retido pode desarmonizar o indivíduo, até que ele adoça ou suas relações entrem em colapso.

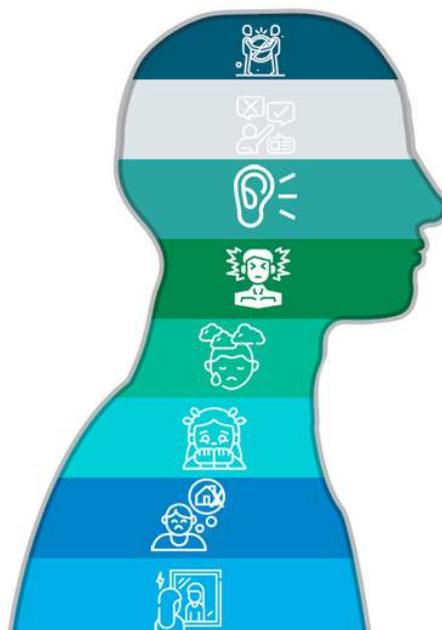
Esse chakra nos lembra do poder relacionado à nossa habilidade de colocar para fora as coisas que sentimos. Cada um enxerga e sente a vida de uma maneira e essa percepção física e energética é única.

## SINAIS DE DESARMONIA

- Introversão
- Problemas no sistema respiratório
- Dificuldade nos relacionamentos
- Dificuldade de se expressar
- Intuição fraca
- Dificuldade em enxergar oportunidades
- Dificuldade para ouvir o outro
- Falta de empatia
- Dificuldade em expressar sentimentos
- Pouca conexão
- Desequilíbrio entre mundo interno e externo
- Inflamações constantes na garganta
- Vergonha
- Insegurança
- Dificuldade de realizar apresentações
- Fobia de multidões
- Oscilações emocionais
- Padrões linguísticos negativos
- Hábito de reclamar constantemente
- Uso de palavras de baixa frequência

## SINAIS DE HARMONIA

- Alto poder de materialização
- Uso positivo do potencial da palavra
- Sentir-se conectado com o mundo externo
- Empatia
- Relacionamentos fluidos
- Postura empoderada
- Coragem de expressar sua identidade
- Desejo de conhecer novas pessoas
- Extroversão
- Proatividade
- Intuição forte
- Senso de propósito
- Sensibilidade
- Habilidades musicais
- Capacidade de escutar além das palavras
- Autoconhecimento
- Equilíbrio emocional
- Controle mental
- Controle físico
- Paz existencial
- Senso de responsabilidade pela vida



## COMO HARMONIZAR O CHAKRA LARÍNGEO

- Cante
- Pratique a honestidade
- Comunique-se com gentileza
- Aprenda a ouvir
- Exprese sua gratidão
- Pratique o ho'ponopono
- Dê risadas
- Pronuncie as frases de afirmação
- Escreva em um diário
- Use a cor azul
- Pratique Yoga e Tai Chi
- Ervas e óleos essenciais Use as ervas e óleos essenciais para esse chakra
- Entone o mantra "HAM"
- Seja assertivo
- Desfrute de um tempo em silêncio

## MUDRA GARUDA



## AROMATERAPIA GENGIBRE & HORTELÃ



## CRISTALOTERAPIA PEDRA TURQUESA



## CRISTALOTERAPIA AQUAMARINA



## RESUMÃO

Localização	GARGANTA
Afirmação	“EU EXPRESSO A MINHA VERDADE”
Elemento	ÉTER
Cor	AZUL
Símbolo	Triângulo
Funções e qualidades	Função de trazer à tona todas as energias e intenções geradas nos chakras inferiores! Sua maior qualidade é o poder da conversa interna com sua verdade
Sistema corporal: sistemas	Sistema respiratório
Foco Energético	Expressão
Necessidade básica	Compreensão
Tipo de energia	Yin / Feminino
Símbolo Animal / Totem	Elefante
Vibração Arcanjo / Angélica	Michael
Sinais de desequilíbrio	Atitude defensiva, dificuldade de manter relacionamentos saudáveis, dificuldade de materializar seus sonhos, dificuldade de enxergar a verdade, problemas de dicção
Pedra	Azurita, Prata, Água-Marinha, Aventurina, Turquesa, Calcita azul, Celestita

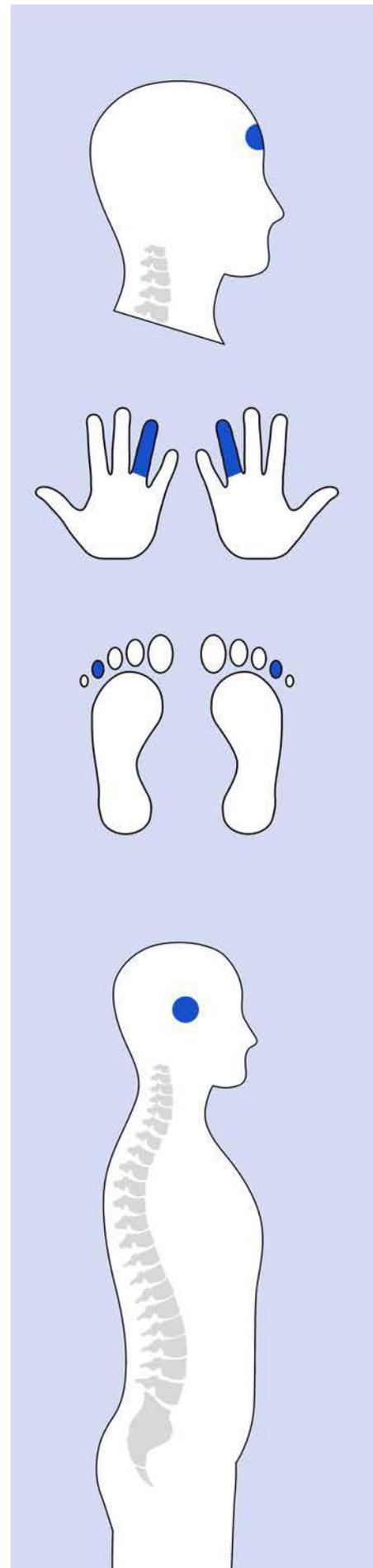
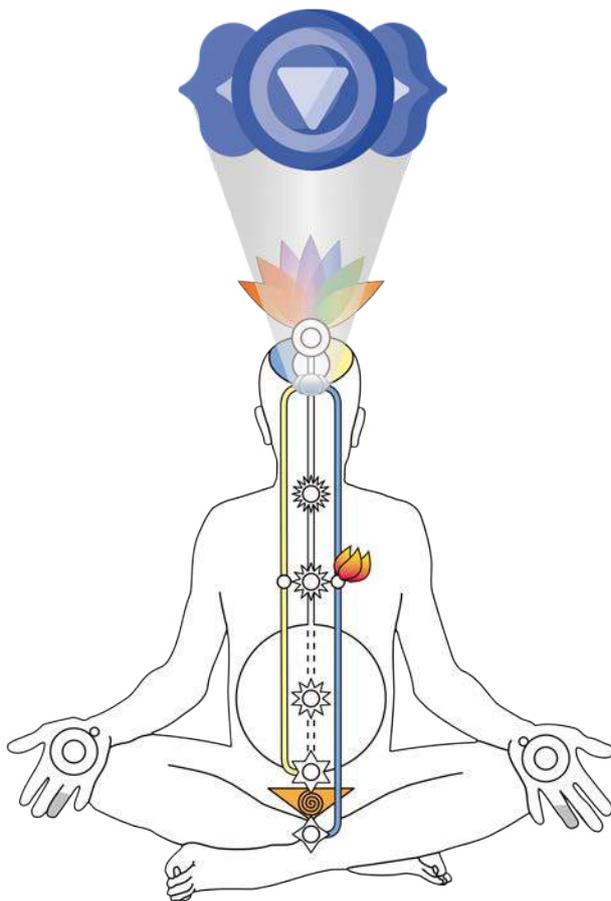
Simbolo Reiki	SEI-HE-KI
Mudra	Garuda Mudra
Bijimantra	HAM
Nota Musical	SOL
Aromaterapia	Cravo, Gengibre, Sândalo, Cedro, Pau-Rosa, Pimenta Preta, Alecrim
Frequência Cura	741Hz
Alimentos	Café, Chocolate, Amora, Blueberry
Sentido Ativado	Audição
Nome Em Sânscrito	vishuddhi
Idade de estímulo	29 a 35 anos
Planeta	Mercúrio

# Agnya

## Portal da Intuição (Agnya)

O poder energético do Chakra do Terceiro Olho permite que o indivíduo desenvolva seus poderes intuitivos e sensitivos sobre as pessoas, emoções, experiências e sobre o mundo energético, potencializando a comunicação e compreensão não verbal.

**Pontos-chave:** sensibilidade, empatia, sexto sentido, energias, visão, clareza mental.



O Agnya, que significa centro de controle em sânscrito, é o sexto chakra. É popularmente conhecido como terceiro olho, está fisicamente atrelado à glândula hipófise, aos olhos e ao nariz, sendo também responsável pelo controle de todos os chakras. Dentre os 7 chakras principais, ele é o que envia todos os comandos ao corpo.

Por associar-se ao lobo frontal, sua energia influencia diretamente o raciocínio, a capacidade de absorver informações e aprendizados e, claro, a intuição. É através desse chakra que expressamos nossa essência, é um ponto fácil de ser equilibrado, pois ele é ativado praticamente a todo momento através da nossa visão, ou seja, os nossos olhos equilibram o ponto, continuamente.

Sua representação possui somente duas pétalas, porque ele é o símbolo da dualidade e governa os dois lados do cérebro. Através desse chakra, fortalecemos a nossa intuição, o que nos passará maior segurança em nossas decisões e avaliações sobre assuntos da vida.

## O CHAKRA DO TERCEIRO OLHO

Esse é o chakra da intuição e sabedoria, é o nosso sexto sentido. Nas filosofias orientais, é conhecido como nosso “terceiro olho” ou centro espiritual, que interage com a mente racional a fim de aprofundar nosso insight para ver além do véu da ilusão, que é chamado de “Maya”.

O Chakra do Terceiro Olho é uma Mente Aberta.

Abrir a mente e discriminar pensamentos motivados por força, medo e ilusão são desafios do Sexto Chakra. É aprender a desenvolver uma mente impessoal e desapegada das ilusões físicas e mentais. Podemos transcender nossos pensamentos, preocupações e medos para conhecer nossas almas verdadeiramente.

O terceiro olho contém um registro de fatos, medos, experiências pessoais e memórias que estão continuamente ativas na energia da mente.

O Chakra do Terceiro Olho é a Verdade. Decifrar o que acreditamos ser verdade do que é genuinamente verdadeiro está no centro desse chakra

Por exemplo, se uma pessoa é levada a acreditar que é feia durante toda a vida, isso pode se manifestar como um fato dentro de seus padrões de pensamento e, como resultado, ela desenvolverá dismorfia corporal e baixa autoestima.

## ENSINAMENTOS DO CHAKRA

O Sexto Chakra nos ajuda a perceber que nenhuma pessoa ou grupo social pode determinar o caminho de sua vida. Quando a mudança é aparente, é por causa de uma dinâmica cármica maior ou cadeia de eventos que o conduziu até esse ponto e está movendo-o em direção ao próximo estágio de sua vida.

O terceiro olho nos ensina o caminho da verdade! Pode ser compreendido como o nível mais alto da aceitação. Esse trabalho de aceitação começa com o chakra básico, passando pelo chakra sacro, plexo, cardíaco, laríngeo por fim o terceiro olho.

Ele nos ensina a enxergar os nossos problemas como nossas verdades internas, conscientizando que todos os problemas que vivemos não podem ser resolvidos no mesmo nível de consciência que foram criados.

É um ponto que também se expressa na aceitação da dor e da perda, pois enquanto o indivíduo não compreender a verdade da vida, nunca será completo ou feliz. Assim, toda vez que chegar perto de uma possível completude ou felicidade, perceberá que o que almeja era uma miragem e não algo verdadeiro.

Por isso, precisamos aprender com o chakra do terceiro olho a ver a vida além da visão num sentido biológico. Precisamos enxergar a vida com nosso coração e através de nossa sensibilidade natural.

## O PODER DO TERCEIRO OLHO

O Chakra do Terceiro Olho nos ensina que a morte não é algo a temer. É importante abraçar o seu tempo nessa terra e entender que a morte é apenas um portal para a próxima lição de existência.

Assim como nascemos perfeitos, podemos deixar esse plano terreno com plenitude. Não devemos morrer de dor ou doença - essas são manifestações cármicas que criamos por nós mesmos.

A mente consciente é capaz de evoluir, desligar-se da aflição e liberar o espírito do corpo sem ter que suportar a dor, e essa escolha está ao alcance de todos.

Esse chakra nos dá o poder de enxergar além do que é evidente. Ao ativar esse chakra (harmonizar), o indivíduo automaticamente tem acesso a um acervo de informações infinito, tanto no mundo material quanto no energético.

É como se existisse um segundo véu em nossa realidade que poucos conseguem observar e sentir, que carrega informações e indicações valiosas para nossa vida na terra.

Um bom exemplo disso são as relações humanas. Às vezes podemos falar e agir de determinada forma, mas nem sempre nossa verdadeira intenção (padrão energético) está alinhado com a conduta.

## SINAIS DE DESARMONIA

Podemos afirmar que esse é o chakra da verdade da vida! É a capacidade de enxergar o amor, a empatia, o medo a coragem e todo potencial que há dentro de nós e de todos que nos cercam.

O terceiro olho nos permite ver a vida sem a distorção causada por nossos sentidos e nossos sentimentos. Trata-se de enxergar a vida através de sua essência energética.

É sobre conhecer alguém e ser capaz de enxergar através dos olhos dela toda sua essência, todos seus medos e inseguranças, bem como todas suas bênçãos. É conversar sem falar, é ver sem abrir os olhos, sentir sem tocar.

Essa habilidade está dentro de nós e pode ser desenvolvida por qualquer um que se dedique. Contudo, para atingir esse nível de ativação e harmonização, é necessário que o indivíduo tenha coragem e comprometimento para bater de frente com seus maiores medos e inseguranças. Para enxergar a verdade, nós temos que aceitar que a vida não é como desejamos que fosse, mas como ela simplesmente é.

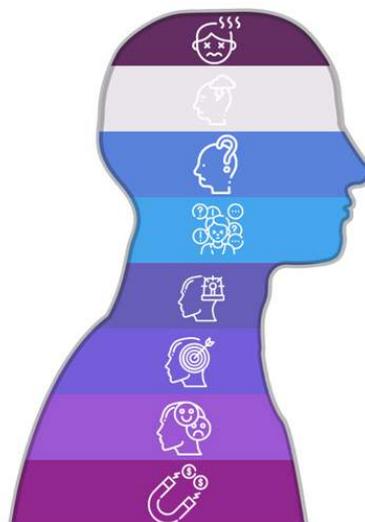
Para ativar o verdadeiro poder desse chakra precisamos aceitar e nos entregar para a vida completamente. O indivíduo precisa parar de reclamar e saber viver a vida em todos os seus aspectos, acreditando que tudo caminhará para o bem, ao final.

## EFEITOS NEGATIVOS QUANDO DESALINHADOS

- Escolhas erradas;
- Incapacidade de enxergar as dicas do universo
- Falta de propósito
- Dores de cabeça constantes
- Perda de memória
- Sensação “estranha”
- Atração de energias negativas (pessoas /experiências)
- Tristeza ou apatia
- Quadros de depressão
- Fadiga constante
- Dificuldade de amar
- Falta de carinho
- Falta de sincronia com a vida
- Dificuldade de se concentrar
- Falta de vontade de viver
- Vida monótona
- Racionalidade extrema
- Dificuldade de abstrair
- Dificuldade de compreender as emoções
- Perda da conexão com a natureza
- Perda do poder de intuição
- Julgamento constante do outro
- Falta de controle energético
- Aflições e angústias
- Paranoias constantes
- Quadros de TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo)

## EFEITOS POSITIVOS QUANDO ALINHADOS

- Facilidade de entender as energias
- Intuição aguçada
- Sexto sentido
- Profunda reflexão interna
- Boa memória
- Equilíbrio interno
- Controle emocional
- Controle dos ciclos físicos
- Felicidade
- Sensação de pertencimento, Compreensão e paciência.
- Sentido de missão
- Foco
- Conexão com o universo
- Senso de oportunidade
- Percepção energética
- Facilidade em abstrair
- Facilidade em compreender as terapias holísticas
- Facilidade em se conectar com o próximo
- Gratidão pela vida
- Poder Holístico
- Facilidade em ajudar o próximo
- Harmonia natural - energética - física- mental
- Equilíbrio interno x externo
- Motivação energética diária
- Sensibilidade energética
- Sabedoria divina



## COMO HARMONIZAR O CHAKRA DO TERCEIRO OLHO

- Seja sua intuição
- Exponha-se à luz do sol
- Faça exercícios de respiração
- Pratique estar consciente
- Desfrute de momentos de silêncio
- Experimente livremente
- Durma bem
- Medite
- Use e abuse da cor roxa
- Use ervas e óleos essenciais
- Entone o mantra "OM"

## MUDRA WISDOM OF WISDOM



## AROMATERPIA CAPIM-LIMÃO



## CRISTALOTERAPIA AMETISTA



## CRISTALOTERAPIA LAPIS LAZULI



## RESUMÃO

Localização	Entre as sobrancelhas
Afirmação	“EU VEJO”, “EU VISTO”, “EU IMAGINO”
Elemento	Luz / Frequências / Rádio
Cor	Roxo / Índigo
Símbolo	Estrela
Funções e qualidades	Percepção, visão, consciência e discernimento profundos. Visualização, imaginação, intelecto, pensamento abstrato e realização. Clarividência e habilidades psíquicas. Percepção espiritual
Sistema corporal: sistemas	Inferior do cérebro, olho esquerdo, orelhas, nariz e sistema nervoso, além do sistema endócrino e glândula pituitária
Foco Energético	Mental - Abstrato
Necessidade básica	Autorrealização
Tipo de energia	Yin / Feminino
Símbolo Animal / Totem	Coruja, Águia, Pantera, Antílope Preto e Borboleta. Além disso, guias espirituais e ancestrais
Vibração Arcanjo / Angélica	Chamuel / Camuel

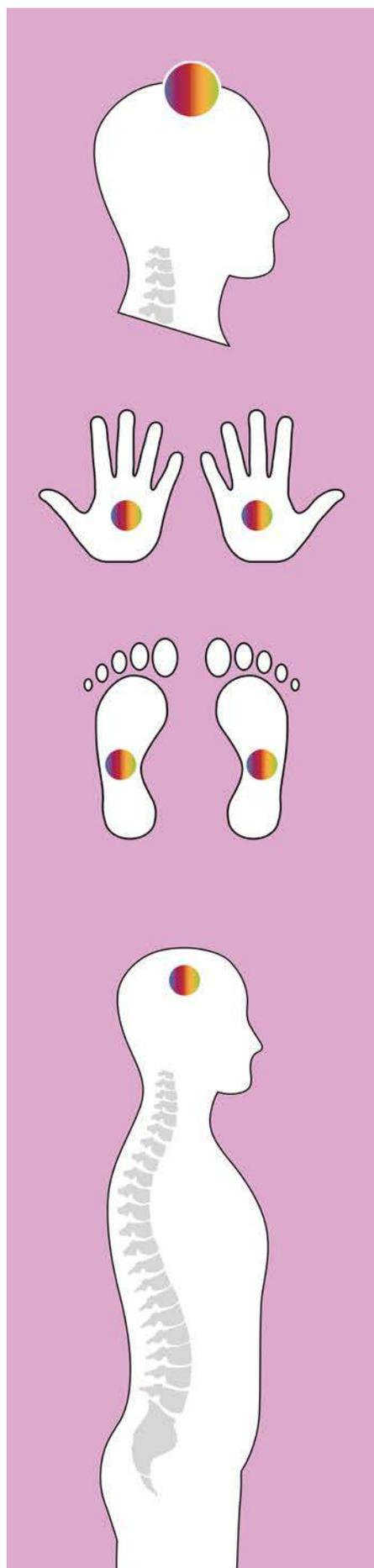
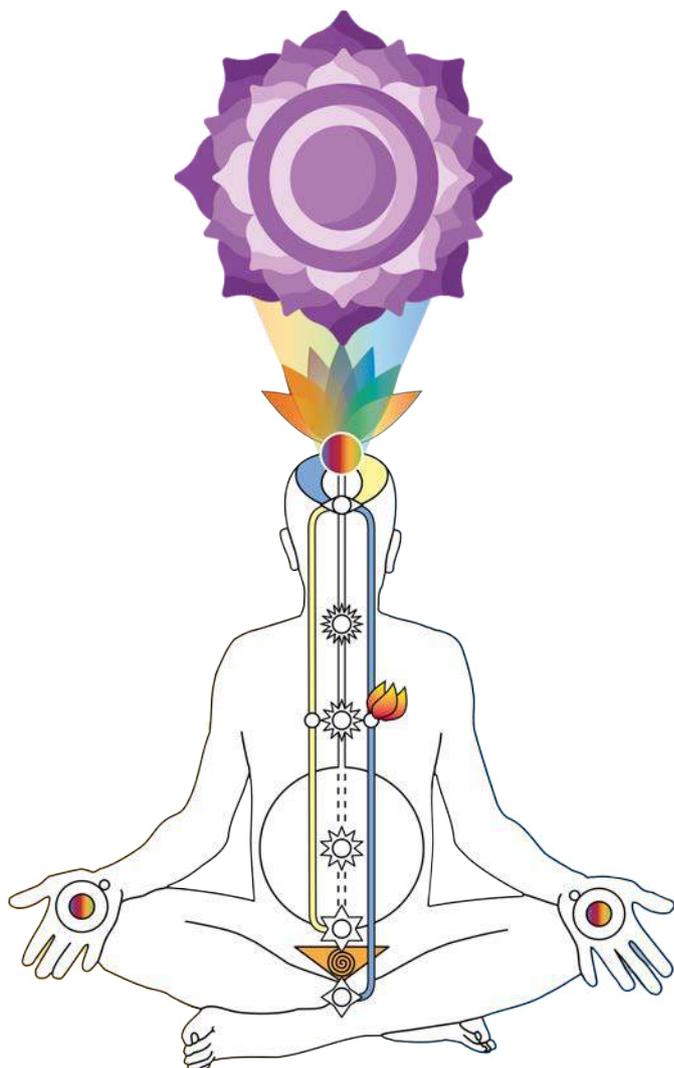
Sinais de desequilíbrio	Estagnação nos problemas diários e não ser capaz de ver além deles. Incapacidade de visualizar ou imaginar por si mesmo. Falta de visão e senso de orientação. Falta de discernimento. Fantasias e ilusões desconectadas da realidade. Rejeição de percepções que vão além do domínio físico “usual”. Indulgência nos reinos espirituais e desconexão do mundo físico. Problemas relacionados aos sistemas corporais mencionados anteriormente
Pedra	Fluorita Arco-íris, Safita de Ceilão, Fluorita Roxa, Olho de Falcão, Aventurina Azul, Granada Roxa, Olho de Ferro
Símbolo Reiki	DAI-KO-MYO
Mudra	WISDOM OF WISDOM
Bijimantra	OM
Nota Musical	LÁ
Aromaterapia	Cravo, Gengibre, Sândalo, Cedro, Pau-Rosa, Pimenta Preta, Alecrim
Frequência Cura	852Hz
Alimentos	Uva Roxa, Berinjela, Repolho Roxo, Rabanete Roxo
Sentido Ativado	Intuição
Nome Em Sânscrito	Agnya
Idade de estímulo	36 a 42 anos
Planeta	Sol e Lua

# Sahasrara

## Portal da Espiritualidade (Sahasrara)

É o chakra que se conecta com o poder do desconhecido e do que não pode ser expresso somente através de palavras. Nesse ponto reside tudo aquilo que a consciência humana não é capaz de compreender. É o portal para o mundo espiritual.

**Pontos-chave:** espiritualidade, mistério, sobrenatural, místico, esotérico.



O chakra coronário, chamado de Sahashara no sânscrito – que significa lótus das mil pétalas – pode ser imaginado como uma coroa de luz no topo de nossa cabeça. É por esse portal que nos conectamos com o universo e conseguimos identificar o meio de evolução do nosso espírito. Através dele, desenvolvemos nossa consciência e lembrança. A tradição de coroar reis e rainhas, presente em algumas culturas, parte justamente do fundamento de que alguém que é o destinado a orientar uma nação, é também o grande portador da sabedoria e da comunicação com o divino, o sobrenatural.

Dentre todos os chakras, esse é o que representa a essência do ser, do eu, o Brahman. Quando atingido seu mais alto grau de compreensão, a pessoa transcende a existência individual e passa a ser integrante do Brahman, possuindo a sabedoria e poder total do Universo,. Mas a pessoa não terá desejo em utilizar esse poder, pois já estará em uma energia de felicidade sincera e plena.

Nesse chakra, encontramos o entendimento de que somos muito mais do que nossa presença física, nossa aura; nosso verdadeiro “eu” transcende outros mundos e faz parte de uma vontade universal.

*“Em minha alma há um templo, um santuário, uma mesquita, uma igreja onde me ajoelho.” (Rabia al-Basri)*

Este artigo explica o chakra da coroa (ou sétimo) em profundidade, explorando sua conexão emocional e mental com o mundo físico.

O sétimo e mais alto chakra é nosso conector com a natureza divina e espiritual e também permite que a espiritualidade se integre em nossas vidas físicas. Está sintonizado na busca por um relacionamento íntimo com o cosmos. É o chakra da oração.

Já sabemos que o Chakra Raiz atua como um porão ou centro de reciclagem que livra o corpo de energias que ele não precisa mais. O Chakra da Coroa é o nosso depósito de energias positivas, que acumulamos por meio de pensamentos e ações amáveis e por meio de atos de fé, meditação e oração. É aqui que podemos transcender as dimensões da vida e comungar com “Deus”.

## CHAKRA CORONÁRIO

O chakra coronário é a conexão. O sétimo chakra influencia os principais sistemas do corpo: o sistema nervoso central, o muscular e a pele. Portanto, problemas de pele como erupções cutâneas, acne ou eczema podem indicar desarmonia no Chakra Coronário.

Em um nível emocional, o Chakra da Coroa gera devoção, pensamento inspirador e profético, conexões místicas e ideias transcendentais. Está tendo sonhos incríveis ultimamente? Pode ser o seu chakra coronário comunicando-se com você.

O chakra coronário contém a forma mais pura de prana (ou energia vital) e gira em torno do misticismo. Assim, aqueles com um Sahasrara bloqueado têm a mente estreita e são incapazes de ver o quadro geral, não têm motivação e culpam os outros por sua crise ou estagnação. Eles também têm uma percepção distorcida da vida, morte e espiritualidade.

O Chakra da Coroa nos lembra que em muitos momentos de nossas vidas enfrentamos uma encruzilhada onde precisamos deixar uma velha fase “morrer” para renascer novamente.

## O PODER DO CHAKRA CORONÁRIO

Quanto mais pessoas puderem se conectar com o poder desse chakra, maior serão os efeitos em nossa consciência coletiva em direção a uma compreensão mais holística da saúde, doença, meio ambiente, biodiversidade e humanidade.

Nosso objetivo nesse plano terreno é transcender todas as ilusões e descobrir o poder inato do espírito. Percebemos que somos responsáveis pelo que criamos e precisamos aprender a agir, pensar e falar com amor e sabedoria ao longo da vida.

Lembre-se de que todos os obstáculos físicos e emocionais são apenas ilusões para aprender. Sempre busque o significado de qualquer situação, siga sua intuição e deixe que ela oriente quando você deve seguir ou quando deve recuar.

## ENSINAMENTOS DO- CHAKRA DO TERCEIRO OLHO

Esse é o chakra da humanidade. Ele abre a percepção de que estamos todos juntos e que todas as almas estão aqui para aprender sobre a experiência humana em coletivo.

Aqueles que não conseguem conectar-se com outras pessoas ou ter uma mente aberta e sofrem com a falta de empatia, são solitários e, na maioria das vezes, muito críticos em relação às questões de fé e espiritualidade.

A energia do Sahasrara nos motiva a buscar uma conexão mais profunda com o divino em tudo o que fazemos. É por isso que você ouve falar de artistas, iogues e inventores explicando que tiveram uma experiência transcendental durante seu processo de trabalho ou talvez de indivíduos que experimentaram uma epifania feliz que lhes proporcionou uma visão de uma grande ideia.

As pessoas não devem confundir a conexão espiritual pessoal do sétimo chakra com a religião. A religião é uma criação coletiva de crenças compartilhada entre seguidores. Já a espiritualidade é uma experiência individual direcionada a liberar os medos do mundo físico e conexão com o divino que está em todos nós.

## SINAIS DE DESARMONIA

Quando esse chakra está desarmonizado, é evidente a falta de propósito e significado na vida do indivíduo.

Uma vez perdida essa conexão com o mundo espiritual, o indivíduo passa a perambular perdido pela vida.

Muitas pessoas com esse chakra desarmonizado relatam sentir-se estrangeiros em seus trabalhos, famílias, relacionamentos e na sociedade em geral.

É comum que a desarmonia desse chakra cause deslocamento do mundo ao redor, pois a pessoa perde a conexão com sua verdadeira essência e missão na terra.

Assim, passam a buscar em todo canto respostas, atividades, trabalhos e pessoas que preencham esse vazio.

O chakra coronário abre as portas para a conexão com a consciência coletiva da humanidade.

Ele é responsável por nos auxiliar a compreender nossa missão e trazer significado espiritual para nossa vida.

Portanto, quando esse chakra está equilibrado, nunca sentimos que estamos sozinhos!

## EFEITOS NEGATIVOS QUANDO DESALINHADOS

- Atrelamento energético negativo
- Padrões pessimistas
- Desequilíbrios energéticos constantes
- Auto sabotagem;
- Problemas de percepção da realidade e das emoções
- Obsessões;
- Consumir energias alheias;
- Corpos sutis bloqueados (sujos)
- Chakras degradando-se
- Problemas de autoestima;
- Acúmulo dos problemas dos outros chakras
- Distanciamento do propósito de vida
- Falta de motivação;
- Percepção negativa das situações;
- Falta de confiança nas pessoas e no mundo;
- Pouco poder de expressão e materialização
- Bloqueios dos mais diversos
- Ausência de discernimento entre bem e mal;
- Falta de ar constante
- Falta de apetite;
- Falta de desejo sexual;

## EFEITOS POSITIVOS QUANDO ALINHADOS

- Potência de realização;
- Poder energético altíssimo
- Padrões positivos
- Compreensão de sua missão / propósito na terra
- Vontade de viver
- Atrelamento aos mentores energéticos
- Harmonia dos desejos carnis
- Vontade de ajudar ao próximo
- Sincronia com o universo;
- Conexão com o divino;
- Gratidão
- Senso de oportunidade;
- Interesse em conhecer novas pessoas
- Libido fluida;
- Clareza e direcionamento
- Aceitação
- Entrega
- Perdão
- Diálogo;
- Amorosidade.



## COMO HARMONIZAR O CHAKRA CORONÁRIO

- Use óleos essenciais para esse chakra
- Conecte-se com sua essência
- Conecte-se com o divino interior
- Conecte-se com a natureza
- Use o poder de suas mãos
- Avalie seus pensamentos
- Pronuncie frases de afirmação
- Faça a posição de Lótus na yoga
- Use a cor violeta
- Faça orações
- Cristais e pedras
- Dedique-se à prática espiritual
- Expanda seu conhecimento
- Entone o mantra “YAM”
- Medite em silêncio
- Ouça músicas que te elevem

## MUDRA PRANA



## AROMATERAPIA PAU-ROSA - TOMILHO



## CRISTALOTERAPIA DIAMANTE



## QUARTZO



## RESUMÃO

Localização	Coroa da cabeça
Afirmação	“EU SEI”, “EU ENTENDO”
Elemento	Tudo
Cor	Branco / Violeta (e todo o espectro do arco-íris)
Símbolo	N / A
Funções e qualidades	Conexão e verdade espiritual, sabedoria, iluminação, ser um com o todo, união, integração e energia pura. Consciência universal e entrega ao divino. Mente superconsciente. Inteligência. Conexão com os planos superiores de consciência
Sistema corporal: sistemas	Superior do cérebro, olho direito e sistema nervoso inteiro. Além disso, o sistema imunológico e a glândula pineal (ritmos circadianos)
Foco Energético	Espiritual
Necessidade básica	Sentir-se inteiro
Tipo de energia	Yang / Masculino
Símbolo Animal / Totem	Nenhum / Ovo. Espírito universal e humano iluminado
Vibração Arcanjo / Angélica	Jophiel e Miguel

Sinais de desequilíbrio	Estar desconectado do espírito, cinismo e negatividade em relação ao sagrado / divino. Mente fechada. Sensação de não pertencimento. Isolamento das pessoas e do mundo. Vida excessiva no espiritual e desligamento dos assuntos terrestres. Orgulho, superioridade moral e fuga da realidade. Problemas relacionados aos sistemas corporais mencionados anteriormente
Pedra	Cacholong, Ouro, Calcita Branca, Opala, Selenita, Quartzo Claro, Pérola, Diamante.
Simbolo Reiki	DAI-KO-MYO
Mudra	Prana
Bijimantra	Todos
Nota Musical	SI
Aromaterapia	Cravo, Gengibre, Sândalo, Cedro, Pau-Rosa, Pimenta Preta, Alecrim.
Frequência Cura	963Hz
Alimentos	Alimentos saudáveis
Sentido Ativado	Todos conhecidos e desconhecidos
Nome Em Sânscrito	Sahasrara
Idade de estímulo	43 a 49 anos
Planeta	Sol e Lua

# CICLO DOS CHAKRAS

## 1º CICLO

**As raízes | Idades 1-7 | Indução e medo**

O primeiro Chakra - conhecido como Muladhara (que significa raiz) é a nossa introdução à vida. É onde experimentamos pela primeira vez o mundo concreto, descobrimos o caos e a estabilidade; é onde somos apresentados à dicotomia de nossa existência. A abertura do chakra raiz, localizado na base da coluna vertebral, significa a indução à materialidade.

O primeiro ciclo de sete anos é o momento de desenvolvimento de nossa relação fundamental com o mundo físico. Acabamos de chegar ao plano físico e a consciência do indivíduo precisa aprender sua relação com o corpo. Por meio desse processo, ele vai aprender suas limitações, formas de comunicação e manipulação do ambiente físico, além de desenvolver percepção da proteção e segurança, que são vivenciadas pela primeira vez.

## 2º CICLO

**Expansão | De 8 a 14 anos | Sentimentos**

O segundo chakra, chamado de Svadhistana (que significa doçura) é o Chakra Sacral, é experimentado através dos órgãos reprodutivos. Ele está localizado logo abaixo do diafragma. É a sede dos sentimentos.

Abre caminho para a descoberta do poder pessoal. Aqui reside a força vital que define quem somos. Essa força começa a desejar conexão com outras pessoas e passamos a olhar para fora de nós mesmos em busca de companheirismo, reconhecimento, aceitação e do que percebemos como amor. Embora o amor seja frequentemente confundido com o desejo, aqui ainda não abrimos o Chakra do Coração.

## 3° CICLO

### Abertura de si mesmo | 15-21 anos | Praticidade

O terceiro chakra, chamado de Manipura (que significa joia brilhante). Ele está localizado logo acima do umbigo e representa a materialização das ideias, ou seja, quando elas ganham forma. Sua energia é de praticidade.

Essa fase costuma ser confusa, porém libertadora. Nossa racionalidade vai fortalecendo-se, assim como nossa necessidade de autoafirmação. Buscamos outras expressões de nós mesmos e experimentamos impor nossa vontade aos outros, muitas vezes, sem levar em conta as consequências. Através dessa expressão, começamos a aprender quem somos. Ainda estamos experimentando muito do mundo através da fisicalidade dele, pois ainda temos que nos abrir para o amorfo

## 4° CICLO

### Liberação | De 22 a 28 anos | Harmonia

O quarto Chakra, Anahata ou chakra do coração, está localizado no centro do peito e relaciona-se com o amor, a compaixão e a cura. O desenvolvimento do chakra durante esse período simboliza nosso embarque na exploração do mundo intangível. É uma época em que os assuntos do coração vão de opressores a abrangentes. É a base de uma vida harmoniosa.

À medida que desenvolvemos nosso caráter, começamos o processo de independência. Surge também o desejo de parceria com outra pessoa. O desenvolvimento do Chakra do Coração nos aproxima de satisfazer as necessidades emocionais e físicas da alma. Começamos a experimentar o que é o amor e, pela primeira vez, refletimos sobre o que pode estar faltando.

Freqüentemente, lições dessa natureza nos ensinam como encontrar compaixão, porém, como ainda não abrimos o chakra da garganta, temos dificuldade em expressar essa conexão.

## 5° CICLO

**Vocalização | De 29 a 35 anos | Praticidade**

O quinto chakra - Vishuddha (que significa purificação) é a sede da comunicação. Ele está localizado na garganta e é onde experimentamos a autoexpressão. Nesse ponto reside nossa natureza filosófica.

Finalmente encontramos a nossa voz e começamos a confiar em nossa própria opinião. Descobrimos que nossa experiência tem valor.

Nossa criatividade aguça e passamos a enxergar o mundo de uma perspectiva diferente. Há um fortalecimento do ego e, ao longo dessa fase, nossa verdade começa a solidificar-se.

## 6° CICLO

**Iluminação interna | 36-42 anos | Percepção**

O 6° Chakra - Ajna (que significa perceber) é popularmente chamado de terceiro olho, pois está localizado entre os olhos e no centro da testa. É nesse ponto que desenvolvemos a intuição e a sabedoria. Está relacionado diretamente à glândula pineal.

Nossa intuição, imaginação, nosso insight e nossa conexão com a voz universal se manifestam nessa fase. É quando aprendemos a decidir por nós mesmos. Nossa expressão de Ajna nesse ciclo nos ajuda a compreender a totalidade do mundo. Começamos a ver quanto impacto causamos no mundo o que devemos fazer.

# 7° CICLO

## Autorrealização | Idade 43-49 | Espiritualidade

O sétimo chakra - Sahasrara (que significa mil vezes) está localizado no topo da cabeça e é nossa conexão com tudo o que existe. É nosso link externo para a fonte. É onde os planos superiores de consciência são acessados. É o lugar da bem-aventurança e de onde derivamos nossa essência espiritual.

Nossa conexão com a fonte começa a tomar forma. A pessoa que está se desenvolvendo começa a reconhecer que faz parte de algo maior. Muitos buscam uma conexão com a fonte, neste ponto, ou começam a se reacender onde antes estávamos. O indivíduo se torna autorrealizado e começa a olhar para o mundo da perspectiva de saber que nosso tempo aqui é limitado. A mortalidade é questionada quando buscamos uma conexão com aquilo de que desviamos o olhar na juventude.





# **ENERGIA** **KUNDALINI**



O sistema sutil humano é muito complexo, composto por milhares de canais que transportam energia por todo o corpo. As concentrações de energia no sistema sutil são chamadas de Chakras (“rodas” em sânscrito) ou centros.

O sistema Kundalini é governado por três canais verticais primários de energia, chamados “Nadis”, em sânscrito, e por sete chakras principais. Por meio do processo de auto realização, nosso sistema energético é totalmente ativado com o despertar do Kundalini, que limpa e equilibra todo o sistema e ilumina as qualidades dos chakras dentro de nós.

Esse despertar ocorre através de nossas ações, pensamentos, emoções e alinhamento energético. Uma pessoa que está constantemente buscando o desenvolvimento, está ativando seus canais energéticos internos.

### **Autorrealização**

A autorrealização é alcançada quando a Kundalini, que é a energia materna e espiritual, é despertada. A energia Kundalini sobe a partir da coluna vertebral. Como resultado, todos os centros de energia (ou chakras) ficam energizados e nutridos. Quando essa energia passa pelo cérebro, espontaneamente alcançamos o silêncio mental e um estado mais elevado de consciência.

Os Nadis (canais de energia)

Dentro de nosso sistema sutil, existem 3 canais de energia. Eles correspondem aos sistemas nervoso, simpático e parassimpático.

#### **A. O canal esquerdo**

O canal esquerdo corresponde ao nosso passado, emoções e desejos. Vai até o superego, do lado direito do cérebro. O superego armazena nossas memórias, hábitos e condicionamentos. A maior qualidade do lado esquerdo é a alegria, que é a natureza do espírito.

#### **B. O canal central**

O canal central é o canal de nossa ascensão e crescimento espiritual. É o condúite que sustenta nossa evolução e nos guia, consciente ou inconscientemente, em direção a níveis mais elevados de percepção, culminando no Sahasrara, nosso chakra superior.

#### **C. O canal direito**

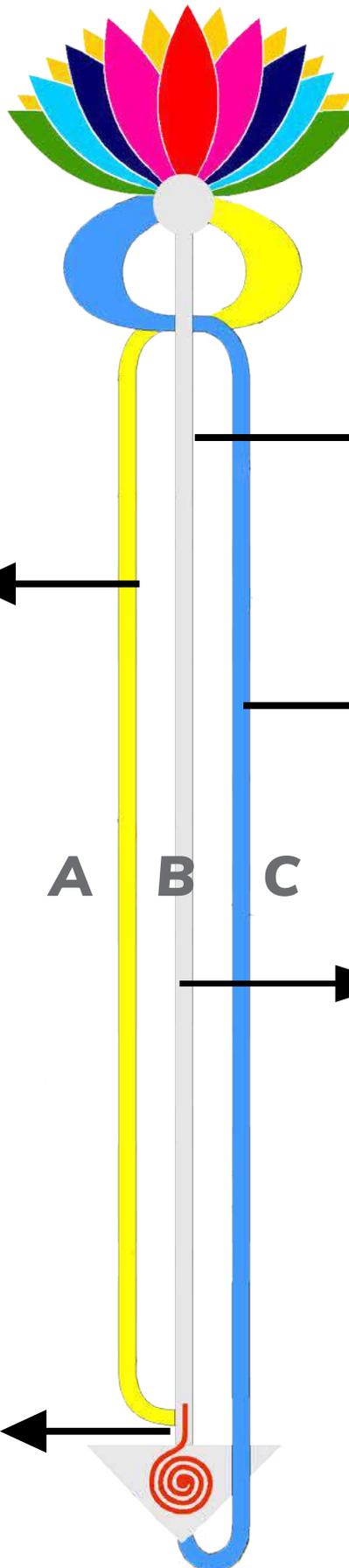
O canal direito corresponde à nossa atividade física e mental. Termina com o ego do lado esquerdo do cérebro. O ego nos dá senso de individualidade. O canal certo é o canal para nossa energia de ação.



**Canal - Ação Solar**



**Canal - Ação Lunar**



**ENERGIA CÔSMICA UNIVERSAL**

**LADO ESQUERDO (PASSADO)**

Emoções, sentimentos, rancor, afeições, lembranças, experiências

**LADO DIREITO (FUTURO)**

Atividades físicas e mentais, planejamento, objetivos, sonhos, desejos.

**A B C**

**CANAL DO MEIO (PRESENTE)**

Balanco, harmonia dos canais, crescimento espiritual, evolução e desenvolvimento.

**ENERGIA TELÚRICA TERRENA**

## O QUE É UM CANAL ENERGÉTICO?

A energia interna viaja por todo o seu corpo por meio de três canais de energia, ou nadis. Os três nadis são: o canal esquerdo, o canal direito e o canal central. Os três funcionam perfeitamente juntos para integrar e equilibrar sua energia interior. Cada um também desempenha um papel na manutenção de suas emoções, humores e saúde física.

## O PAPEL DO CANAL ESQUERDO

Seu canal esquerdo de energia (chamado Ida nadi em sânscrito), também conhecido como o canal da lua, começa no Chakra Mooladhara e viaja até o lado esquerdo do seu corpo, terminando na área do superego, no lado direito de sua mente-cérebro. O superego é o depósito de todas as suas memórias, hábitos e condicionamentos. O superego também é a área do cérebro que incentiva o comportamento moral.

Alegria é uma qualidade essencial associada à energia do canal esquerdo.

É como a alegria de um bebê ou criança pequena. Lembra quando você era uma criança e você acordava feliz todas as manhãs? Quando adultos, ansiamos por essa alegria, embora não seja fácil encontrá-la. Ela pode ter sido bloqueada ou “machucada” por nossas experiências de vida.

No entanto, ela ainda vive dentro de nós e pode ser despertada através da meditação. Se você tiver um problema com sua energia do canal esquerdo, você pode experimentar extremos. Isso inclui mudanças repentinas de humor, ir da euforia à depressão, por exemplo. Você também pode sentir letargia e passividade extremas.

A maioria de nós já passou por um dia em que não tinha coragem de levantar do sofá. Lembra da falta de energia, do desejo de não fazer nada? Esse sentimento pode ser causado por um problema no seu canal esquerdo de energia.

Em resumo, o seu canal de energia esquerdo influencia suas emoções, sentimentos e desejos e está conectado às suas memórias do passado.

## O PAPEL DO CANAL DIREITO

O canal direito (Pingala nadi), também chamado de canal do sol, começa em seu **Chakra Svadhistana** e sobe pelo lado direito de seu corpo, terminando na área do ego, que é a “área” do cérebro responsável pela construção do Self e distinção dos outros seres.

Ação e planejamento são qualidades essenciais associadas com o canal de energia direito. Ele dirige suas atividades mentais e físicas.

Contudo, a demanda de energia do lado direito pode ser tão grande que o lado esquerdo fica enfraquecido. Quando isso ocorre, seu desejo de alegria pode evaporar, e você fica rabugento e irritável. Você pode até sentir vontade de gritar com todos ou “perder o controle” com situações banais.

Certamente, você já teve que lidar com pessoas estressadas, irritadas ou muito agitadas. Pode ser um desafio manter o equilíbrio emocional quando nossos ambientes de trabalho e escola são negativos. Pode ser especialmente difícil nutrir esse equilíbrio se o conflito está no ambiente familiar.

A consciência é o primeiro passo para corrigir o desequilíbrio. É necessário praticar técnicas de meditação e acessar sua energia interior a fim de restaurar a harmonia.

Em resumo, seu canal de energia direito influencia sua capacidade de planejar o futuro e agir. Também revela sombras ou um lado negativo em emoções como raiva, irritabilidade e estresse. Seu canal direito pensa em termos de “eu” e “meu”.

O desequilíbrio ou exagero nessas emoções negativas pode tornar a pessoa desagradável de ter por perto.

## O PAPEL DO CANAL CENTRAL

Seu canal de energia central (Sushumna nadi), também chamado de caminho do meio, viaja do osso sacro, na base da coluna (onde sua energia interior reside) em direção ao chakra Sahasrara.

É o canal que ajuda seu crescimento espiritual. Na verdade, diríamos que você foi atraído por Sahaj Yoga por causa da força de seu canal central.

O canal central de energia pode ser usado para ajudá-lo a construir uma versão aprimorada de si mesmo e concentra-se nos aspectos mais sutis da vida. Todo o seu sistema de energia sutil está integrado ao chakra Sahasrara. É o chakra mais importante para o crescimento espiritual e meditação.

É também o chakra no qual sua energia interior tem a capacidade de atingir seu potencial máximo. Limpar obstruções no canal de energia central é uma ferramenta importante do Sahaj Yoga. Quando você está em equilíbrio, seu canal central permanece claro. Isso abre caminho para a energia Kundalini elevar-se suavemente ao Sahasrara chakra.

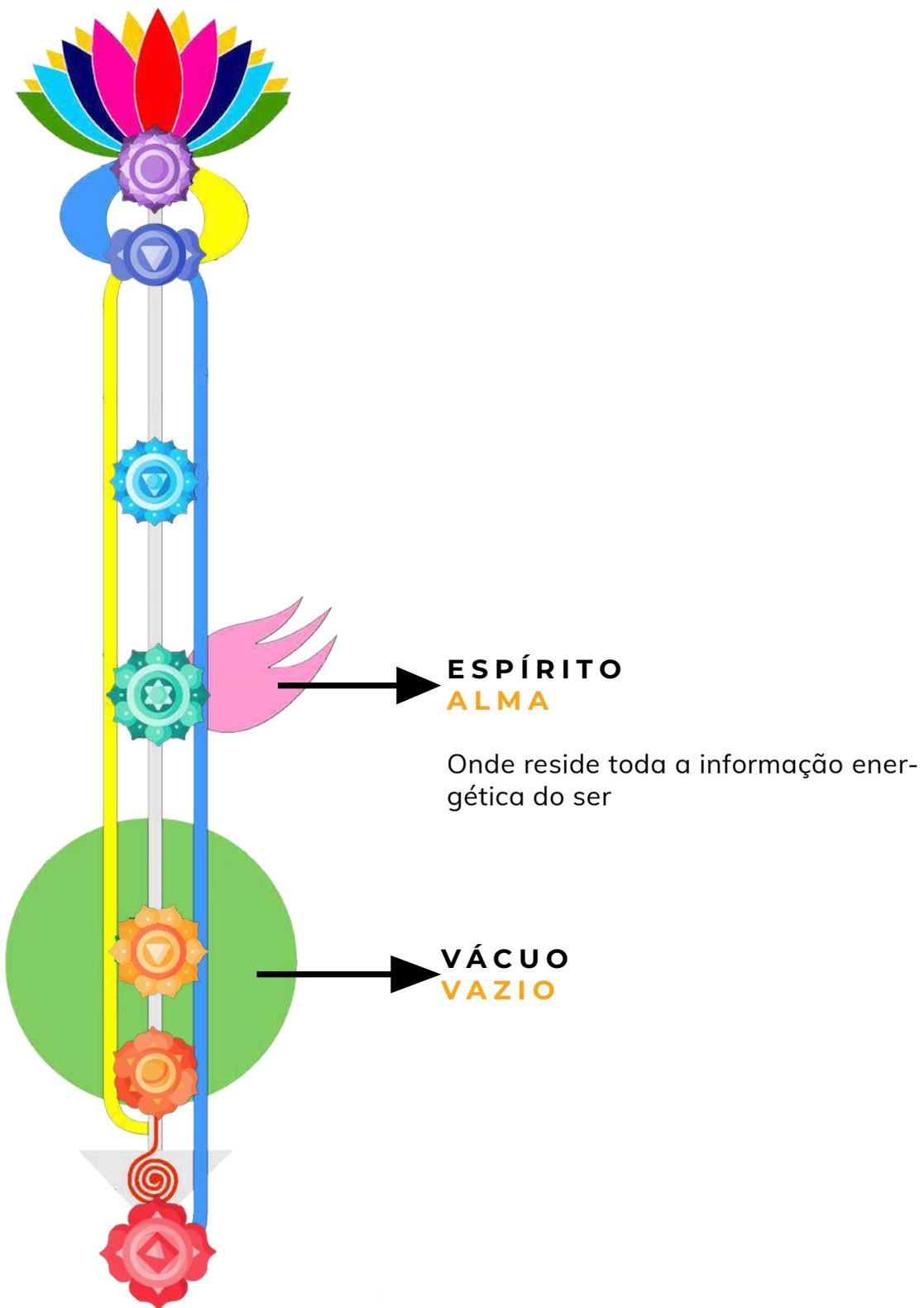
Quando isso acontecer, a Energia Interna une-se à Energia Divina. O funcionamento adequado do canal central é crucial para manter a energia Saldo.

De certa forma, esse canal representa a essência do equilíbrio e o objetivo principal da meditação.

É mais fácil de compreender se visu-

alizamos da seguinte maneira: os canais de energia esquerdo e direito são para equilibrar emoções, desejos e também ações, determinando o modo de viver e aproveitar a vida.

Ao mesmo tempo, a energia do canal central serve à evolução espiritual, para nos tornarmos versões melhoradas. Mantendo os três canais balanceados, você constrói o poder de gerenciar sua vida e todos os seus desafios com facilidade, contribuindo também com o propósito de desfrutar os prazeres de forma mais significativa.



## **1. Mooladhara Chakra (Inocência)**

O primeiro chakra está situado abaixo do osso sacro, no qual reside a Kundalini e seu aspecto principal é a inocência. A inocência é a qualidade pela qual experimentamos a alegria pura e infantil, sem as limitações de preconceitos ou condicionamentos. A inocência nos dá dignidade, equilíbrio e um tremendo senso de direção e propósito na vida. Nada mais é do que simplicidade, pureza e alegria.

### **A Kundalini (Energia materna)**

A Kundalini é a fonte primordial de toda energia. É uma energia viva que sabe como agir. Antes da autorrealização, a Kundalini fica adormecida no osso sacro, na base da coluna. Ao subir em nosso canal central, a Kundalini purifica nosso sistema sutil e chakras. Ela gera o poder do desejo puro, o poder de evoluir e se alinhar com o espírito.

## **2. Swadishthan Chakra (Criatividade)**

O segundo chakra é o chakra da criatividade, atenção pura e conhecimento. É aquele que nos conecta à fonte interna de inspiração e nos permite experimentar a beleza ao nosso redor.

## **3. Nabhi Chakra (Paz)**

O terceiro chakra é aquele que nos desperta à generosidade, satisfação e contentamento. Quando iluminado, o chakra Nabhi nos dá ascensão espiritual, retidão e senso interno de moralidade e equilíbrio em todos os níveis de nossa vida.

### **3a. O Vazio (O Guru)**

Circundando o segundo e o terceiro chakra está o Vazio, que representa o princípio de domínio dentro de nós. Na Sahaja Yoga, você se torna seu próprio mestre, seu próprio guia espiritual, pois pode sentir seu sistema sutil na ponta dos dedos.

## **4. O Chakra do Coração (Amor e Compaixão)**

No quarto chakra, o chakra do coração, é onde reside nosso Espírito, nosso verdadeiro Eu, que é puro e não é afetado por nada. Brilha como um diamante escondido dentro de nós, testemunhando todas as nossas ações. É no coração que a compaixão e o amor se manifestam. O chakra cardíaco também é aquele que nos dá senso de responsabilidade e empatia, além de autoconfiança.

## **5. Vishuddhi Chakra (Coletividade)**

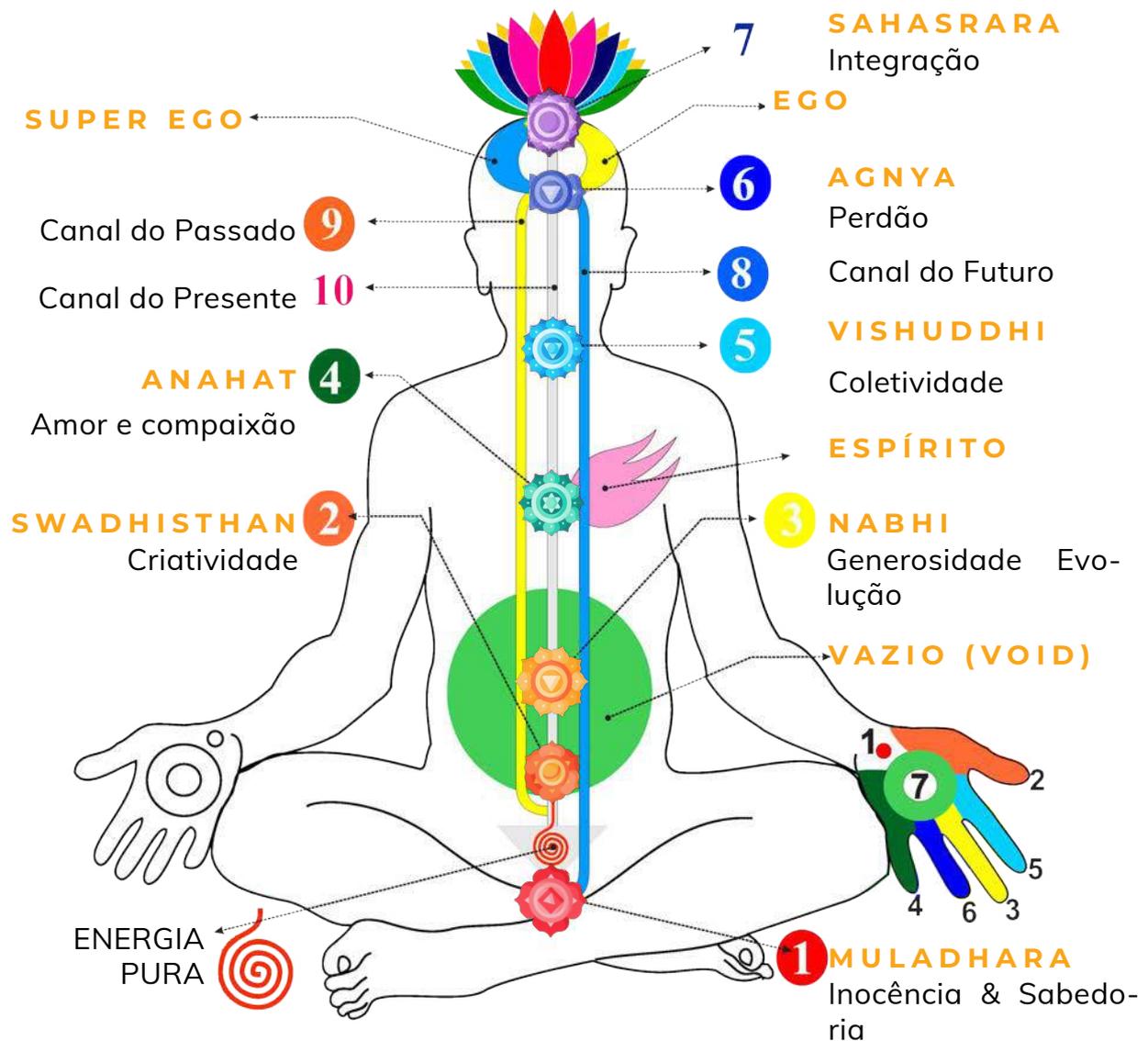
O quinto chakra é o chakra da diplomacia, dos relacionamentos puros com os outros e do distanciamento lúdico. Ele remove nossos sentimentos de culpa e nos dá uma voz gentil e compassiva. O Vishuddhi é o chakra que nos dá a conexão com o todo, permitindo-nos sentir parte integrante do todo.

## 6. O Agnya Chakra (Perdão)

As qualidades do sexto chakra são perdão e compaixão. O perdão é o poder de abandonar a raiva, o ódio e o ressentimento e de descobrir, com humildade, a nobreza e generosidade do espírito. É aquele que dissolve todo o nosso ego, condicionamentos, hábitos, preconceitos e todos os nossos maus julgamentos. É o caminho para que nossa consciência ascenda ao seu destino final, que é o sétimo centro.

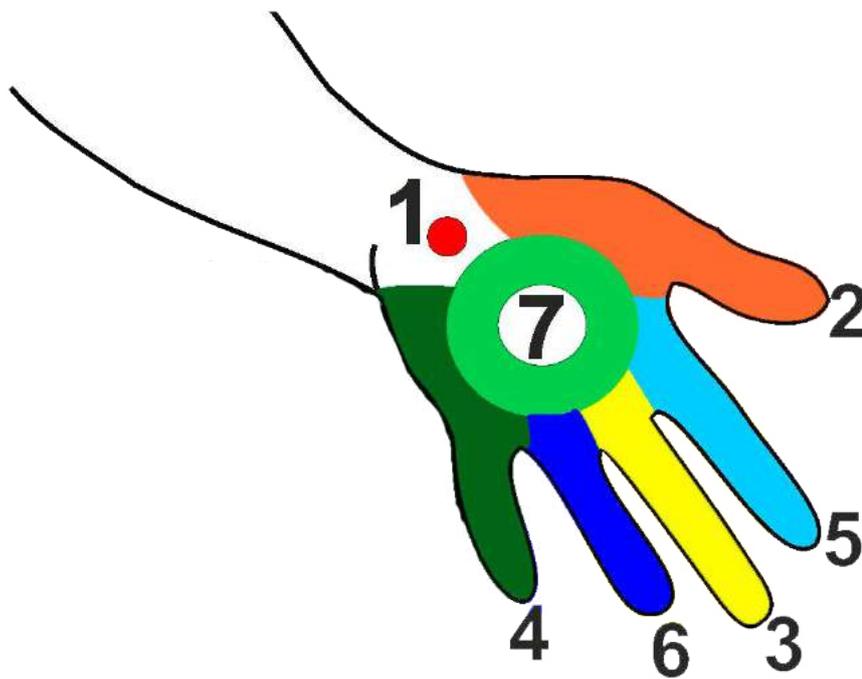
## 7. O Sahasrara Chakra (Integração)

O sétimo centro integra todos os chakras com suas respectivas qualidades. É o último marco da evolução da consciência humana.





- |                    |   |              |                   |   |            |
|--------------------|---|--------------|-------------------|---|------------|
| 1. Chakra Básico   | → | Inocência    | 6. Terceiro Olho  | → | Perdão     |
| 2. Chakra Sacro    | → | Criatividade | 7. Coronário      | → | Integração |
| 3. Plexo Solar     | → | Satisfação   | 8. Canal Esquerdo | → | Passado    |
| 4. Chakra Cardíaco | → | Segurança    | 9. Canal Direito  | → | Futuro     |
| 5. Chakra Laríngeo | → | Diplomacia   | 10. Canal do Meio | → | Presente   |





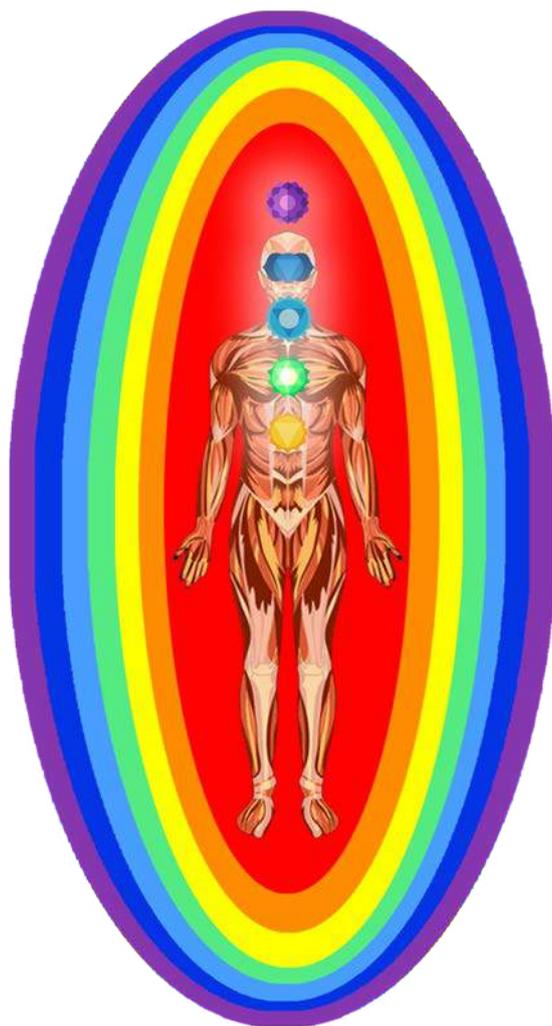
**CORPOS**  
**SUTIS**



## CAMPOS ESPECIAIS

Existem muitos biocampos diferentes que regulam várias funções mentais, emocionais, espirituais ou físicas. A lista de biocampos a seguir é baseada no trabalho de Barbara Ann Brennan e outros.

- **Campo físico:** Menor em frequência. Regula o corpo humano.
- **Campo etérico:** Projeto da estrutura física que o rodeia. Também existe um campo etérico para a alma.
- **Campo emocional:** Regula o estado emocional do organismo.
- **Campo mental:** Processa ideias, pensamentos e crenças.
- **Campo astral:** Uma ponte entre os reinos físico e espiritual. Independente de tempo e espaço.
- **Modelo etérico:** Existe apenas no plano espiritual e possui os mais elevados ideais de existência.
- **Campo celestial:** Acessa energias universais e serve como modelo para os campos etéricos.
- **Campo causal:** Direciona níveis inferiores de existência.





 **CORPO FÍSICO**

 **MENTAL SUPERIOR**

 **CORPO ETÉRICO**

 **CORPO BÚDICO**

 **CORPO ASTRAL**

 **CORPO ÁTMICO**

 **MENTAL INFERIOR**

FÍSICO

ETÉRICO

ASTRAL

MENTAL INFERIOR

MENTAL SUPERIOR

BÚDICO

ÁTMICO





## CORPO FÍSICO

O corpo físico é a carcaça carnosa em que vivemos, algo semelhante a um escafandro, pesado e quase incômodo, que utilizamos para atuar no meio físico. É constituído de compostos químicos habilmente manipulados para manutenção da vida.

Na verdade, há vida em cada elemento desses compostos químicos, tudo é vida dentro de nós. Nossa existência está sediada num composto de miríades de vidas menores, organizando-a.

Nosso corpo opera no meio físico com facilidade, pois corpo e meio físico pertencem à mesma dimensão eletromagnética.

Esse corpo físico é formado de matéria densa nos estados sólido, líquido e gasoso. É por meio desse veículo que o espírito age no plano físico denso. Todos os componentes químicos do corpo físico são necessários e úteis para o espírito entrar em contato com

o ambiente e receber dele as informações necessárias à sua atuação no plano terreno.

Cada corpo é formado conforme os propósitos de uma espiritualidade maior para as diversas situações cármicas pelas quais precisará passar e, após o término do aprendizado da encarnação, o corpo físico perderá toda a sua vitalidade, deixando livre o espírito, enquanto o corpo retorna sem vida e deteriorado à materialidade orgânica que o constituiu.

Finalmente, percebemos a importância do corpo físico como um verdadeiro templo vivo, que deve ser protegido, cuidado e cultivado como um importante patrimônio.





## CORPO ETÉRICO

O duplo etérico funciona como um transformador das energias densas e sutis. Recebe as energias do corpo astral para transferi-las ao corpo físico e deste as retorna ao corpo astral num processo de intercâmbio e transmutação constante. As mais sutis descem do astral através do duplo etérico para vitalizarem o corpo físico; do mesmo modo, as energias mais densas do corpo físico retornam ao corpo astral filtradas pelo duplo etérico.

Esse ciclo contínuo de fluxo e refluxo de energias mantém a estabilidade vital dos veículos de manifestação que o espírito utiliza, nos vários planos em que vibra, simultaneamente.

A doença no duplo etérico surge, frequentemente, como uma resposta natural aos desajustes do corpo astral ao qual está subordinado.

Outras vezes, manifesta-se pela ausência ou pela excessiva concentra-

ção da energia ectoplásmica.

Quando o desencarne é assistido por espíritos superiores, essas energias serão dispersas para que não sejam utilizadas para fins menos nobres, uma vez que não têm finalidade alguma para aquele que desencarna.

Enquanto o corpo somático é composto por sólidos, líquidos e gases que formam células, tecidos, órgãos e aparelhos, o corpo etérico é constituído pelos mesmos elementos e minerais, estruturados, porém, em estado tão tênue que escapa por inteiro ao crivo laboratorial.

Embora pareça fantasma, o corpo etérico não é espiritual e dissolve-se com a morte ou algumas horas depois. Às vezes, é visto nos cemitérios, em forma de nuvem leve que, aos poucos, se dissolve.

Pode servir de alimento vital para espíritos humanos inferiores e à imensa variedade de seres habitantes do astral.

Por intermédio da estrutura etérica, todos os atos volitivos, os desejos, as emoções e quaisquer manifestações da consciência superior passam a atuar sobre o corpo físico ou, mais precisamente, sobre o cérebro.

Essa estrutura envolve o corpo físico e é extremamente tênue, invisível ao olho humano, de natureza eletromagnética e comprimento de onda superior ao ultravioleta.

Quando esse etérico é exsudado (eliminada) de sensitivos ou médiuns, proporciona os fenômenos espirituais que envolvem manifestações de ordem física, como “materializações”,

teletransporte, dissolução de objetos e outros.

O material exsudado é conhecido por ectoplasma.

O duplo etérico tem a função de estabelecer a saúde, automaticamente, sem a interferência da consciência. Funciona como mediador plástico entre o corpo astral e o corpo físico. Possui individualidade própria, mas não tem consciência. Promove a ação dos atos volitivos, desejos, emoções, etc, nascidos na “Consciência Superior”. A maioria das enfermidades o atinge primeiramente.

As chamadas cirurgias astrais, via de regra, são realizadas nesse corpo, que pode ser exteriorizado ou afastado do corpo físico através de passes magnéticos.

É facilmente visualizado por sensitivos treinados. Dissocia-se do corpo físico logo após a morte e, a seguir, dissolve-se em questão de horas.

O duplo etérico tem a mesma estrutura do corpo físico e inclui todas as partes anatômicas e todos os órgãos.

Assim, todos os órgãos do corpo físico têm sua contraparte etérica, são unidos ponto por ponto e ocupam o mesmo espaço. O corpo etéreo é uma réplica do corpo físico.

O duplo etérico é responsável pela elaboração do ectoplasma, junto com a alimentação e o oxigênio absorvido e manipulado pelo corpo físico.

Tem duas funções principais: a primeira é absorver o prana ou vitalidade e enviá-lo a todas as regiões do corpo; a segunda é servir de mediador en-

tre o corpo e o espiritual, transmitindo a este a consciência dos contatos sensoriais e, outrossim, permitindo ao sistema nervoso a consciência do plano espiritual.

Prana é a vitalidade, a energia construtora que coordena as moléculas e as reúne em um organismo definido. O prana vitaliza o duplo etérico e, por meio dele, o corpo físico. A saúde do corpo depende em grande parte da quantidade de prana distribuída.





## CORPO ASTRAL

Dá-se o nome de corpo astral ao invólucro espiritual mais próximo à matéria, que pode ser visualizado facilmente pelos clarividentes. Todos os espíritos que incorporam em médiuns possuem essa estrutura corpórea sutil. Ela é tão necessária para a manifestação do espírito, na dimensão em que se encontra (astral), quanto o corpo para os humanos.

É com esse corpo que os espíritos vivem na dimensão astral; os que se comunicam habitualmente nas sessões espíritas possuem essa corporeidade mais ou menos densa, conforme o grau evolutivo do seu possuidor. Aqueles que já não o possuem, por serem mais evoluídos, comunicam-se com os médiuns sem incorporação.

O corpo astral é imaterial e de natureza magnética, não tem constituição fluida como o duplo etérico, não se condensa e tampouco forma objetos materializados.

No entanto, pode ser modelado pela ação da força mental, com relativa facilidade.

Tem a forma humana. É o invólucro espiritual mais próximo da matéria, que pode ser visto pelos médiuns clarividentes.

O corpo astral não possui a mesma densidade em todas as criaturas humanas.

A sua forma pode ser modificada pela vontade ou pela ação de energias negativas autoinduzidas.

A maioria das manifestações mediúnicas, ditas de incorporação, processa-se através do corpo astral, o qual é dotado de emoções, sensações, desejos, etc, em maior ou menor grau, em função da evolução espiritual.

O corpo astral sofre moléstias e deformações decorrentes de vícios, sexo desregrado, prática persistente do mal e outras ações “pecaminosas”.

Separa-se facilmente durante o sono natural ou induzido, pela ação de traumatismos ou fortes comoções, bem como pela vontade da mente.

Os espíritos que não possuem esse corpo em virtude de sua evolução, comunicam-se com médiuns via intuição mental.

O Corpo Astral pode desencaixar (desdobrar) do Físico por anestesia, coma alcoólico, droga, choque emotivo ou desdobramento apométrico da mesma forma que o Duplo Etérico.

É com ele que, nos trabalhos com a

técnica da Apometria, projeções astrais conscientes ou por sonho, viajamos e atuamos no tempo e no espaço.

O corpo astral é o veículo intermediário de manifestação e de evolução para os espíritos que estão desencarnados, sendo constituído com as energias do astro no qual habitam. Nos processos de reencarnação, esse corpo é o modelador do corpo físico, subordinando-o ao seu campo de ação através de uma irradiação que não pode ser detectada pelo instrumental tecnológico que dispomos. É um veículo muito sensível à drenagem ou absorção das energias negativas provenientes da ação da mente que o comanda. Também está sujeito à degradação e à deformação pela ação das forças do planeta no qual estagia. A sua organização molecular e estabilidade funcional dependem do grau de evolução espiritual atingido pelo seu habitante.

O corpo astral pode desorganizar-se ou reorganizar-se mais rapidamente do que o corpo físico em função da sua baixa densidade. O nosso equilíbrio emocional, regido pelo padrão de sentimentos que alimentamos, é fator determinante no equilíbrio das forças desse corpo.

A doença no corpo astral surge rapidamente, sempre em decorrência dos desequilíbrios mentais e dos desajustes emocionais. A sua organização energética, muito sutil, torna-o extremamente sensível às ondas de pensamento do seu habitante e daqueles com quem se relaciona.

No caso dos encarnados, as disfunções no corpo físico surgem após vencerem uma barreira energética

formada pelo duplo etérico. Por esse motivo, nem sempre são acusadas pelo corpo físico, mesmo já sendo percebido intuitivamente pelo doente, por isso, muitas vezes, queixamo-nos de dores que sinalizam o início de um processo desarmonioso ainda não identificado por exames clínicos.

O corpo astral interpenetra os corpos físico e etéreo, ultrapassando o limite deles; seu formato lembra um ovo. A energia gerada pelos sentimentos de ódio, vingança, maledicência, egoísmo e outros se instala na parte inferior desse corpo, afinando a parte de cima. Ao contrário, os sentimentos de amor, devoção, harmonia ou caridade, por exemplo, depositam-se na parte superior, deixando mais pontuada a parte de baixo. Por isso, quando os clarividentes veem o corpo astral de uma pessoa com a parte de cima mais fina, sabe-se que são os sentimentos mais grosseiros que predominam.

Durante o sono físico, o corpo astral se desprende naturalmente do corpo físico e passa a funcionar como um veículo independente da consciência, embora ambos continuem ligados pelo chamado cordão de prata ou fio dourado – entramos no mundo dos sonhos, no qual fazemos nossa viagem astral.



## MENTAL INFERIOR

É o campo do raciocínio elaborado. Dele brotam os poderes da mente, a cognição, memória e discernimento, pois é a sede da consciência ativa, manifestada.

Do mesmo modo que as sensações físicas e emoções fluem a partir do corpo astral, o veículo mental pode ser considerado a fonte da inteligência.

É ponte de ligação e harmonização do binômio razão-emoção.

É o corpo que engloba as percepções simples, através dos cinco sentidos, avaliando o mundo através do peso, cheiro, cor, tamanho, gosto, som, etc.

É o repositório do cognitivo, o primeiro grande banco de dados onde a mente física busca as informações que precisa.

Está mais relacionado com o Ego inferior ou Personalidade encarnada.

Esse corpo, quando em desequilíbrio, gera sérias dificuldades comportamentais, tais como comodismo, busca desenfreada de prazeres mundanos, vícios, etc.

Normalmente, sua forma é ovalada, mas pode ocorrer, em raros casos, uma forma triangular ou retangular. Tem cores variáveis, podendo desdobrar-se em sete subníveis com os mesmos atributos que lhe são inerentes.

Quanto mais evoluído o homem, maior o seu corpo mental.

Assim como ocorre com o corpo astral, o corpo mental abriga pensamentos mais elevados na parte superior e, na parte inferior, os pensamentos mais grosseiros, como egoísmo, ódio, entre outros. Como todo sentimento é acompanhado por um pensamento, as vibrações astro-mentais dão ao corpo mental o mesmo formato oval do corpo astral, sendo o corpo mental maior do que o corpo astral.

Pensamentos repetitivos de preocupações, ressentimentos e mortificações resultam em regiões estagnadas do corpo mental, formando áreas de feridas mentais e dificultando a circulação de energia. Pessoas dotadas de tais pensamentos ficam prisioneiras das próprias iluminações mentais, resultando em muitas doenças psicossomáticas, além de serem campos férteis para atrações de entidades astrais, culminando em processos obsessivos.



## MENTAL SUPERIOR

Representa a memória criativa e pode ser percebido pela vidência.

Esse corpo é o segundo banco de dados do ser humano.

Por ser a fonte do raciocínio criativo, é nele que acontecem os processos responsáveis pelo avanço científico e tecnológico, além de todo nosso embasamento filosófico. É o corpo que faz avaliações, formula teorias, relaciona símbolos e leis. Elabora princípios e ideias abstratas, realiza análise, sínteses e conclusões. É sede das virtudes e de graves defeitos. É também conhecido como corpo causal.

A força da mente é poderosa e pode fazer o bem ou o mal, consoante à intenção, por isso o senso comum diz que todo pensamento bom é uma oração e todo pensamento mau é um feitiço. Quem vibra em amor, constrói ao redor de si um campo energético protetor contra a ação de mentes negativas (mau olhado, feitiço etc.)

É a camada energética responsável pela lei da atração. Neste ponto a energia atrai tudo aquilo que foi cultivado nos níveis anteriores.

Esta expressão energética pode ser tanto benéfica quanto maléfica. Tudo vai depender do que foi cultivado até o momento pelo indivíduo.

É como se um sinal fosse enviado pela mente / emoções e tenha se propagado energeticamente através do tempo e dos nossos mantos energéticos até o mental superior.

É facilmente percebido pelas pessoas. Já teve aquela sensação ruim ao se aproximar de alguém sem motivo algum? Provavelmente você sentiu o Mental superior desta pessoa.

Atrações e repulsões são geradas através deste corpo. Suas tendências pessoais, profissionais são geradas a partir deste manto energético.

É um manto que demanda tempo, energia e constância para ser materializado e constituído. Para tratar este nível, se faz necessário muitos atendimentos holísticos e fortes mudanças de hábitos e padrões mentais.

Por este motivo, este campo é considerado o manto energético do tempo, visto que as frequências energéticas que se propagam aqui foram geradas no passado.



## CORPO BÚDICO

Pouco se pode dizer sobre a estrutura vibratória (campo, corpo, ou dimensão) mais próxima do espírito.

Buddhi é o perispírito na etimologia do termo: constitui a primeira estrutura vibratória que, envolvendo o espírito, manifesta-o de modo ativo. Atemporal como o corpo mental superior, o corpo búdico usa técnicas para atingir a dimensão superior das criaturas e, de lá, vasculhar seu passado.

Não há como descrever com precisão a estrutura vibratória do corpo búdico, devido à sua distância dos nossos padrões e meios de expressão.

Esse corpo tem como atributo principal o grande núcleo de potenciação da consciência, onde as experiências e acontecimentos ligados ao ser estão armazenadas e de onde partem as ordens do reciclar permanente das experiências mal resolvidas. monia ou desarmonia ali impressas, o



## CORPO ÁTMICO

Qualquer tentativa de descrever o que designamos por “Espírito” resultará deficiente, pois sua natureza misteriosa vem sendo reafirmada pelas civilizações há milênios.

Contudo, os conceitos da filosofia védica continuam os mais esclarecedores, por sua transparência.

O Absoluto, o Universal, manifesta-se em cada um dos seres, por menores que sejam. Mas, exatamente por ser Absoluto, escapa a todo entendimento humano, transcende tudo o que conhecemos.

A esse onipresente Absoluto dá-se o nome de Atman ou Espírito. O “corpo” átomico, “Espírito” puro ou Eu Cósmico constitui a Essência Divina em cada criatura..

Entretanto, a linguagem humana é incapaz de descrever objetivamente o espírito.

## PROPAGAÇÃO ENERGÉTICA

Quanto mais energias cultivamos, a nível físico, através de nossas emoções, ações e pensamentos, maior é nossa propagação energética positiva.

Conforme mantemos nossa mente alinhada, nossas energias e pensamentos se propagam para as camadas energéticas que nos cercam.

Para que nossos sonhos, desejos e projetos se materializem, devemos manter constante nosso alinhamento energético.

Tudo emana do físico, especialmente a capacidade de manter a intenção positiva constante.

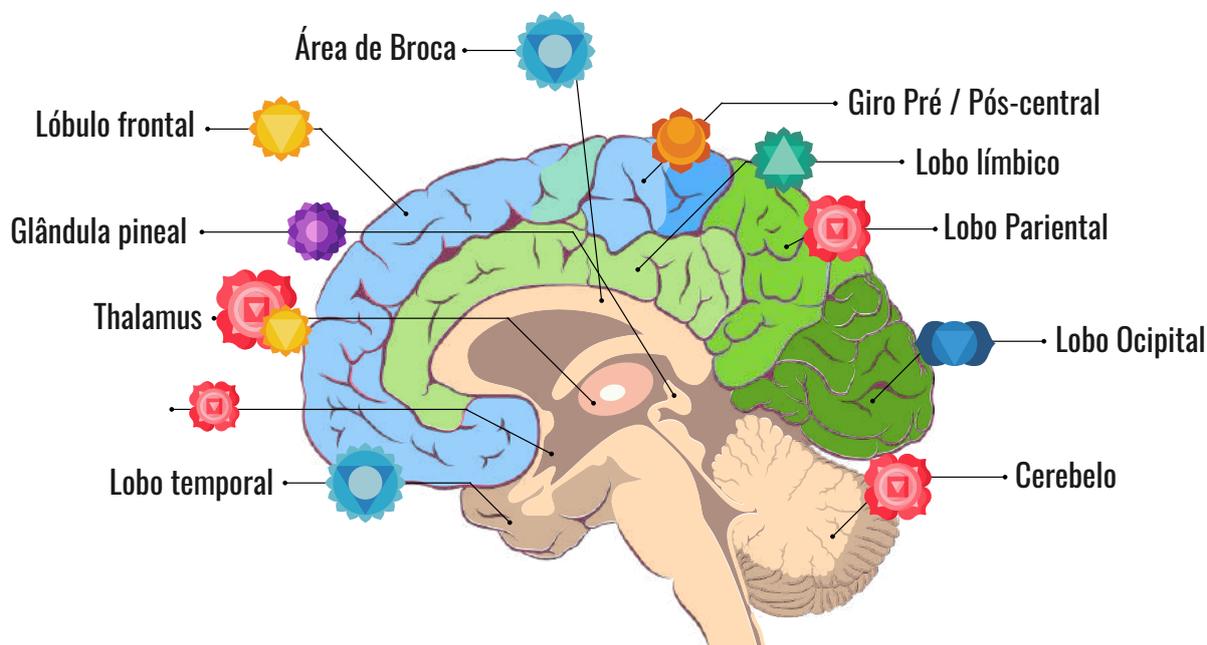
Assim, para impactar o mundo ao nosso redor e a nossa qualidade de vida, devemos cultivar o alinhamento energético dos nossos pensamentos e ações.

A ausência dessa constância é o motivo pelo qual muitas pessoas falham.



# ANATOMIA ENERGÉTICA

# ANATOMIA ENERGÉTICA



**Lobo frontal** (localizado a partir do sulco central para a frente) - Responsável pela elaboração do pensamento, planejamento, programação de necessidades individuais e emoção.



**Lobo Parietal** (localizado a partir do sulco central para trás) - Responsável pela sensação de dor, tato, gustação, temperatura, pressão. Estimulação de certas regiões desse lobo em pacientes conscientes, produzem sensações gustativas. Também está relacionado com a lógica matemática.



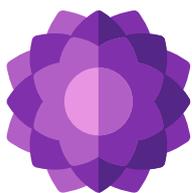
**Lobo Temporal** (abaixo da fissura lateral) - É relacionado primariamente com o sentido de audição, possibilitando o reconhecimento de tons específicos e intensidade do som. Tumor ou acidente afetando essa região provoca deficiência de audição ou surdez. Essa área também tem um papel no processamento da memória e emoção.



**Lobo Occipital** (forma-se na linha imaginária do final do lobo temporal e parietal) - Responsável pelo processamento da informação visual. Danos nessa área promove cegueira total ou parcial.



**Lobo Límbico** (ao redor da junção do hemisfério cerebral e tronco encefálico) - Está envolvido com aspectos do comportamento emocional e sexual e com o processamento da memória.



A glândula pineal, ou epífise, é a produtora do hormônio melatonina, relacionado aos ciclos circadianos e diversas outras funções, como a reprodução. A glândula pineal, ou epífise, é uma glândula endócrina, ou seja, ela produz hormônios que são liberados e transportados na corrente sanguínea a diversos órgãos-alvo.

O thalamus retransmite impulsos sensoriais dos receptores, em várias partes do corpo, ao córtice cerebral. Os cursos sensoriais de um impulso do corpo surgem para o thalamus, que o recebe como uma sensação. Essa sensação é passada ao córtice cerebral para ser interpretado como toque, dor ou temperatura.



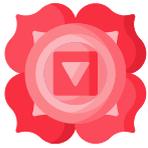
O thalamus serve como um tipo da “porta”, permitindo que informações de vários canais sejam transmitidas ao processamento. Pesquisas mostraram que os neurônios thalamic específicos podem modular transferência informativa empregando modos específicos da descarga.

Além disso, o thalamus é crucial para a percepção, pois 98% de toda a entrada sensorial é retransmitida por ele. A única informação sensorial que não é retransmitida pelo thalamus no córtice cerebral é relativa ao olfato.

Área de Broca é a parte do cérebro humano responsável pela expressão da linguagem e por conter os motores da fala.



Essa área é localizada no giro frontal inferior, que participa do processo de decodificação fonológica e que vai organizar a resposta motora com a finalidade de executar a articulação da fala após receber o estímulo transmitido e processado pela área de Wernicke.“



O hipotálamo é a região do encéfalo (diencéfalo) de vertebrados relativamente pequenos, localizado sobre o tálamo, cuja função é manter a homeostase, isto é, o equilíbrio das funções internas corporais ajustadas ao ambiente, principalmente por meio da coordenação entre o sistema nervoso e o sistema endócrino. O hipotálamo também produz dois hormônios, a ocitocina (OCT) e o hormônio antidiurético (ADH), que são transportados para a neuro hipófise, onde são armazenados, além de liberar fatores que regulam a atividade da adenoipófise. Entre as suas funções, auxilia na regulação da temperatura corporal, regulação do apetite, sede (regulador do teor hídrico), estresse emocional, comportamento sexual (estímulo de raiva e prazer), além de ser indutor dos ritmos biológicos (ciclos circadianos).

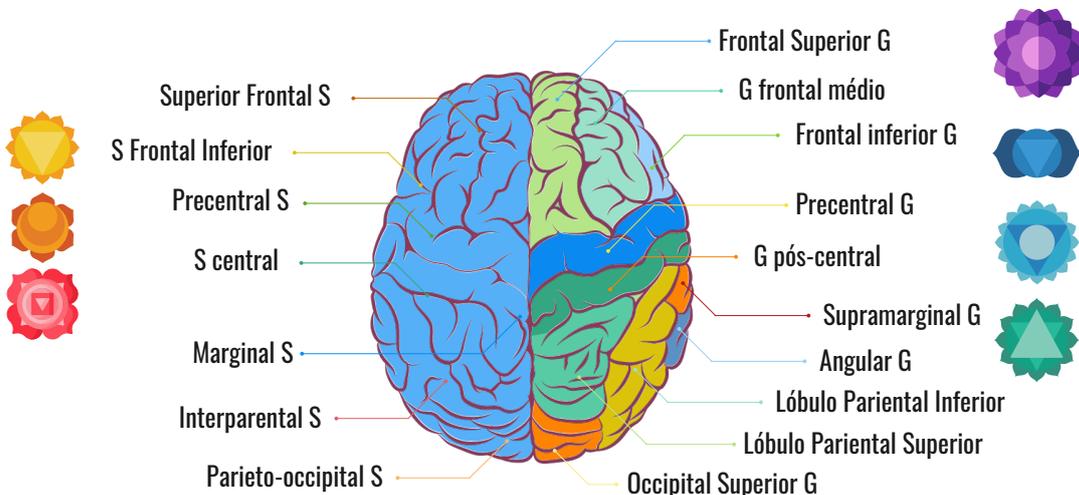
Os giros consistem em dobramentos que existem no córtex cerebral, local de processamento dos neurônios responsáveis pelas memórias, pensamentos, linguagens e percepção. O giro pré-central situa-se entre os sulcos central e pré-central. É o responsável pela função motora principal do cérebro.



O giro pós-central funções como: identificar a localização do toque, alterações na temperatura corporal ou vibrações; movimento voluntário das mãos; deglutição intencional; percepção do paladar e movimentos da linguagem, entre outros.

O cerebelo está relacionado com diversas funções, sendo as principais a coordenação dos movimentos e a participação no equilíbrio do corpo. O cerebelo está também relacionado com o controle do tônus muscular.

## Anatomia do Cérebro Humano



# HEMISFÉRIOS CEREBRAIS



A figura acima ilustra a separação neuropsíquica das principais funções do cérebro. Todos nós possuímos essa estrutura, contudo a maioria das pessoas, ao longo da vida, acaba desenvolvendo mais um lado do que o outro.

Por esse motivo temos pessoas mais lógicas e outras mais criativas. O ponto que o terapeuta holístico deve observar é que apesar de existir uma tendência natural ao desenvolvimento de um dos lados, devemos sempre buscar a harmonia e integração dos hemisférios, pois só assim poderemos ativar e utilizar todo o potencial humano.

# SISTEMA NERVOSO

Se você deseja se tornar um terapeuta holístico qualificado e de destaque ou se deseja ter o controle sobre seu corpo, emoções e padrões energéticos, é fundamental que você compreenda como o seu corpo funciona.

Ao compreender o sistema nervoso humano, facilitamos a visualização de como as energias e informações se propagam dentro de nós.

O sistema nervoso permite que todo nosso corpo funcione de forma integrada, recebendo, processando e enviando informações.

Essas informações são propagadas através de células especializadas, que produzem impulsos eletromagnéticos (sinapses) em cadeia, que se distribuem por todo sistema nervoso central e periférico.

Podemos relacionar esses fluxos de informação com frequências de energia.

O movimento do seu braço, o bater do seu coração, seus pensamentos, desejos, dores, prazeres... são pura energia sendo percebida através dos seus sentidos e processada por seus mapas mentais.

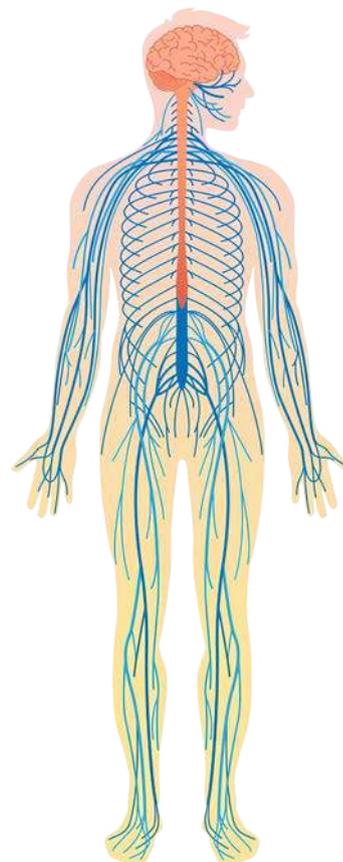
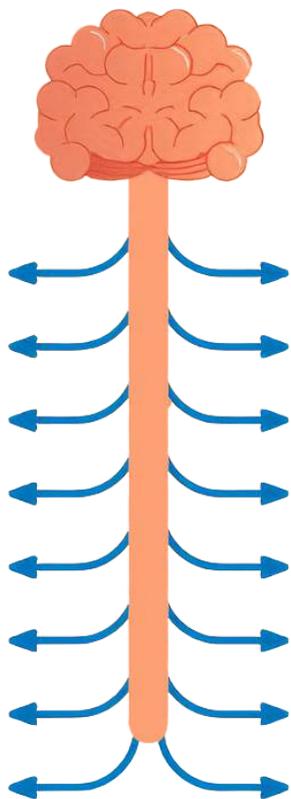
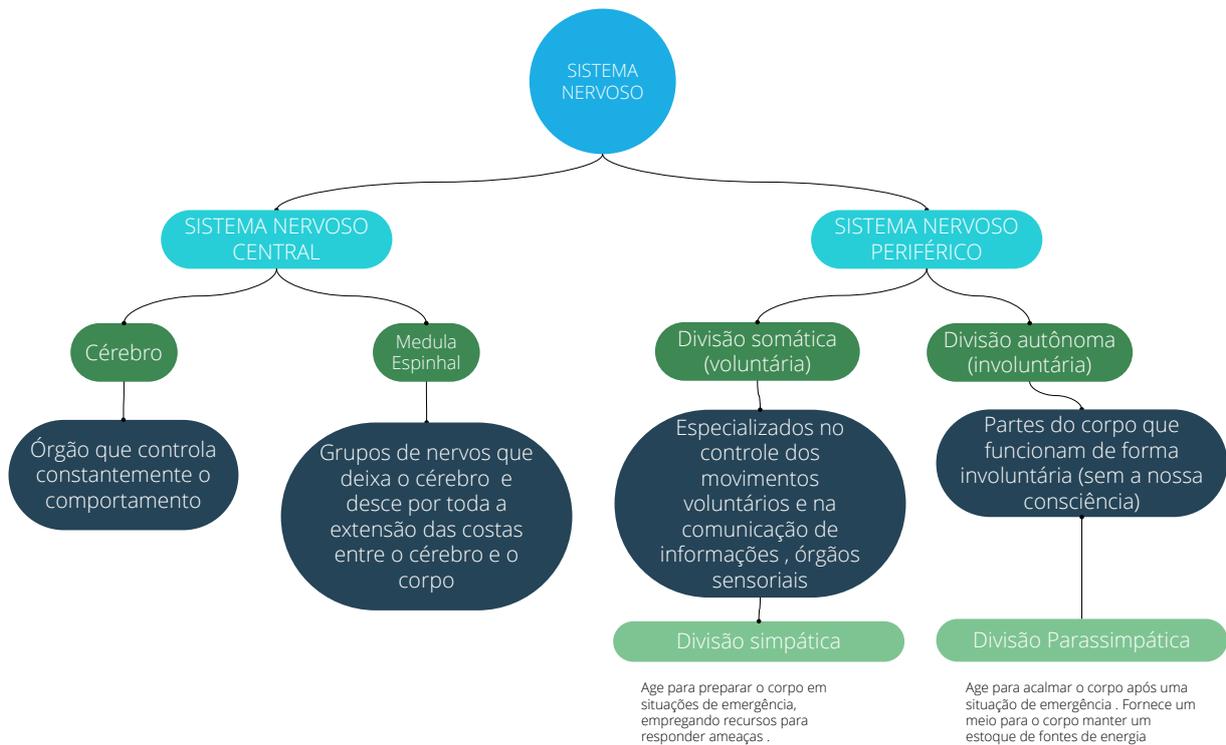
Nesse conceito reside a chave de cura do terapeuta holístico. Entende-se que as mesmas propagações energéticas podem ser utilizadas para canalizar suas intenções positivas para seus pacientes através de determinadas terapias e técnicas (reiki), a fim de restabelecer padrões energéticos instáveis e desarmônicos.

Ou seja, você vai transbordar essa energia por todo seu corpo e sistema nervoso para que ela seja recebida e processada por seu paciente, que está com um sistema carregado de frequências negativas.

No Instituto chamamos essa propagação de transferência energética por indução. O paciente restaura suas energias internas através do recebimento exógeno energético.

Uma boa analogia: quando um carro está sem bateria é feito um procedimento chamado “chupeta”, no qual se utiliza a bateria carregada de outro carro ligado para recarregar a energia do carro com a bateria esgotada.

# SISTEMA NERVOSO CENTRAL / PERIFÉRICO



# SISTEMA NERVOSO CENTRAL / PERIFÉRICO

**Sistema Nervoso Central:** O SNC está localizado no interior do crânio ( ) e no canal vertebral (medula espinhal). Nele podemos perceber duas regiões bem definidas: uma com substância cinzenta e outra com substância branca. Na substância cinzenta, encontramos corpos celulares dos neurônios e seus dendritos, enquanto na substância branca é predominante a presença de axônios. Os axônios mielinizados tornam essa região mais clara, por isso a denominação “substância branca”.

O encéfalo humano, erroneamente chamado de cérebro, é a parte do SNC alojada no crânio. Essa parte é formada por bilhões de neurônios e pode ser dividida em cérebro, tálamo, hipotálamo, mesencéfalo, cerebelo, ponte e bulbo.

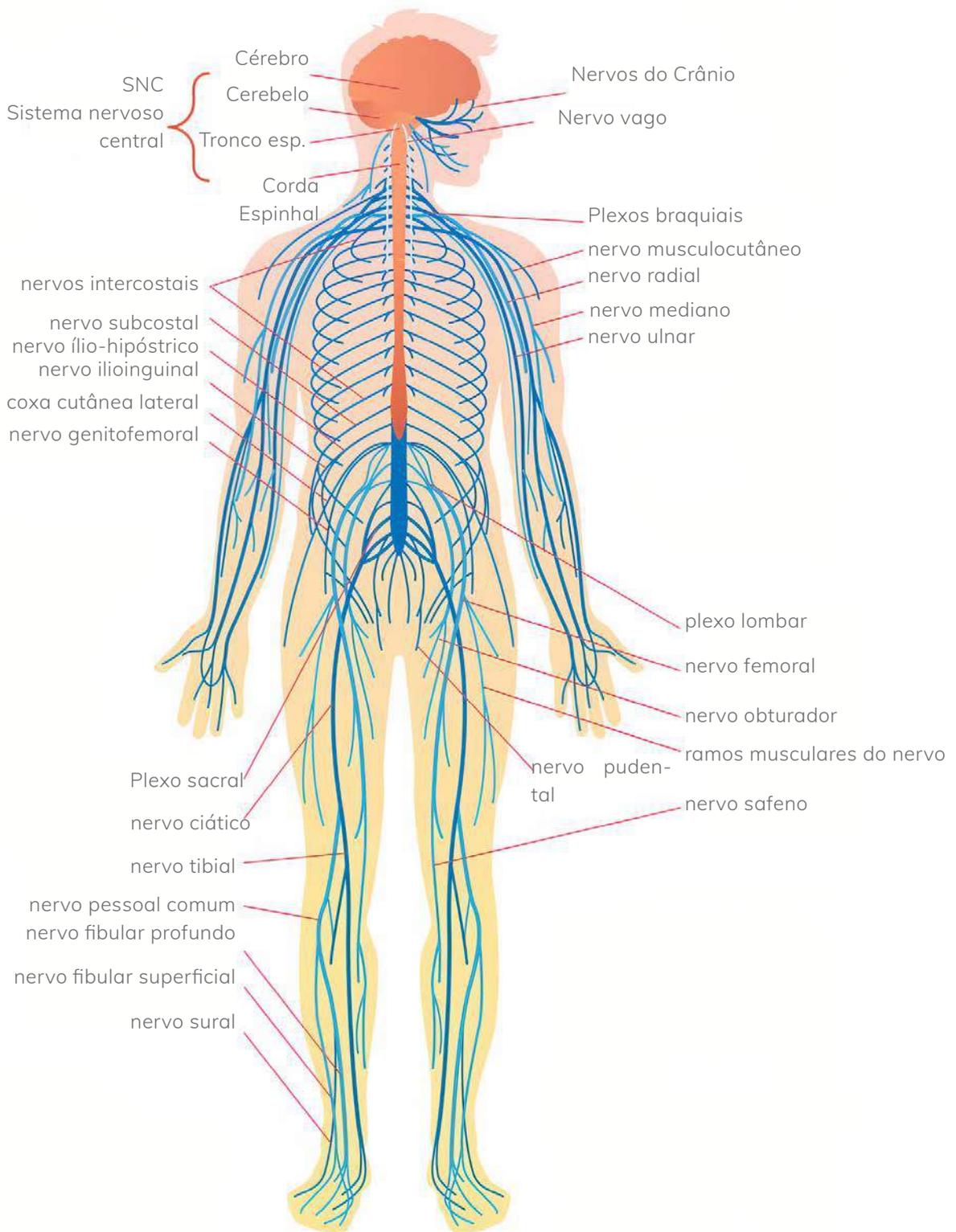
A medula espinhal, que se aloja no interior da coluna, é um cordão cilíndrico que possui como função transmitir mensagens vindas do encéfalo para outras partes do corpo e levar os estímulos recebidos até o encéfalo. É da medula que partem os nervos conhecidos como espinhais.

Tanto o encéfalo quanto a medula espinhal são envolvidos por três membranas chamadas de meninges. Elas são chamadas, da mais externa para a mais interna, de dura-máter, aracnoide e pia-máter. O papel principal dessas membranas é fornecer proteção ao SNC.

**Sistema Nervoso Periférico:** O SNP é formado por 12 pares de nervos cranianos e 31 pares de nervos espinhais. Os nervos cranianos estão ligados ao encéfalo, enquanto os espinhais estão ligados à medula espinhal. De acordo com o local a coluna de onde o nervo espinhal emerge, ele recebe uma denominação. Existem oito pares de nervos cervicais, doze torácicos, cinco lombares, cinco sacrais e um coccígeo. Os gânglios, que também compõem o SNP, são dilatações onde estão localizados os corpos celulares.

O SNP pode ser dividido em voluntário e autônomo. O SNP voluntário é aquele responsável por inervar músculos estriados esqueléticos que não possuem ação involuntária. Já o SNP autônomo inerva o músculo liso e o estriado cardíaco, que possuem ação involuntária.

O SNP autônomo pode ainda ser dividido em simpático e parassimpático. Enquanto o simpático está relacionado, de uma maneira geral, com o estímulo do metabolismo, o parassimpático relaciona-se com uma redução. Um exemplo são os batimentos cardíacos, que são acelerados pelo sistema simpático e desacelerados pelo parassimpático. Observa-se, portanto, que eles possuem ações antagônicas.



## **SISTEMA NERVOSO PARASSIMPÁTICO**

O sistema nervoso autônomo é dividido em simpático e parassimpático. O sistema parassimpático é responsável pela estimulação de atividades de “descansar e digerir” ou “alimentar e reproduzir”, que ocorrem quando o corpo está em repouso e inclui ações como a excitação sexual, salivação, lacrimação, micção, digestão e defecação. Sua ação é descrita como complementar ao sistema nervoso simpático, responsável por estimular as atividades associadas à resposta de luta ou fuga.

**Sensação:** Transmitem informações sensoriais dos órgãos internos do corpo de volta ao sistema nervoso central.

**Efeitos Vasculares:** A frequência cardíaca é amplamente controlada pela atividade do marcapasso interno do coração.

**Atividade sexual:** Responsável pela estimulação sensorial, produção de hormônios e secreções que preparam o corpo para relações sexuais.

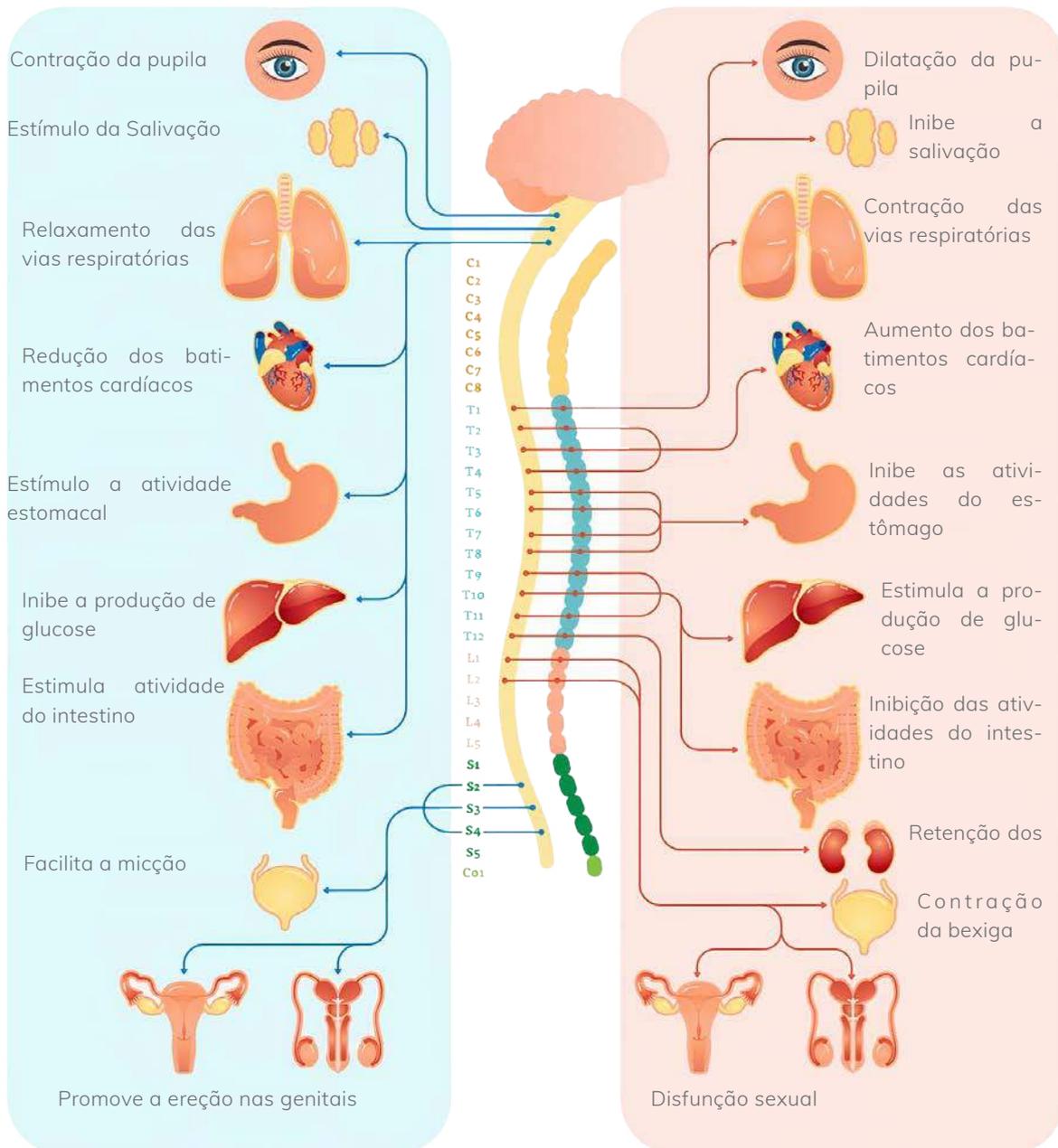
## **SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO**

O processo primário do sistema nervoso simpático é estimular a resposta em situações de emergência. No entanto, está constantemente ativo em um nível básico para manter a homeostase. O sistema nervoso simpático é descrito como sendo antagônico ao sistema nervoso parassimpático.

É responsável por preparar o corpo para a ação, particularmente em situações que ameaçam a sobrevivência. Um exemplo desse priming é nos momentos antes de acordar, em que o fluxo simpático aumenta espontaneamente em preparação para a ação.

## SISTEMA NERVOSO PARASIMPÁTICO

## SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO



## ANATOMIA E PONTOS ENERGÉTICOS (CHAKRAS)

Nos gráficos e ilustrações abaixo, você poderá compreender de forma mais aprofundada sobre a correlação entre os órgãos humanos e os pontos energéticos (chakras), já estudados nos capítulos anteriores.

Esse conhecimento é importante para que o terapeuta analise e identifique quando desarmonias fisiológicas em alguns sistemas e órgãos podem ser causadas por problemas de alinhamento em algum chakra.

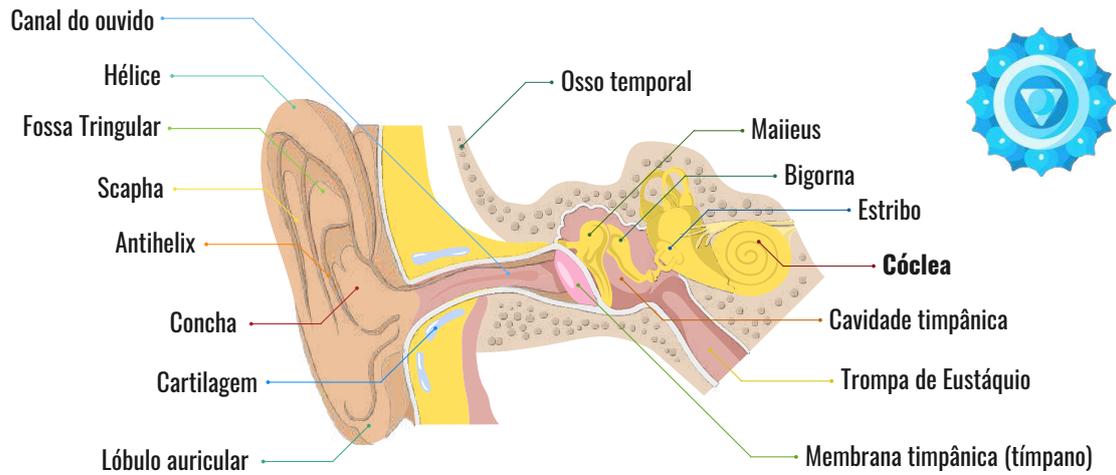
**ATENÇÃO!** Antes de dar um diagnóstico para uma terapia holística adequada, é fundamental que o paciente já tenha consultado um médico e investigado suas queixas. Só assim poderá ser desconsiderado qualquer problema de fundo biológico e doenças mais graves que precisam de suporte clínico.

Descartadas as patologias graves, você poderá utilizar os pequenos guias a seguir para instruir seu paciente sobre a relação entre os desconfortos que sentem e a propagação energética dos chakras.

Os métodos terapêuticos aqui mencionados partem do pressuposto que desarmonias e desequilíbrios a nível energético ou emocional afetam diretamente nosso corpo físico.

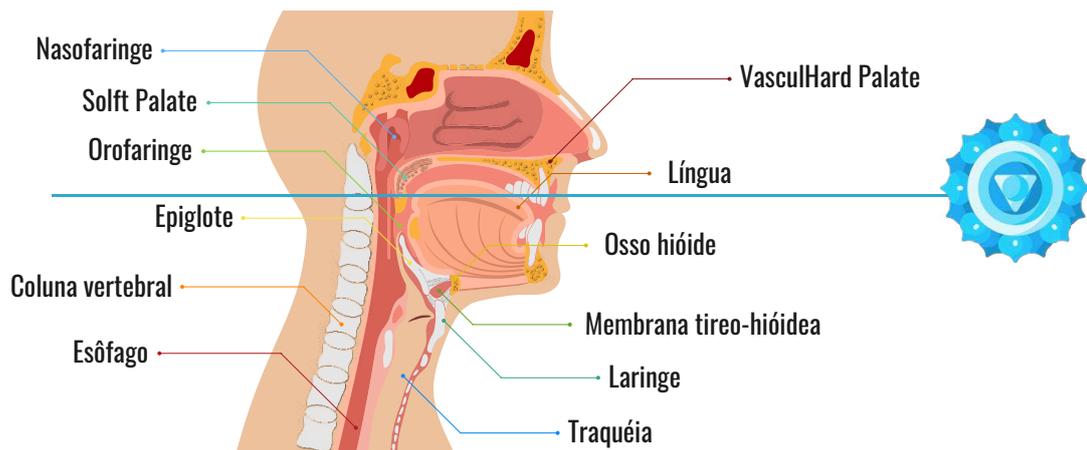
Por essa razão, harmonizando os chakras através das terapias holísticas, somos capazes de gerar melhorias na qualidade de vida.

## Anatomia da orelha



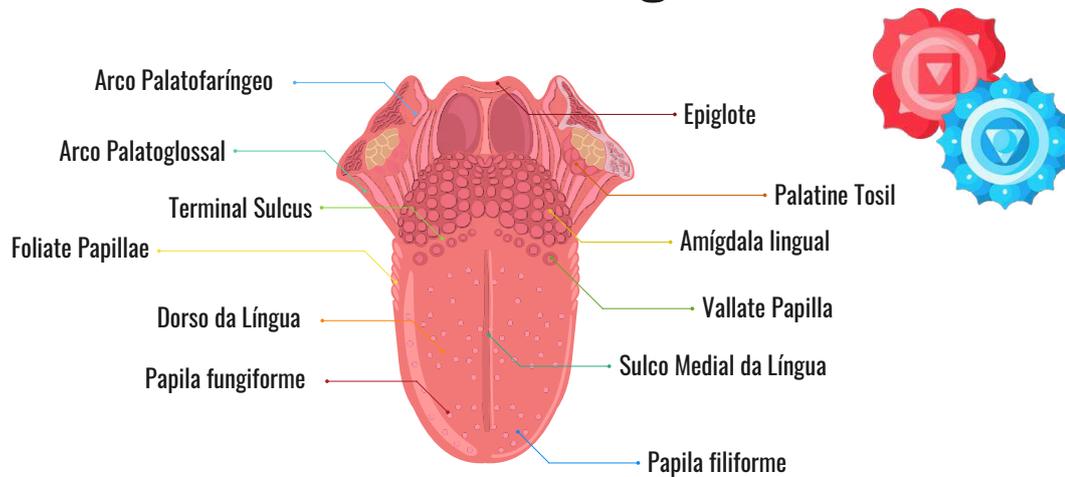
A anatomia da orelha está estritamente ligada ao chakra laríngeo, por ser o órgão sensorial responsável por captar as informações sonoras do ambiente.

## Anatomia da Garganta



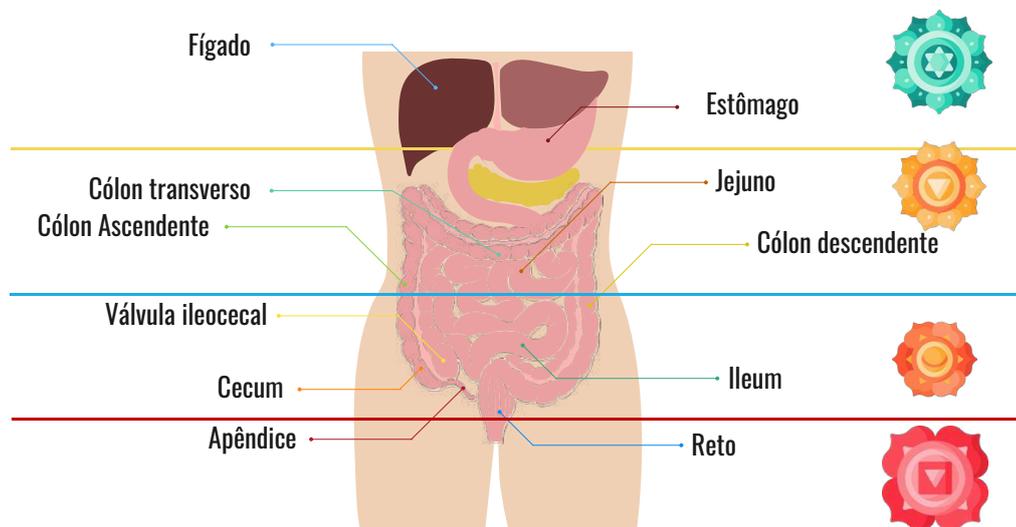
Assim como a orelha, a garganta também está diretamente relacionada ao chakra laríngeo. Nosso poder de expressão materializa-se por conta de um sistema de órgãos e músculos (incluindo o diafragma) que possibilitam falar, catar, orar e verbalizar o que sentimos e desejamos.

# Anatomia da Língua



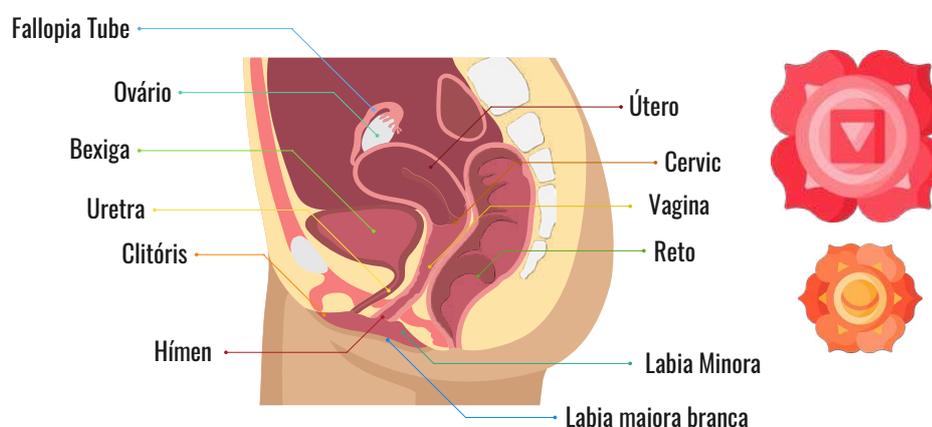
A língua é peculiar! Apresenta ligação tanto com o chakra laríngeo quanto com o chakra básico. Isso ocorre devido à profunda conexão entre o paladar e o prazer. Sem o prazer por comer, o corpo não seria capaz de absorver os nutrientes necessários para sua manutenção. Além disso, sabe-se que a língua é uma região erógena do corpo.

# Anatomia abdômen



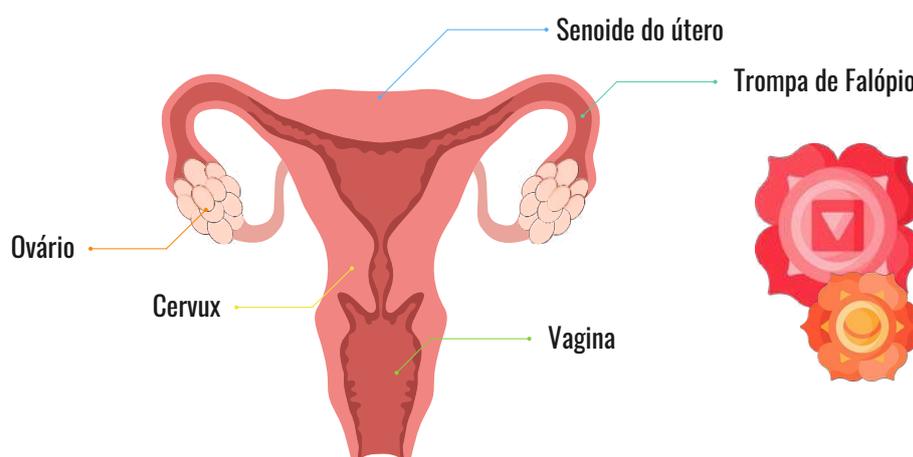
O abdômen pode ser considerado nosso centro energético e fisiológico de funcionamento. Nessa região residem os principais sistemas que nos mantêm vivos e saudáveis. Do mesmo modo, é onde estão dispostos os principais chakras para manutenção e estabilidade da vida (básico, sacro, plexo solar e cardíaco).

# Anatomia Reprodutiva



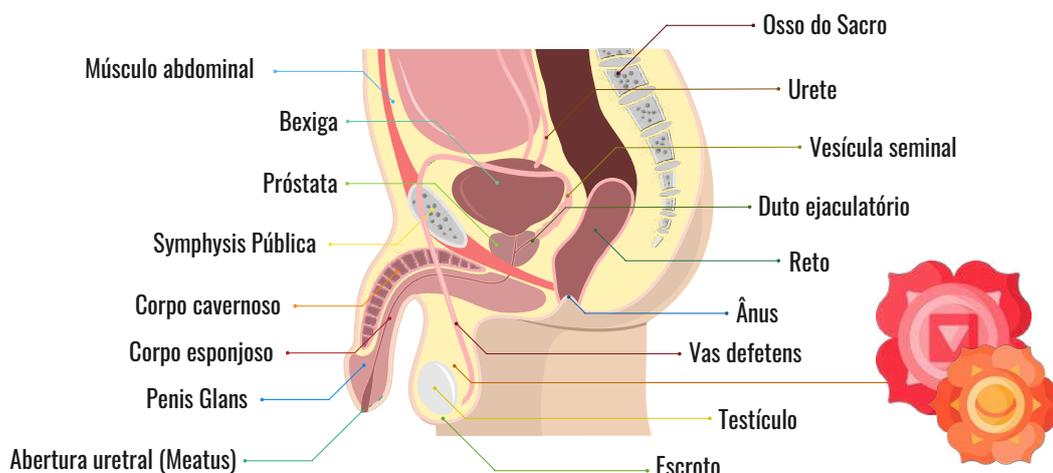
Sempre que se tratar de reprodução e materialização, estamos falando sobre o chakra básico e sacro!. Durante a vida inteira do indivíduo, são esses os pontos energéticos que pulsam vida, motivação e força para materializar o que ainda não existe.

# Anatomia Reprodutiva Feminina



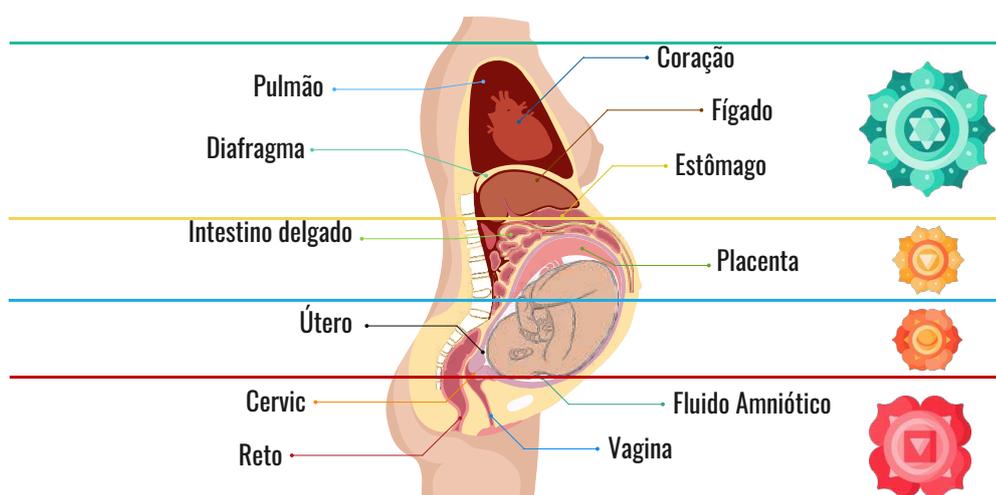
Problemas nos órgãos reprodutores femininos (descartados problemas clínicos) são decorrentes de desarmonias nos chakras básico e sacro. Através de técnicas holísticas, podemos reduzir recorrência de inflamações, proliferações de bactérias e até mesmo dores e desconfortos provenientes de instabilidades emocionais.

## Anatomia da reprodução masculina



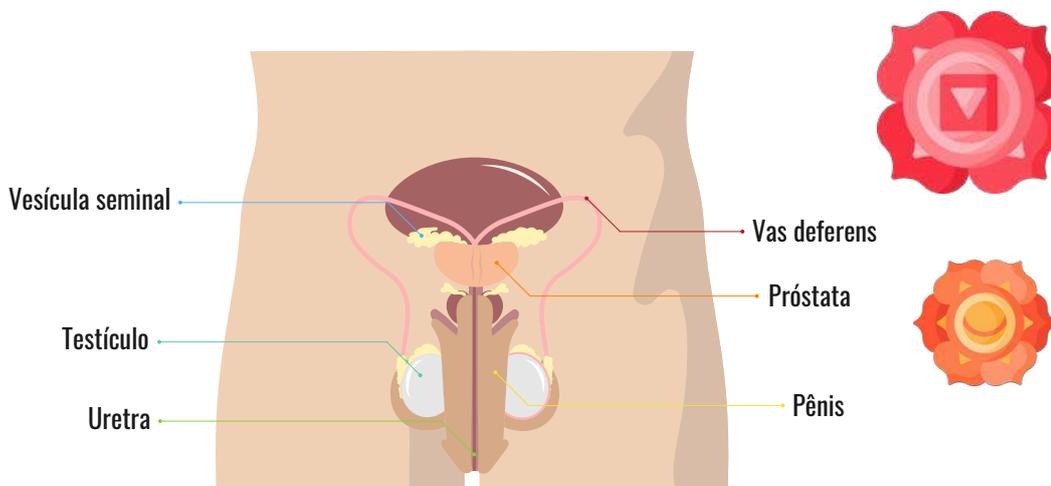
Assim como nos órgãos femininos, o sistema reprodutor masculino também pode ser afetado por desequilíbrios emocionais e energéticos relacionados aos chakras básico e sacro. Nesse contexto encontram-se as disfunções sexuais causadas pelo estresse, ansiedade, medo, insegurança.

## Anatomia da grávida



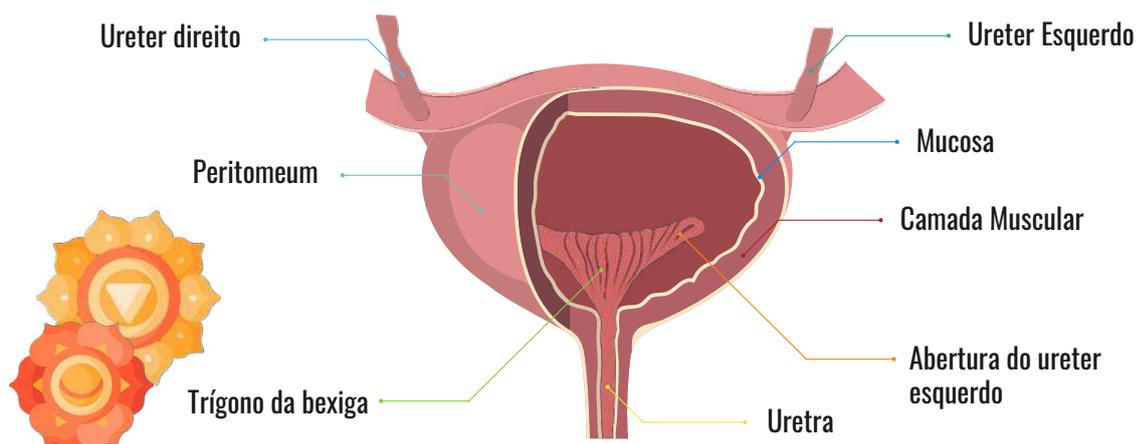
Quando observamos a anatomia de uma pessoa grávida, damos conta da complexidade do sistema energético no corpo humano. Isso porque apesar da divisão demonstrada acima dos chakras básico, sacro, plexo solar e cardíaco, é durante a gravidez o bebê também já possui seus próprios pontos energéticos desenvolvidos.

# Sistema reprodutor masculino



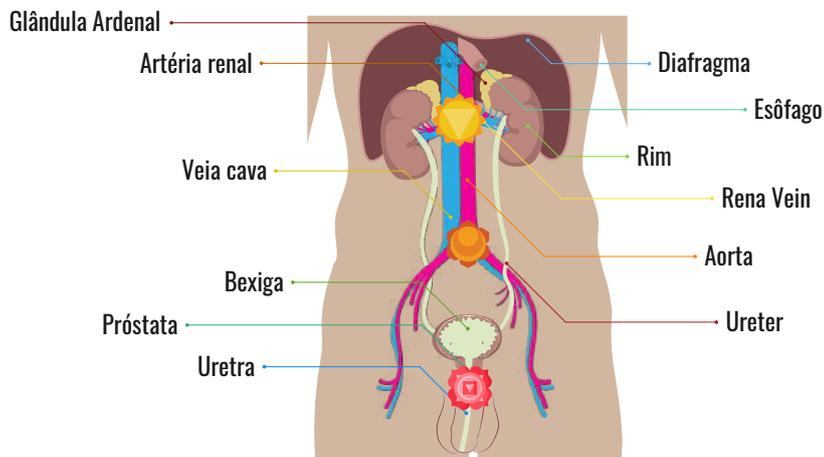
Toda saúde dos sistemas reprodutores são funções dos chakras (básico e sacro). Após garantido por um médico que não há nenhum problema clínico, o terapeuta holístico pode utilizar de certas técnicas para tratar disfunções, fertilidade, problemas relacionados aos hormônios, etc. Lembre-se: as terapias holísticas são uma ferramenta complementar e auxiliam no processo de cura e restauro físico.

# Anatomia da bexiga



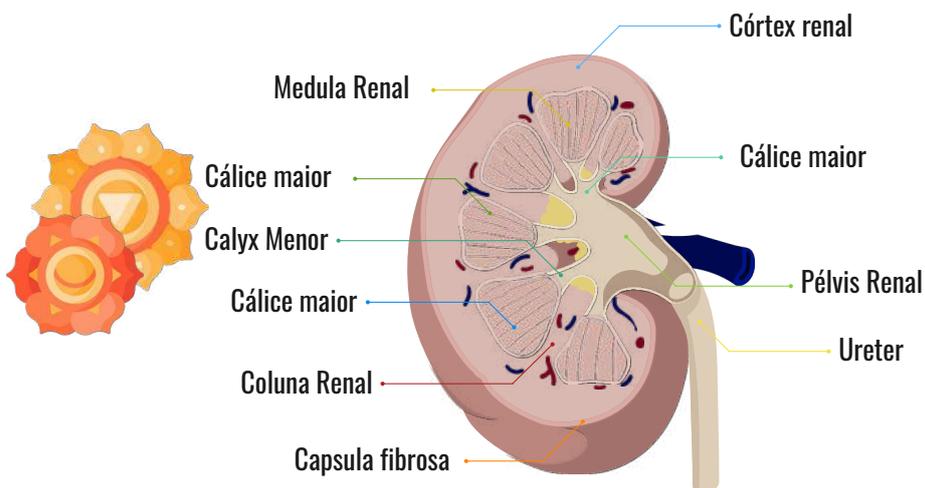
Todo sistema de excreção humano possui uma forte relação com os chakras sacro e plexo solar. Tratar esses pontos energéticos auxilia na filtração e eliminação de impurezas físicas e energéticas no corpo.

# Sistema de excreção



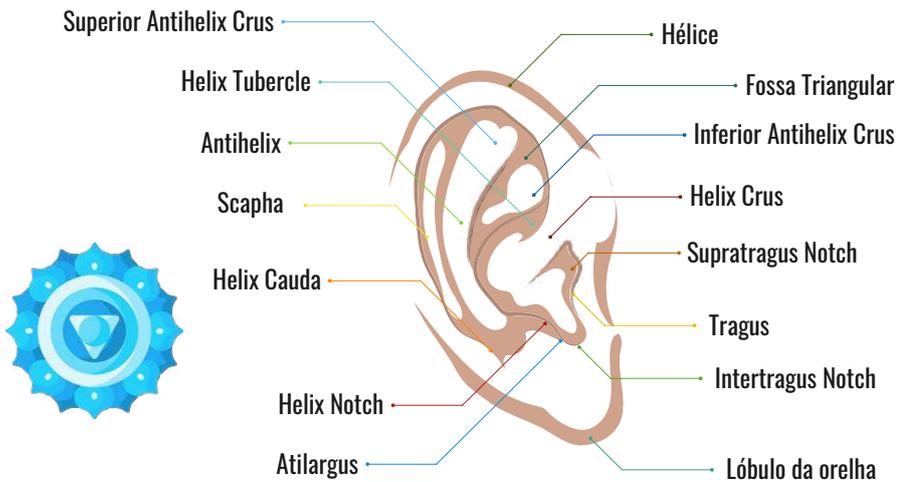
O sistema de excreção é fundamental para a sobrevivência e saúde do corpo, pois sem a eliminação dos resíduos excedentes, o corpo irá adoecer e acumular toxinas, o que pode ser fatal.

# Anatomia dos Rins



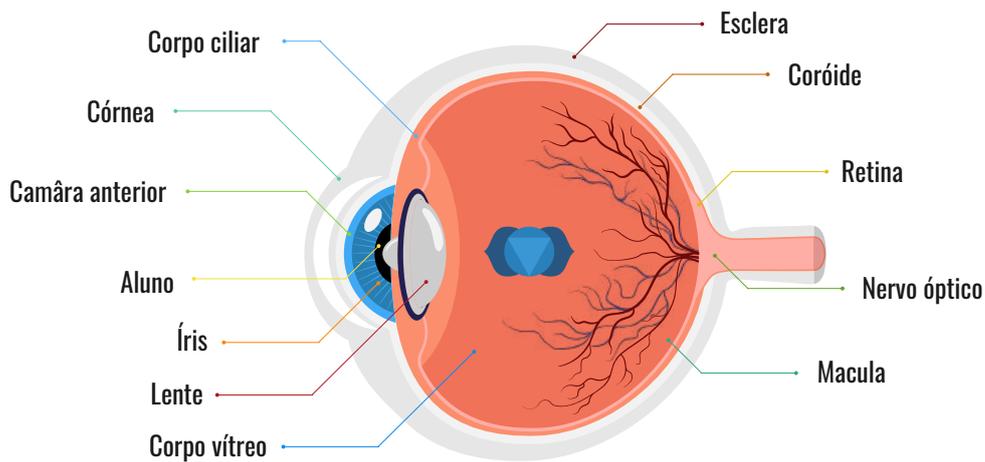
Os rins fazem parte do sistema excretor e são responsáveis pela filtração do sangue. Sem eles o corpo não seria capaz de eliminar toxinas através da micção.

# Anatomia da orelha



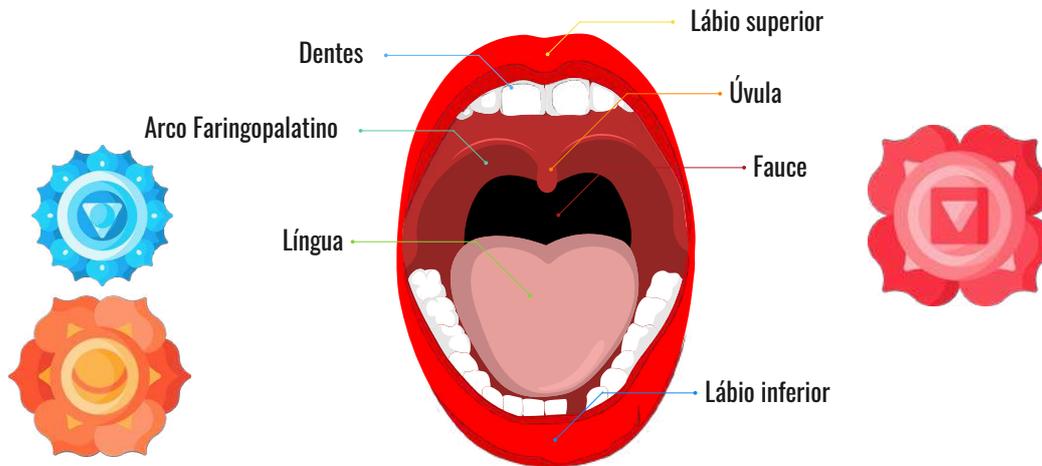
Tanto a parte interior quanto a exterior da orelha estão relacionadas com o chakra laríngeo. Do ponto de vista holístico, a parte externa pode ser estimulada através da reflexologia para ajudar no alívio e tratamento de dores.

# Anatomia do olho



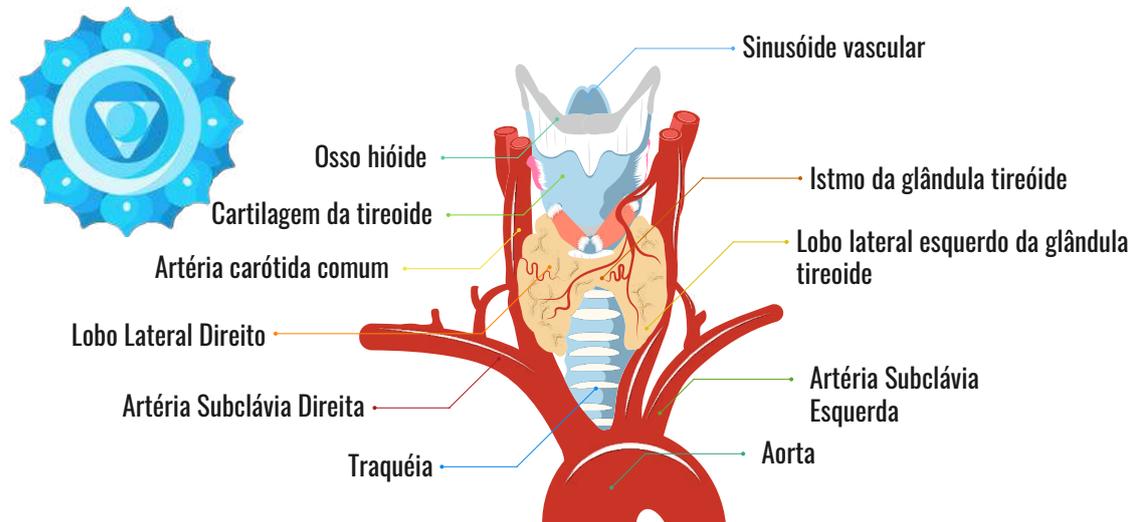
O olho é o órgão responsável pela captação de todas as informações visuais do mundo e, por esse motivo, tem uma forte relação com o chakra do terceiro olho e todos os outros chakras.

# Anatomia da boca humana



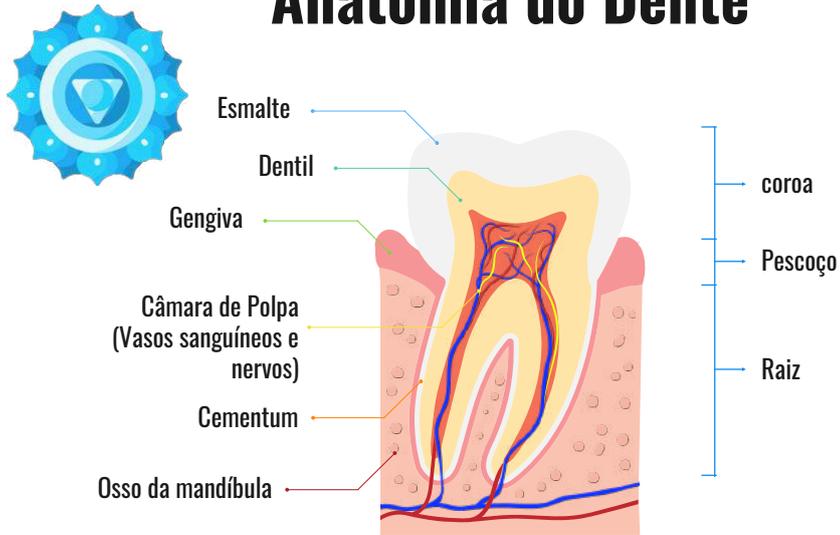
A boca é uma região responsável tanto por funções fisiológicas quanto emocionais e energéticas.

# Anatomia da glândula tireóide



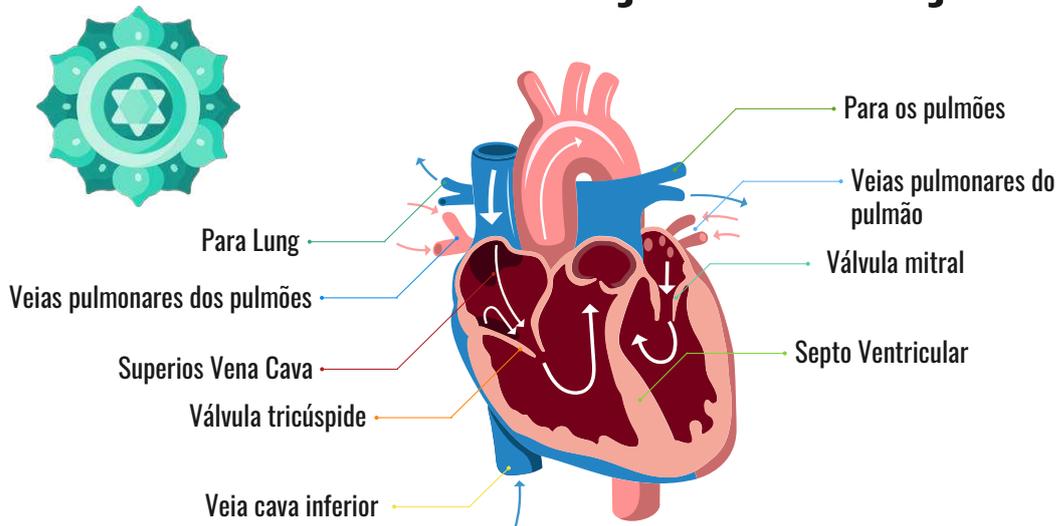
A traqueia, assim como todas as glândulas dessa região, estão relacionadas com o chakra laríngeo.

# Anatomia do Dente



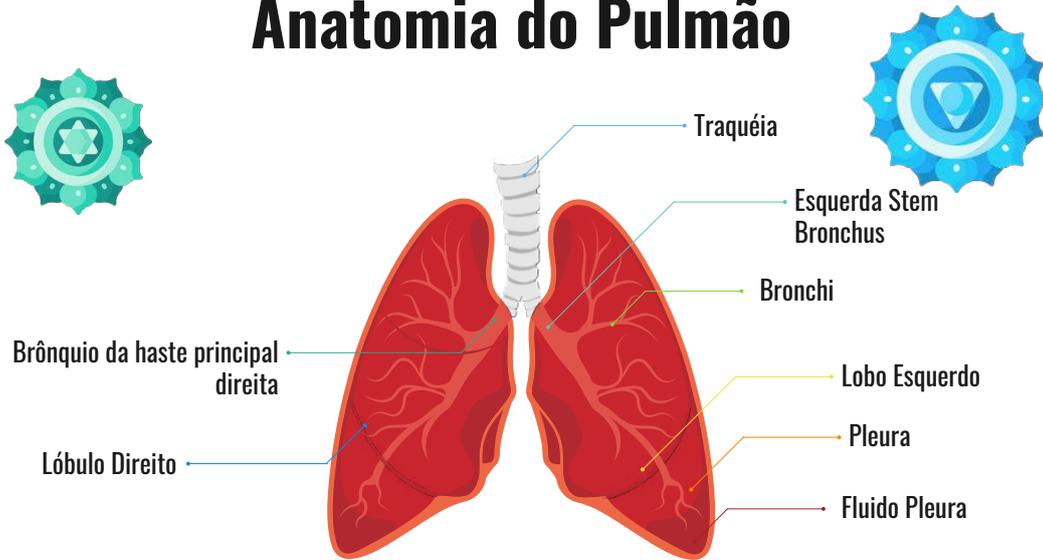
Dentes, gengivas e todos os elementos da parte interior da boca estão relacionados com o chakra laríngeo. Dores constantes ou crônicas nessa região podem levar a dificuldades de alimentação.

# Sistema de condução do coração



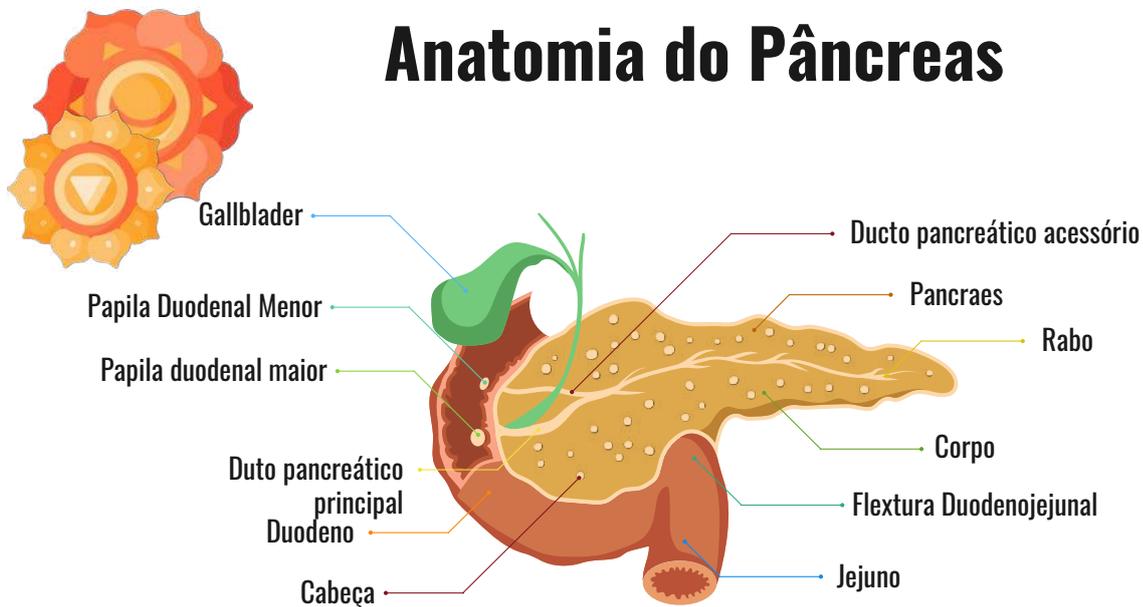
Fortemente relacionado com o chakra cardíaco, o sistema de condução é fundamental para propagação energética de fluidos por todo nosso corpo. A nível físico, o chakra cardíaco auxilia no fluxo sanguíneo e na propagação de nutrientes, oxigênio e informações para todo o corpo. A nível energético, permite que as emoções sejam canalizadas.

# Anatomia do Pulmão



O pulmão pode ser compreendido como a ferramenta reguladora de estados mentais. Através do pulmão e do diafragma podemos controlar nossa respiração para atingir estados de calma ou agitação. É um órgão que está diretamente relacionado aos chakras laríngeo e cardíaco.

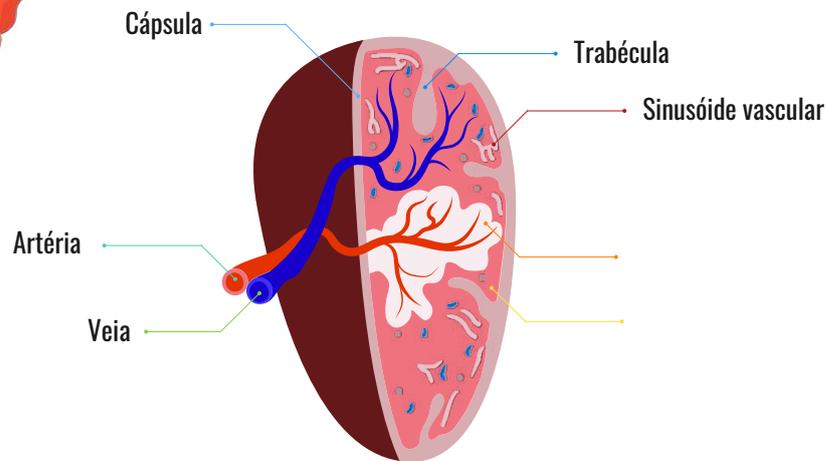
# Anatomia do Pâncreas



O pâncreas tem uma sinergia direta com o chakra sacro e plexo solar. É responsável pela produção de algumas enzimas que auxiliam no processo digestivo e também de alguns hormônios.



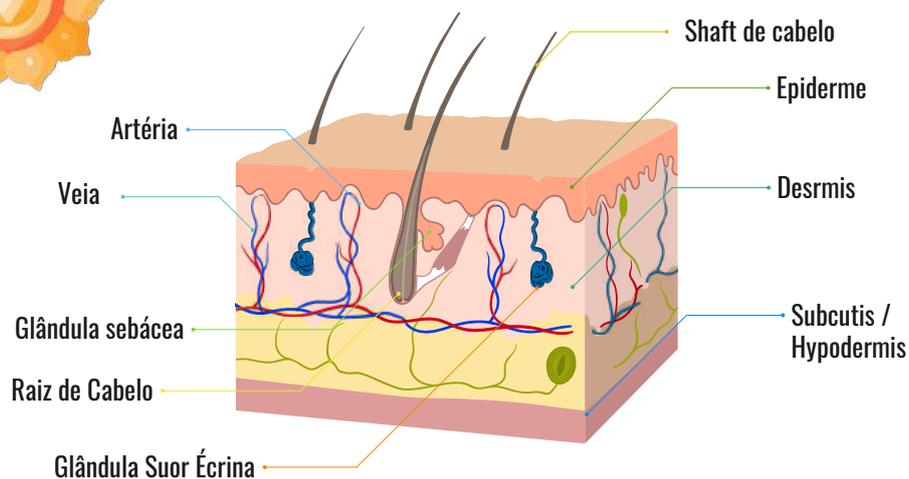
## Anatomia do Baço



O baço está ligado ao chakra sacro e plexo solar, é responsável pela filtração do sangue e também realiza “reserva” de sangue em caso de hemorragia.

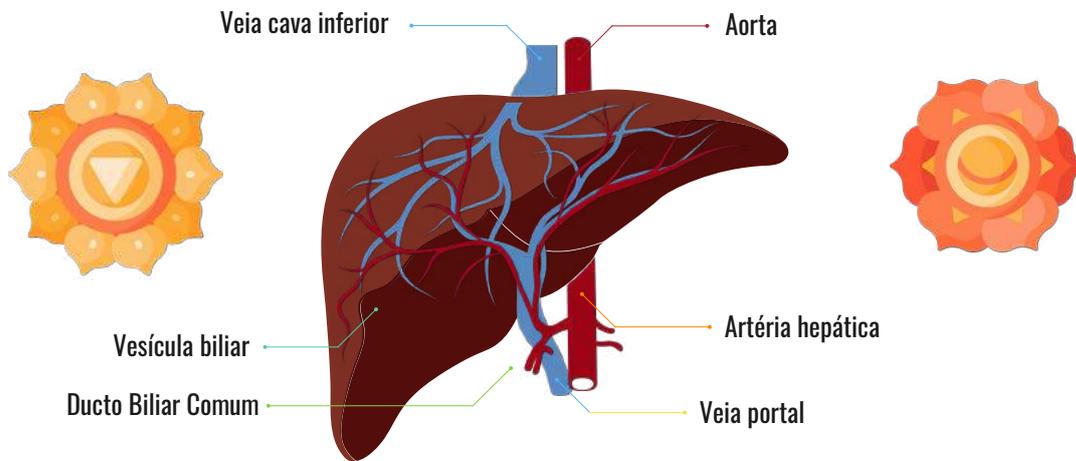


## Anatomia da pele



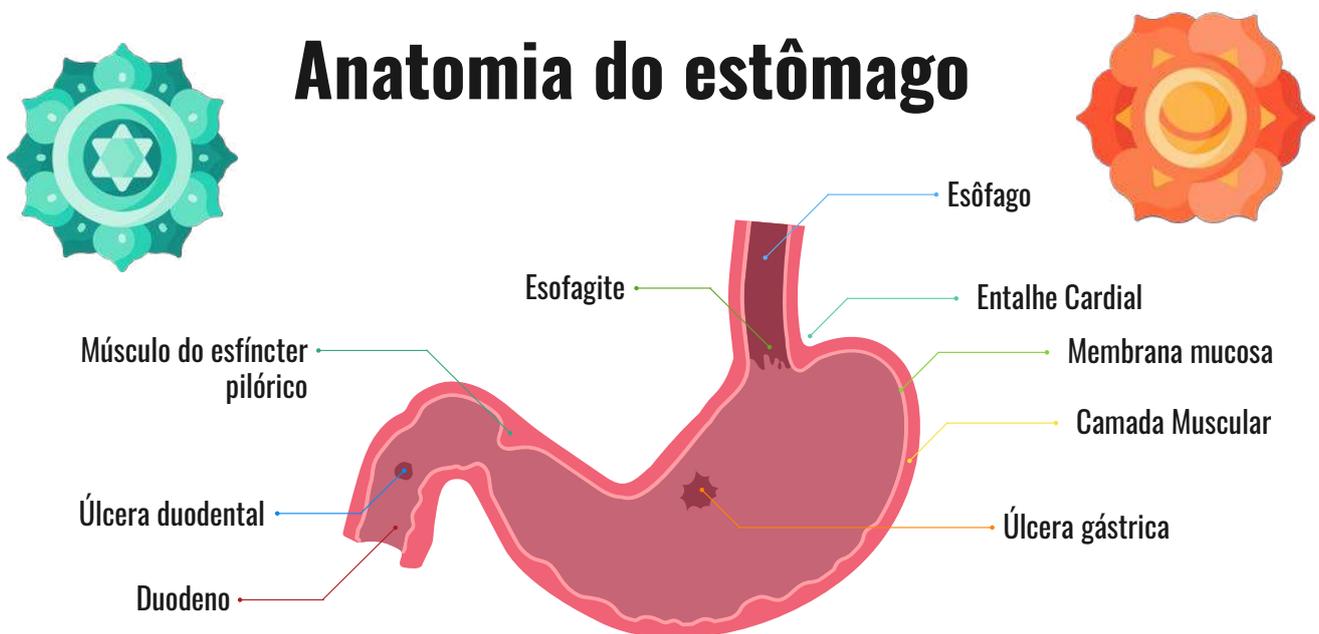
A pele é o maior órgão do corpo humano, capaz de captar inúmeras informações do ambiente. Sua maior sinergia é com o chakra básico, mas todos os outros chakras também se relacionam em maior ou menor grau com esse órgão.

# Anatomia do Fígado Humano



Responsável pela filtração, o fígado tem sinergia com o chakra do plexo solar e sacro. É um órgão que tem um grande poder de cura e regeneração, sendo o único órgão transplantável capaz de se reconstituir por ele mesmo.

# Anatomia do estômago



O estômago faz parte do sistema digestório e é responsável por digerir parte do alimento ingerido através de sucos gástricos. Tem uma correlação direta com o chakra cardíaco e sacro.

# SISTEMA GERAL ENERGÉTICO HUMANO

Agora que vocês já compreenderam a correlação existente entre os pontos energéticos e a anatomia humana e, principalmente, os conceitos básicos da tríade da saúde, é chegado o momento de expandir seus conhecimentos e aprender sobre o sistema geral energético humano (SGEH).

De forma simplificada, é a tríade da saúde com mais alguns elementos que também influenciam o bem-estar geral do indivíduo.

1. Hormônios
2. Mente
3. Frequências

Esses três elementos muitas vezes são negligenciados ou pouco observados pelo profissional das terapias holísticas.

Contudo, são elementos fundamentais para aprofundar o tratamento adequado com as terapias holísticas.

Os hormônios, por exemplo, determinam os estados de ânimo, felicidade, tristeza, entusiasmo, depressão.

Essa produção hormonal, por sua vez, é influenciada diretamente pelos estados mentais e as frequências que recebemos.

Assim, podemos colocar nossa mente em frequência elevada ou baixa, e esse estado mental altera nossos níveis hormonais. E vice-versa: os níveis hormonais também determinam esse estado de ânimo. Pessoas com depressão, por exemplo, possuem desregulação de hormônios.

Vale ressaltar que, assim como na tríade da saúde, não adianta melhorar os insumos de um dos elementos e não trabalhar o funcionamento geral da tríade.

Por esse motivo, remédios para depressão, que são reposições hormonais, não funcionam de forma isolada. É necessário acompanhamento psicológico e um trabalho holístico para uma transformação mais profunda, com a mudança de padrões de pensamentos e vibrações, sempre visando a cura do paciente.

# TRÍADE PROCESSUAL

**HORMÔNIOS**

**FREQUÊNCIAS**



**MENTE**

Assim como na tríade da saúde, estudada nos capítulos anteriores, a tríade do sistema energético humano possui estrutura geométrica que se integra com a geometria da tríade da saúde.

Isso ocorre devido ao fato de ambas serem partes do mesmo objeto / elemento. A tríade da saúde isolada não é suficiente; o mesmo acontece com o sistema geral energético humano.

Integrando esses conhecimentos, temos uma compreensão expandida da vida humana e dos elementos que influenciam o bem-estar pessoal e coletivo.

O terapeuta deve ser capaz de enxergar a complexidade (holos: todo) para uma análise inteligente dos elementos que podem ser responsáveis pelos sintomas daqueles que buscam por ajuda.

# SISTEMA GERAL HUMANO

## INTELIGÊNCIA

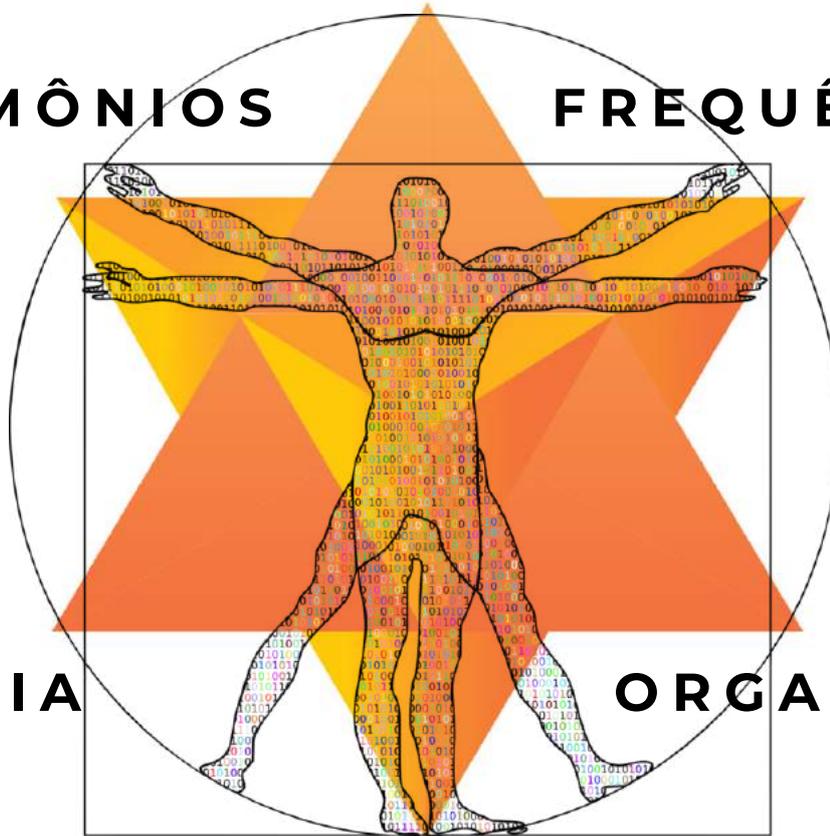
HORMÔNIOS

FREQUÊNCIA

ENERGIA

ORGANIZAÇÃO

MENTE



Nessa imagem podemos observar o sistema completo, a TSH com o SGEH, integrados e funcionando como um.

O desenho nos remete ao “Homem Vitruviano”, de Leonardo Da Vinci (1452 – 1519).

A obra do artista traz a figura de um homem nu ao centro, com os braços e pernas abertas, de modo simétrico, ilustrando as proporções perfeitas que formam o corpo humano.

De forma análoga, os sistemas criados pela IBRATH® e demonstrados neste livro buscam mostrar o “ideal”, no sentido do equilíbrio, levando em conta toda complexidade humana.

Na forma em que não adianta tratar, equilibrar ou harmonizar um elemento e deixar todos outros de lado... Assim como há uma proporção e equilíbrio físico, existe também uma proporção e equilíbrio destes elementos demonstrados nos sistemas da TSH e SGEH.

Para que você tenha sucesso em sua jornada como terapeuta é fundamental sempre começar no básico avaliando as possíveis desarmonias na “organização”, Inteligência e energia do seu paciente. [TSH]

Utilizando das terapias holísticas para estimular e melhorar os insumos dos tres elementos no seu paciente. Sempre através da instrução e demonstração dos procedimentos e conhecimentos que estão sendo aplicados.

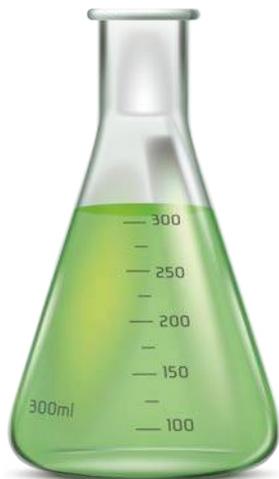
Quando todos os elementos da [TSH] estiverem harmonizados , você pode então expandir para o tratamento dos elementos do sistema geral energético humano (SGEH). Muitas vezes o paciente pode estar com desarmonias hormonais ( que só podem ser constatadas através de exame requerido por médico). Ou até mesmo os padrões mentais dela estão tão enraizados que dificultam o próprio atendimento holístico.

O Sistema geral energético representa a complexidade geral humana. Algo que muitas vezes não é percebido ou tratado, por exemplo: uma pessoa que mantém ao longo de um período estendido pensamentos e padrões negativos, automaticamente reduz sua produção natural de serotonina, da qual gera um estado hormonal de tristeza e insatisfação.

Quanto estamos tristes e insatisfeitos, atraímos e vivenciamos experiências negativas (insumos energéticos) que fortalecem e fortificam estes estados e intensificam a redução da produção de hormônios da felicidade.

Chamamos este eventos de Ciclos Degradantes.

## A IMPORTÂNCIA DA SEROTONINA

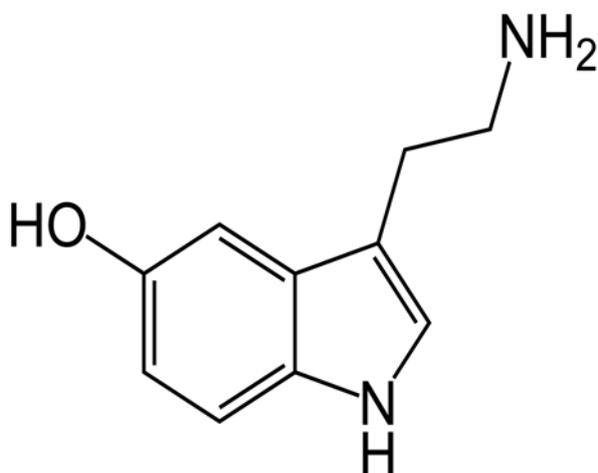


Esse neurotransmissor está associado ao desejo de comer (apetite), humor, sono e cognição ou processo de aquisição de conhecimento.

Associada ao humor, existe uma relação da serotonina com os pacientes que sofrem com depressão. “Nesses pacientes, existe uma diminuição da produção de serotonina no cérebro, além de uma alteração na função dos receptores desse neurotransmissor. Assim, o sistema serotoninérgico fica deficitário”, explica a neurologista Jerusa Smid. Segundo a Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, além da serotonina, há evidências de que existam alterações também na noradrenalina e na dopamina.

**As principais funções da serotonina são:**

**1. Regula o humor;** A serotonina atua no cérebro regulando a ansiedade, aumentando a felicidade e melhorando o humor e, por isso, baixos níveis dessa molécula podem causar transtornos de ansiedade e depressão.



**2. Regula o sono:** A serotonina é um neurotransmissor que também estimula as regiões no cérebro que controlam o sono e o despertar.

**3. Atua nos movimentos do intestino**

A serotonina encontra-se em grande quantidade no estômago e no intestino, ajudando no controle da função e dos movimentos do intestino.

**4. Regula as náuseas:** A produção de serotonina aumenta quando o organismo necessita eliminar substâncias tóxicas do intestino, como, por exemplo, em casos de diarreia. Esse aumento estimula também uma região do cérebro que controla a náusea.

**5. Coagulação sanguínea:** As plaquetas do sangue liberam serotonina para ajudar a cicatrizar feridas. A serotonina leva à vasoconstrição, facilitando assim a coagulação do sangue.

### **Sintomas de serotonina baixa**

A baixa concentração de serotonina no organismo pode levar ao aparecimento de sinais como:

- Mau humor pela manhã;
- Sonolência durante o dia;
- Alteração do desejo sexual;
- Vontade de comer a toda a hora, especialmente doces;
- Dificuldade no aprendizado;
- Distúrbios de memória e de concentração;
- Irritabilidade.

O paciente pode queixar-se de cansaço ou de perder a paciência com facilidade.

Na presença desses sintomas, é importante que o médico seja consultado para realizar o tratamento mais adequado, que costuma envolver uma mudança na alimentação e uso de suplementos de triptofano, em alguns casos.

Em casos mais graves, em que a insuficiência de serotonina tenha um grande impacto na vida da pessoa, causando depressão ou transtornos de ansiedade, por exemplo, pode ser necessário tomar remédios mais específicos.

### **Alimentos para aumentar a serotonina**

Alguns alimentos ricos em triptofano, que servem para aumentar a produção de serotonina no organismo, são:

- Chocolate preto;
- Ovo;
- Banana;
- Abacaxi;
- Tomate;
- Carnes magras e baixas em gordura;
- Leite;
- Cereais integrais;
- Legumes;
- Espinafres;
- Aspargos.

Além desses, os alimentos ricos em ômega-3, como o salmão, sardinha, truta e frutas secas, são boas fontes de serotonina. É recomendado que esses alimentos sejam incluídos na alimentação diária em pequenas porções e várias vezes ao dia.

Uma boa opção é tomar uma vitamina de banana no café da manhã, comer um peito de frango grelhado com salada de tomate no almoço e tomar 1 taça de vinho tinto após o jantar.

## IMPORTÂNCIA DA DOPAMINA

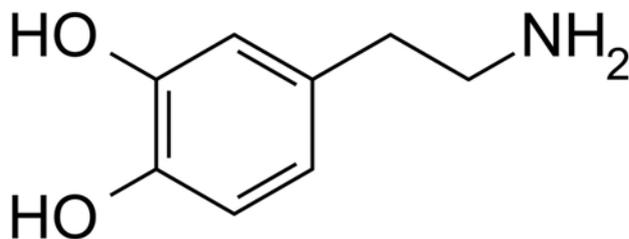


A dopamina é um neurotransmissor responsável por levar informações para várias partes do corpo e, quando liberado, promove sensação de prazer e aumenta a motivação.

Além disso, a dopamina está envolvida nas emoções, nos processos cognitivos, no controle dos movimentos, na função cardíaca, no aprendizado, na capacidade de atenção e nos movimentos intestinais. Também está diretamente relacionada a distúrbios neurológicos e psiquiátricos, como doença de Parkinson, esquizofrenia ou TDAH, por exemplo.

### Para que serve a dopamina?

A dopamina é muito importante em várias funções do corpo e, por isso, é fundamental manter os seus níveis em concentrações saudáveis. As principais funções da dopamina são:



**1. Aumenta a libido:** A dopamina está ligada ao aumento da libido. Durante a relação sexual, os níveis de dopamina aumentam, dando uma maior sensação de prazer. A dopamina também estimula a ejaculação masculina e, em alguns casos, homens que tenham alterações nos níveis de dopamina e serotonina

podem sofrer de ejaculação precoce.

**2. Promove o aumento da massa muscular:** Alimentos ricos em proteínas, indicados para pessoas que desejam aumentar a massa muscular, também ajudam a aumentar a dopamina, que colabora gerando prazer na ingestão do alimento. Da mesma forma, os exercícios que fazem parte desse plano de dieta também promovem a liberação de dopamina.

**3. Pode causar alterações da percepção:** Por outro lado, altos níveis de dopamina podem produzir alterações mentais que estão ligadas a transtornos como a esquizofrenia, por exemplo, causando alucinações e delírios. Nesses casos, é necessário que a pessoa realize o tratamento acompanhado pelo médico psiquiatra.

**4. Ajuda no controle dos movimentos:** A dopamina ajuda a controlar a coordenação dos movimentos corporais. A concentração de dopamina parece até estar associada à doença de Parkinson, uma vez que pessoas com baixos níveis de dopamina demonstram maior dificuldade para controlar e coordenar os movimentos, provocando tremores.

O tratamento da doença de Parkinson pode incluir remédios para aumentar a dopamina e, assim, melhorar o controle dos movimentos.

**5. Garante a saúde intestinal:** Foi demonstrado que os níveis de dopamina aumentam com o consumo de probióticos, uma vez que existem algumas espécies de bactérias, como Coprococcus e Dialister, que vivem no intestino e que estão ligadas à produção desse neurotransmissor, que promove boa saúde intestinal.

### **Sinais de dopamina baixa**

Quando a dopamina se encontra em níveis baixos, os principais sintomas são a falta de motivação e de prazer. Além disso, também é frequente a perda da libido, sensação de cansaço ou alteração dos movimentos.

### **Qual médico consultar?**

Para avaliar os níveis de dopamina no corpo, o ideal é consultar um endocrinologista, que poderá requisitar exames de sangue e analisar se os níveis hormonais estão dentro dos padrões.

### **Alimentos que ajudam a aumentar a dopamina**

A tirosina é precursora da dopamina e, por isso, alimentos ricos em tirosina, como ovos, peixe, carnes, feijão, nozes, laticínios ou soja, ajudam a aumentar os níveis de dopamina.

### **Qual a diferença entre dopamina e serotonina?**

Uma das diferenças entre a dopamina e a serotonina é a fonte da sua produção, uma vez que a dopamina é produzida a partir da tirosina, enquanto a serotonina é produzida a partir de um aminoácido chamado triptofano.

Quando a serotonina se encontra em níveis elevados, a quantidade de dopamina tende a diminuir, causando redução da libido, por exemplo. Por outro lado, níveis baixos de serotonina, podem causar aumento excessivo de dopamina, o que causa um aumento da libido e da busca por atividades que causam prazer.

Níveis baixos de serotonina pode deixar a pessoa com mais vontade de comer doces, enquanto níveis baixos de dopamina significam menos prazer e vontade de comer.

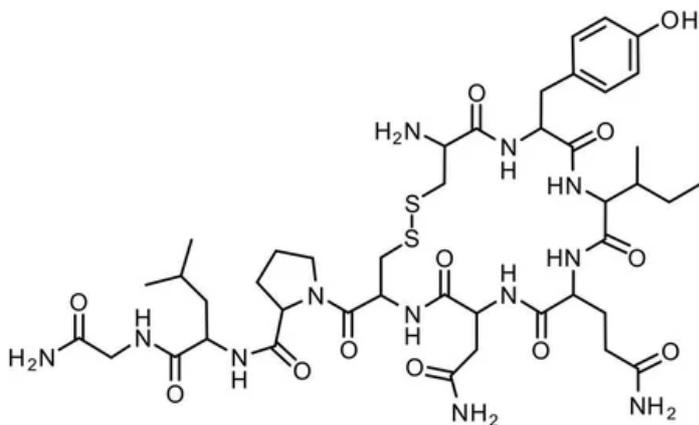


## IMPORTÂNCIA DA OCITOCINA

A ocitocina está relacionada a um sentimento primitivo, de conforto, sendo responsável pela sensação de prazer nas relações sexuais, melhora no humor e aumento da conexão entre parceiros, por exemplo.

É produzida no cérebro e tem papel importante durante o parto e a amamentação. Pode ser encontrada em farmácias, na forma de cápsulas, líquida ou em spray, como é o caso do Syntocinon, por exemplo, devendo ser utilizada somente segundo orientação médica.

Ela também é conhecida como hormônio do amor, devido ao seu papel para a melhora do humor, da interação social, diminuição da ansiedade e sintonia nos relacionamentos. No homem, esse hormônio é capaz de diminuir a agressividade, deixando-o mais amável, generoso e social, embora sua atuação seja muitas vezes bloqueada pela ação da testosterona.



As principais funções da ocitocina no organismo são:

**1. Facilitar o parto:** A ocitocina ajuda no trabalho de parto, sendo produzida naturalmente para dar estímulo às contrações. Sua ingestão por via medicamentosa é utilizada quando é preciso induzir o parto em grávidas cujo parto não aconteceu no tempo previsto, como aquelas com mais

de 41 semanas de gestação.

Ela só deve ser utilizada com a indicação do obstetra, não podendo ser utilizada em outras ocasiões por mulheres grávidas, devido ao risco de aborto ou parto prematuro.

**2. Auxiliar a amamentação:** A ocitocina é produzida naturalmente pelo corpo da mulher devido ao estímulo de sucção do bebê durante a amamentação. O hormônio sintético vendido em farmácias pode ser utilizada de 2 a 5 minutos antes de cada mamada ou antes da retirada do leite com a bombinha, se a

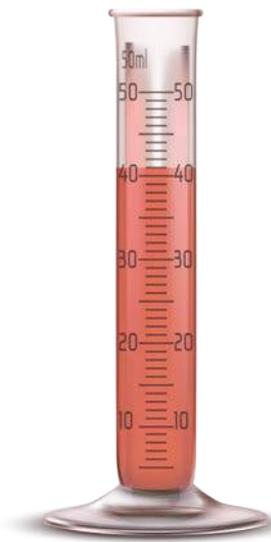
mulher tiver dificuldades em amamentar ou se for mãe adotiva, auxiliando a amamentação e a ligação entre mãe e filho.

**3. Melhorar as relações sociais;** A ocitocina tem papel importante no convívio social, na percepção das expressões emocionais e sensibilidade, sendo indicada para ajudar no tratamento de pacientes com autismo e esquizofrenia, por exemplo, caso orientado pelo psiquiatra.

**4. Ajudar no combate da depressão e ansiedade;** Esse hormônio pode auxiliar no equilíbrio emocional, diminuindo a sensação de estresse, podendo, em alguns casos, auxiliar o tratamento da depressão, ansiedade intensa e fobia social. Nesses casos, o uso da ocitocina também deve ser indicado pelo psiquiatra.

**5. Aumentar o prazer no contato íntimo:** Acredita-se que a ocitocina tem função na melhora da libido e do desempenho sexual, agindo em conjunto com a testosterona, no homem, e a progesterona, na mulher, para a intensificação do prazer e do interesse no contato íntimo, além de facilitar a lubrificação vaginal e o alcance do orgasmo.

O contato físico, não somente sexual, mas também através de abraços e carinhos, são formas de aumentar a ocitocina sem precisar de remédios.



## IMPORTÂNCIA DA ADRENALINA

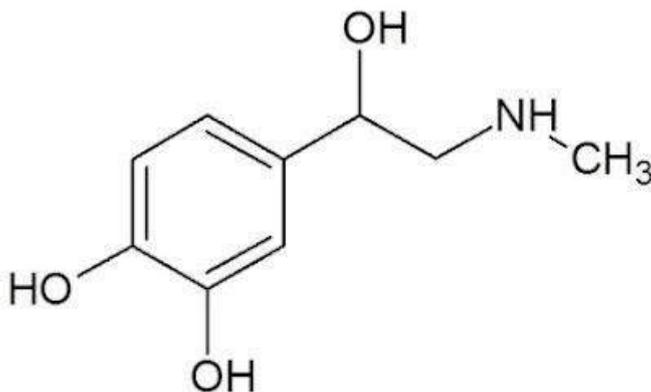
A Adrenalina, também conhecida como Epinefrina, é um hormônio liberado na corrente sanguínea e que tem a função de atuar sobre o sistema cardiovascular e manter o corpo em alerta para situações de fortes emoções ou estresse, perigo, luta, fuga, excitação ou medo.

Essa substância é produzida naturalmente pela glândulas suprarrenais, ou adrenais, localizadas acima dos rins, que produzem também outros hormônios como o Cortisol, Aldosterona, Androgênios, Noradrenalina e Dopamina, muito importantes para o metabolismo do organismo e para a circulação.

### Para que serve?

A adrenalina é produzida para provocar estímulos no corpo, ajudando em reações rápidas. Seus principais efeitos são:

1. Aumentar os batimentos cardíacos;
2. Acelerar o fluxo de sangue para os músculos;
3. Ativar o cérebro, deixando-o mais alerta, com reações mais rápidas e estimulando a memória;
4. Aumentar a pressão arterial;
5. Acelerar a frequência da respiração;
6. Abrir os brônquios pulmonares;
7. Dilatar as pupilas, facilitando a visão para ambientes escuros;
8. Estimular a produção de energia extra, pela transformação do glicogênio e gordura em açúcares;
9. Diminuir a digestão e a produção de secreções pelo trato digestivo, para poupar energia;
10. Aumentar a produção de suor.



Esses efeitos também são estimulados pela Noradrenalina e Dopamina, outros hormônios neurotransmissores produzidos pela glândula adrenal, também responsáveis por diversos efeitos no corpo e cérebro.

## Quando é produzida?

A produção de adrenalina é estimulada sempre que existe alguma das seguintes situações:

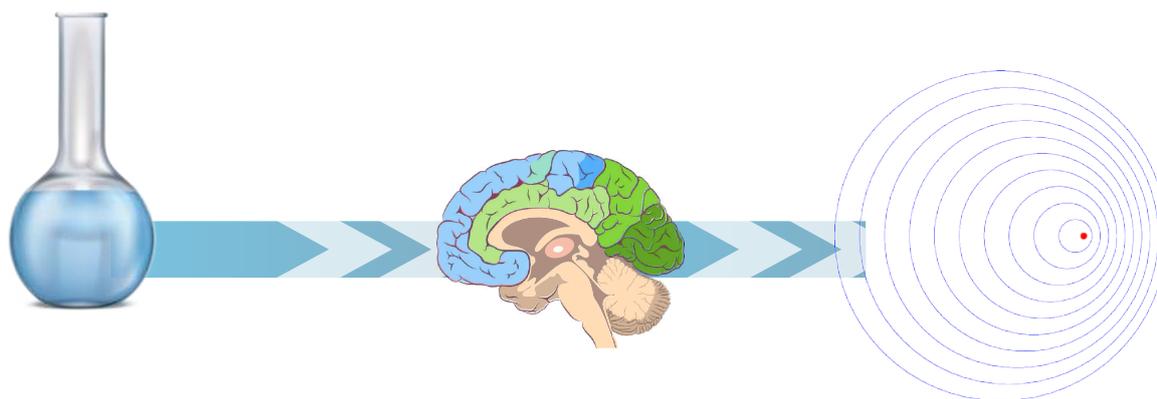
1. Medo de algo, para que o corpo esteja preparado para lutar ou fugir;
2. Prática de esportes, principalmente os radicais, como escalada ou saltos;
3. Antes de momentos importantes, como a realização de uma prova ou entrevista;
4. Momentos de fortes emoções, como excitação, ansiedade ou raiva;
5. Quando há diminuição do açúcar no sangue, para estimular a transformação de gorduras e glicogênio em glicose.

Assim, uma pessoa constantemente estressada vive com altos níveis de adrenalina, pois seu organismo está sempre em estado de alerta. Essa ativação persistente dos mecanismos de reação do corpo gera um maior risco do desenvolvimento de pressão alta, arritmias cardíacas, doenças cardiovasculares, além de doenças autoimunes, endócrinas, neurológicas e psiquiátricas.

## Adrenalina como medicamento

Os efeitos da adrenalina podem ser aproveitados sob a forma de medicamentos, através da aplicação da sua forma sintética no organismo. Por isso, essa substância é comum na composição de remédios com potente efeito antiasmático, vasopressor e estimulante cardíaco, sendo mais utilizado em situações de urgência ou em UTI's, com o objetivo de tratar uma reação anafilática ou para estimular os níveis de pressão, por exemplo.

Esse medicamento é encontrado somente em ambientes hospitalares, ou pode ser transportado apenas por pessoas que apresentam elevado risco de ter uma reação alérgica grave, não podendo ser comprado em farmácias.



**HORMÔNIOS**

**MENTE**

**FREQUÊNCIAS**

### **ATUAÇÃO DOS HORMÔNIOS SOBRE A MENTE X FREQUÊNCIAS**

É fundamental que todo terapeuta holístico compreenda o poder dos hormônios sobre nossa mente e nossas emoções.

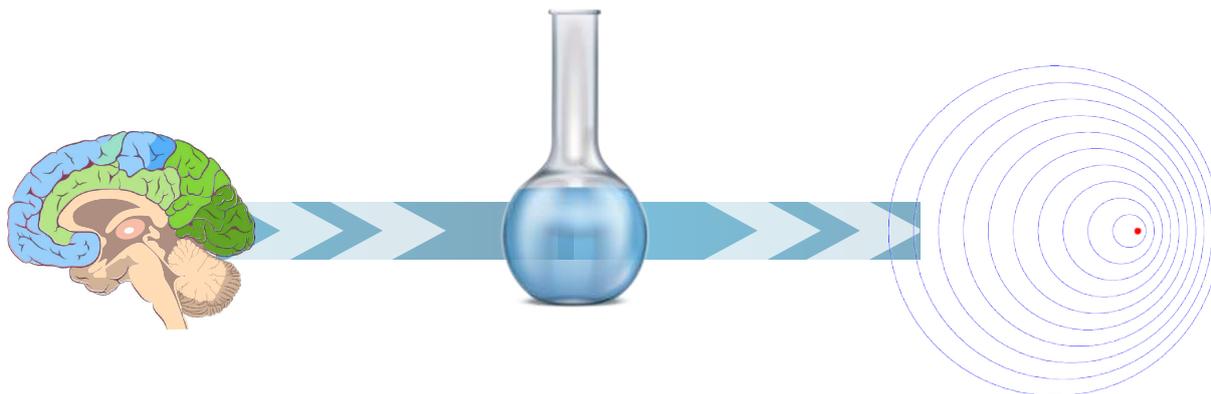
O corpo humano produz naturalmente hormônios que regulam nosso bem-estar emocional, enquanto a indústria farmacêutica faz seu papel na produção sintética do que o nosso corpo não produz sozinho.

Já sabemos que a deficiência ou excesso de um desses elementos pode afetar diretamente as ações do indivíduo. A produção insuficiente de serotonina, por exemplo, pode causar estados profundos de desânimo, medo, insegurança, tristeza e até evoluir para uma depressão

Os níveis desses hormônios geram ciclos emocionais viciosos. Uma vez que o indivíduo esteja com níveis de serotonina baixos, enxergará o mundo por um espectro pessimista, logo suas experiências serão percebidas sempre de forma negativa.

A repetição dessas vivências negativas pode consolidar-se como um estado mental que reduz ainda mais a produção de serotonina.

Assim, a produção de serotonina, junto à qualidade dos estados mentais, determina sua frequência energética.



**MENTE**

**HORMÔNIOS**

**FREQUÊNCIAS**

### **AFETAÇÃO DA MENTE SOBRE OS HORMÔNIOS X FREQUÊNCIAS**

Assim como os hormônios têm papel fundamental nas emoções e nos estados mentais, a qualidade da mente também influencia na produção de certos hormônios.

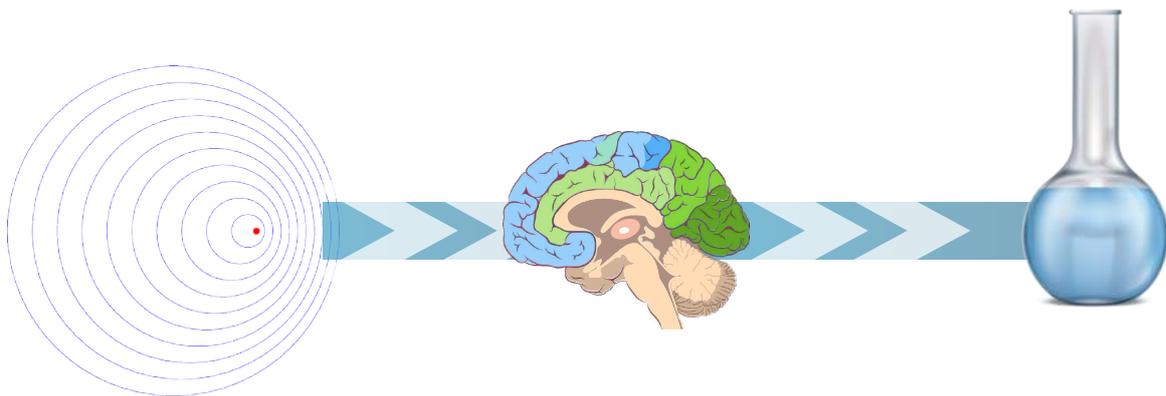
Por exemplo, se você está vivendo momentos difíceis, mas sempre tenta enxergar as coisas positivas, não permitindo que a negatividade ganhe força ou seja cultivada em sua mente, você está aumentando a sua produção natural de serotonina.

Poucas pessoas ainda não compreendem que o remédio tarja preta que vai injetar uma quantidade exagerada e sintética de serotonina no corpo não é a solução.

A opção medicamentosa é uma solução temporária, mas não é algo que foi conquistado. Apesar da pessoa sentir-se bem momentaneamente, os traumas, mapas mentais, influências, comportamentos viciosos, frequências, ainda estão ali, afetando negativamente o paciente.

É nesse fundamento que se encaixa o poder das terapias holísticas, enxergando o ser como um todo e trabalhando nas causas do problema.

Através da mudança dos nossos padrões mentais e das emoções e pensamentos que cultivamos internamente, podemos alterar a produção de serotonina e outros hormônios do bem-estar. Assim, promovemos novas experiências positivas que vão fortalecer nossos mapas mentais e atrair pessoas, lugares, experiências e vivências com a mesma frequência.



**FREQUÊNCIAS**

**MENTE**

**HORMÔNIOS**

### **AFETAÇÃO DAS FREQUÊNCIAS SOBRE A MENTE X HORMÔNIOS**

A frequência também tem o seu papel no sistema, atraindo, repelindo e até mesmo compartilhando informações entre os indivíduos.

Pode ser compreendida como a propagação de informação pelo universo, energia cósmica, Deus, consciência coletiva ou até mesmo lei da atração. Trata-se de uma força invisível, infinita e onipresente.

De forma resumida, podemos dizer que é a propagação dos nossos estados mentais e das nossas emoções no universo. Ou a reação do universo sobre esses estados que mantemos.

Dependendo da qualidade e intensidade dos nossos pensamentos, vamos atrair ou repelir determinado tipo de experiência, pessoas e oportunidades.

Ex: Se você é uma pessoa positiva, que acredita que o universo é bondoso e que todos os problemas na sua vida são uma forma / caminho de desenvolvimento, provavelmente você viverá experiências que vão fortalecer esse tipo de perspectiva. Do mesmo modo, uma pessoa que sempre atua numa frequência negativa, irá atrair mais experiências com essa frequência.

Em resumo, uma mesma situação pode ser interpretada e sentida por diferentes perspectivas. Dependendo de como o momento é absorvido e processado, o indivíduo estará fortalecendo ou enfraquecendo sua evolução emocional.

# CICLOS DE CRENÇA

Como as crenças são criadas? Como estudado nos capítulos anteriores, nossos hormônios afetam nossos estados mentais, influenciando a forma como percebemos as situações da vida. Com base nessas percepções, vamos moldando nosso julgamento sobre o mundo.

Esse processo é chamado de ciclo de crenças. Para compreender como os traumas, dores, sofrimentos e desequilíbrios são gerados, precisamos compreender como essas ideias foram instauradas e reforçadas na mente dos nossos pacientes e na nossa.



Observe a imagem ao lado, que mostra simplificada o processo de criação de crenças para que qualquer pessoa possa entender.

**Passo 1** (Captação de dados -AZUL); Este é o momento quando as informações são neutras de qualidade, são apenas informações, frequências captadas pelos sentidos humanos. Aqui está tudo o que escutamos, vemos e sentimos.

**Passo 2** (Interpretação - VERMELHO); Este é o momento em que todos os dados são processados conforme nossa base de dados interna.

Para decidir se aquela informação é boa, mau, ameaçadora ou alegre, o que for, utilizamos nosso repertório de vivências passadas e principalmente os nossos mapas mentais atuais. Assim categorizamos e damos significado às vivências.

Ex: Se você está em um momento positivo da vida, compreendendo que até mesmo os problemas vêm para edificar, talvez você processe um momento negativo por uma perspectiva leve, até mesmo gerando resultados positivos por conta da sua atitude. Esse processo constrói a sua maturidade emocional.

**Passo 3** (Reação -VERDE): Após a interpretação, que muitas vezes ocorre em questão de segundos, nós reagimos ao mundo. Essa reação pode ser tanto positiva ou negativa.



**Passo 4** (Reação do Mundo -AMARELO);

Toda ação gera uma reação proporcionalmente igual em qualidade e intensidade.

Logo, se você processou e reagiu de uma forma negativa, o mundo pode te devolver uma reação equivalente.

Por esse motivo, é difícil sair de ciclos negativos.

Quem está vivendo processos negativos, experimenta um ciclo de ideias, vibrações, hormônios e padrões mentais na mesma proporção.

Nesse sentido, essas pessoas podem beneficiar-se com o suporte do terapeuta holístico para receber suporte holístico para harmonizar suas energias, emoções e mapas mentais.

Obs: Ciclos virtuosos se expandem e se reforçam com o tempo.



**REIKI**  
**USUI**



# MANUAL REIKI

Reiki é uma palavra japonesa que significa **energia vital universal**. Atualmente, essa palavra está sendo utilizada para identificar o Sistema Usui de Cura Natural (Usui Shiki Ryoho), que foi assim nomeado em homenagem ao seu descobridor, Mikao Usui.

Rei significa universal e refere-se à parte espiritual, à essência energética cósmica, que permeia todas as coisas e circunda todos os lugares. Ki é a energia vital individual que circunda nossos corpos mantendo-os vivos, está presente e fluindo em todos os organismos vivos; quando a energia Ki sai do corpo, esse corpo deixa de ter vida.

Essa energia é conhecida em todo o mundo, cada cultura, filosofia ou religião tem um nome para ela:

*Prana (Índia); Chi (China); Energia Bioplasmática (Rússia); Ka (Egito); Pneuma (Grécia Antiga); Energia Vital ou Psíquica (Rosacruz); Luz ou Espírito Santo (Cristãos); Orgônio (Reich); Fogo Central (Pitágoras); Fogo Interior (Hipócrates); Magnetismo (Mesmer) Fluido da Vida (Alquimistas); Mana (Kahunas); Baraka (Sufis); Ruach (Judeus); Pneuma (Gauleses); Orenda (Índios americanos).*

O Reiki é um processo de encontro dessas duas energias: a energia universal com a nossa porção física. Ocorre após a pessoa ser submetida a um processo de sintonização ou iniciação do método, feito por um mestre habilitado. Podemos afirmar que Reiki é a ação da energia Universal, Cósmica, Divina, sobre a nossa energia vital individual, devolvendo a sua harmonia original.

Reiki é uma energia, como ondas radiofônicas, e pode ser aplicada, com sucesso, no local ou a distância: não é como eletricidade, não produz curtos, não destrói nervos ou tecidos mais frágeis. É uma energia inofensiva, sem efeitos colaterais, sem contraindicação, compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento. É prática, segura e eficiente, através da técnica, equilibra os sete chakras ou centros de força sutil de energia, localizados entre a base da coluna e o alto da cabeça.

Quando fazemos uso da energia Reiki, estamos propagando nossas emoções e intenções positivas através de frequências, visando recuperar e manter a saúde física, a mental, a emocional e a espiritual; é um método natural de equilibrar, restaurar, aperfeiçoar e curar os corpos, criando para o ser um estado de harmonia.

# REI + KI

**ENERGIA  
TELÚRICA**

**ENERGIA  
UNIVERSAL**

**YIN**

Feminino  
Sombra  
Noite  
Lua  
Água  
Frio  
Discreto  
Indireto  
Flexibilidade  
Calmos  
Mental  
Intuição  
Receptivo  
Energias  
Interno



**ANG**

Masculino  
Lado Positivo  
Luz  
Dia  
Sol  
Calor  
Direto  
Sólido  
Ativo  
Movimento  
Exterior  
Lógica  
Introvertido  
Estruturado



nova era compreendem que linhas e iniciação foram ferramentas criadas para limitar e impedir o reiki de atingir seu verdadeiro potencial na terra.

São formas “maquiadas” de controle e valorização do EGO do mestre.

Por esse motivo, nós da IBRATH desenvolvemos esta metodologia inovadora, que não exige qualquer tipo de “linhagem” ou “iniciação” para que a pessoa possa aplicar reiki.

## ATENÇÃO!

O Reiki está ao alcance de todos, é fundamental que você compreenda que não há limitação para o reiki!

Trata-se de uma energia que já está presente em todos nós, que não se limita ao tempo nem ao espaço, podendo trafegar entre seu passado, presente e futuro, alcançando pessoas que estão próximas a você e aquelas a quilômetros de distância.

Reiki é um presente do universo e não é posse de ninguém! Apesar de Mikau Usui ter descoberto (decodificado) essas informações para torná-las acessíveis a todos, ela ainda está longe de ser considerada completa.

Por este motivo em nossa metodologia BRATH, desconsideramos qualquer tipo de linhagem ou iniciação.

Acreditamos que profissionais da



# A NOVA ERA DE TERAPEUTAS REIKIANOS

Uma nova tempo para terapeutas reikianos encontra-se caracterizada na publicação deste livro e na formação completa do Instituto Brasileiro de Terapias Holísticas.

Trata-se do **#movimentoholístico** criado pela IBRATH. O movimento holístico visa valorizar o profissional das terapias holísticas e, principalmente, tornar as terapias mais acessíveis a todos os brasileiros.

Através desse movimento, pretendemos remover o “misticismo” sobre as terapias, os preconceitos e até mesmo críticas referentes aos resultados gerados, além de promover o bem, o desenvolvimento pessoal, propagar amor e restauro da harmonia social.

Todos esses resultados serão gerados através de pessoas e profissionais instruídos pela IBRATH, que através de nossas metodologias serão capazes de enxergar além dos paradigmas e das limitações.

Dessa forma, seremos capazes de INOVAR nas terapias holísticas, criar novas técnicas, caminhos, conceitos e proporcionar cada vez mais valor para o profissional da área.

Lembre-se: estamos falando de coisas abstratas, que são sentidas e percebidas de formas diferentes por cada um! Por isso jamais podemos dizer que apenas um “mestre” ou “guru” está correto! Há vários caminhos para a espiritualização!



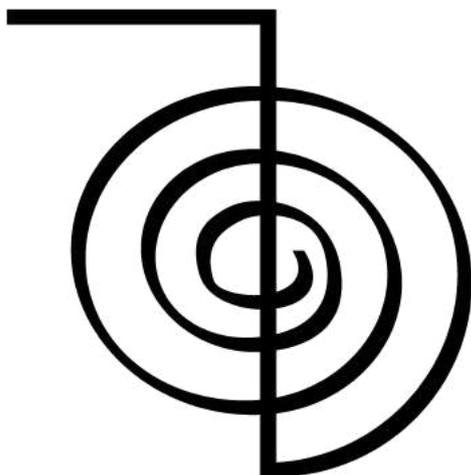
## SIMBOLISMO REIKI

### I d e o g r a m a

A palavra Reiki pode ser escrita com ideogramas japoneses (kanji). De acordo com o contexto, esses ideogramas podem ter vários significados:

1. Chuva maravilhosa de energia vital;
2. Chuva maravilhosa que dá vida;
3. A ideia de algo que vem do cosmos e, no encontro com a terra, produz o milagre da vida;
4. Chuva maravilhosa que produz o milagre da vida;
5. A comunhão de uma energia superior com uma energia terrena que a complementa;
6. Uma energia maravilhosa que está acima das demais e também em você, de modo que todos pertencemos a ela.

Em alguns casos, esse ideograma encontra-se reforçado com pequenas formas que representam grãos de arroz simbolizando a vida.



## O BAMBU

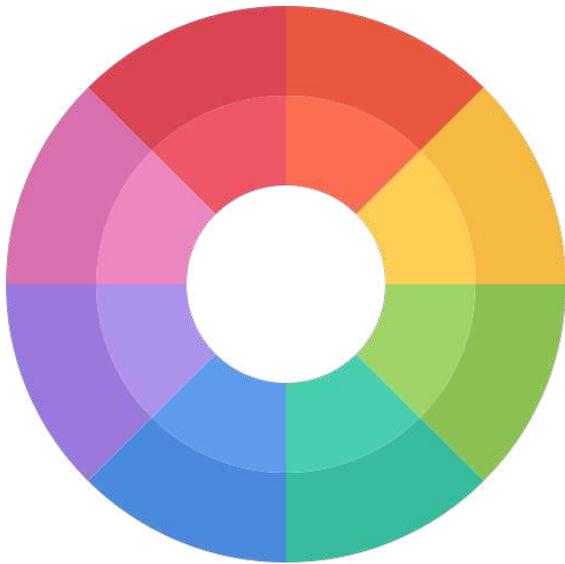
Da natureza, o Reiki tomou como símbolo o bambu que, em sua simplicidade, resiste ao vento (quando enverga), mas é também vazio, apresenta retidão e perfeição e pode representar, metaforicamente, o funcionamento da energia. O bambu é flexível, apesar de forte; ele reverencia o vento que o toca soprando, ele se dobra à vida mostrando-nos que quanto menos um ser se opuser à realidade, mais resistente se tornará para viver em plenitude. O bambu é forte, utilizado na construção de embarcações, móveis e construção civil. De forma análoga, todos os seres que recebem o Reiki tendem a ficar fortes e resistentes.



Entre um nó e outro, o bambu é oco, vazio, assim como o espaço entre o céu e a terra. Isso representa aqueles que escolheram ser canais de Reiki, os quais passam a funcionar nesse vazio como verdadeiros “tubos” direcionadores de energia cósmica. A retidão sem igual do bambu, a perfeição do seu projetar-se para o alto, assim como seus nós, que simbolizam os diferentes estágios do caminho, apontam para o objetivo do nosso itinerário interior: o nosso crescimento e evolução.

## A COR

A cor simbólica do Reiki é o verde, que é a cor da cura, assim como do amor, também relacionada ao chakra cardíaco, responsável pelo nosso amor incondicional e sistema imunológico. Seus ideogramas são feitos em dourado, pois essa é a cor cósmica: Reiki é luz que nos leva de volta à grande Luz.



A cromoterapia pode ser utilizada de diversas formas durante um atendimento de reiki, tanto através da visualização das cores durante a aplicação, quanto através de leds, bastões, toalhas e outros elementos no ambiente com cores específicas.

A utilização das cores potencializa o atendimento e pode ajudar a tratar aspectos específicos do seu paciente.

## OS CRISTAIS

Apesar de pouco explorados, os cristais têm um papel crucial na simbologia Reiki, podendo ser utilizados para transmutação, energização e até mesmo desimpregnação dos ambientes e dos pacientes.

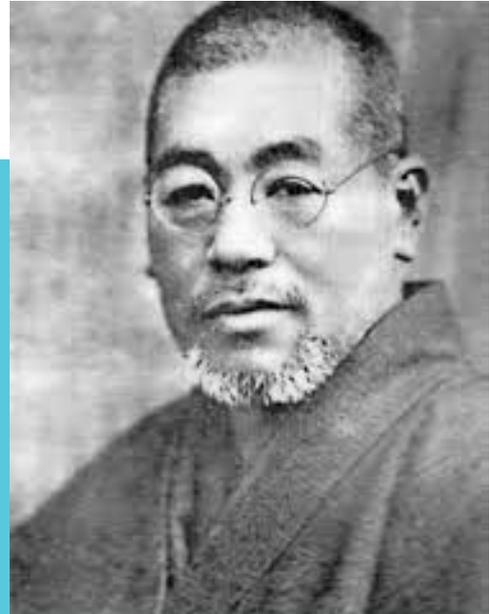
No reiki tradicional, os cristais não são abordados como parte da simbologia. Contudo, nós da IBRATH compreendemos que os cristais fazem parte do tratamento, sendo recomendados tanto no pré, quanto durante ou pós atendimento.



Neste manual vocês terão acesso a uma lista de cristais que podem ser utilizados nos atendimentos de reiki e outras terapias holísticas.

A seleção do cristal correto, junto com a aplicação do reiki, trazem benefícios ao paciente e até mesmo ao ambiente onde os procedimentos são realizados.

# Reiki



---

## MIKAO USUI

FUNDADOR – Primeiro idealizador do REIKI

Era um monge budista com conhecimento de várias técnicas de saúde holística. Usui estudou, quando jovem, Kiko (a versão japonesa do Chi Kung – uma arte oriunda da China para melhorar a saúde através de meditação, exercícios de respiração e exercício em movimento). A prática aconteceu no templo budista Tendai, no Monte Kurama, Norte de Kyoto. Muitas dessas práticas eram do conhecimento dos samurais e ainda são utilizadas em vários países da Ásia, além de estarem crescendo no ocidente.

# A JORNADA DE MIKAO USUI

Mikao Usui foi um monge budista nascido no Japão em 15 de agosto de 1865, em Taniiai Mura (atual Miyamacho). Dedicou toda sua vida aos estudos dos métodos de cura através do equilíbrio espiritual.

Também chamado de Sensei, que em japonês significa “honroso professor”, Mikao Usui exerceu um papel fundamental para que hoje, inúmeras pessoas obtenham os benefícios da prática do Reiki, amplamente divulgada a nível mundial.

Sempre empenhado nos estudos de história, medicina, psicologia, budismo, ascetismo, entre muitos outros, Mikao Usui obteve uma significativa conclusão:

*“O definitivo propósito da vida é alcançar um Na-jin Ryu-Mei, que corresponde a um estado de completa paz da mente ou completa quietude.”*

O decodificador do Reiki iniciou os estudos do Zen Budismo no intuito de obter essa quietude mental. Contudo, por não alcançar o estado de plena iluminação, Mikao Usui decidiu retirar-se e jejuar no Monte Kurama, em março de 1922.

## **A Luz do Reiki**

De acordo com sua biografia, durante esse retiro, o Sensei foi beneficiado pela energia Reiki que invadiu seu corpo e sua alma, chegando finalmente à iluminação que tanto almejava.

Após a reclusão, Mikao Usui mudou-se para Tóquio e fundou a

Usui Reiki Ryoho Gakkai (Associação Usui de tratamento com Reiki), no intuito de disseminar os conhecimentos e vivências adquiridas.

Os seminários ministrados pelo decodificador do Reiki foram tornando-se cada vez mais populares.

No ano de 1923, o terrível terremoto Kanto devastou Tóquio, vitimando cerca de 140.000 pessoas e destruindo 700.000 casas, deixando grande parte da população desabrigada.

Em meio a esse cenário desolador, Mikao Usui tomou a decisão de oferecer tratamento gratuito às pessoas e famílias devastadas pela tragédia. Foi assim que a associação cresceu rapidamente, sendo necessária a construção de uma nova instalação, inaugurada em 1925.

Como a prática de Reiki começou a espalhar-se por todo Japão, começaram a surgir filiais em várias outras localidades do país, tornando o Reiki cada vez mais conhecido.

Mikao Usui faleceu devido a um colapso no ano de 1925, em Hiroshima, durante uma viagem com o objetivo de ensinar o Reiki.

# A MEDITAÇÃO

## MIKAO USUI

Em 1908, no Japão, Mikao decidiu empreender **um período de jejum e meditação de vinte e um dias**, como faziam os antigos mestres, a fim de purificar-se para receber uma visão iluminada. Deixou então o mosteiro e retirou-se no Monte Kurama, a montanha sagrada, localizada a aproximadamente 25 km de Kyoto. Levou apenas os Sutras encontrados por ele no Tibete, um cantil de pele de cabra com água e vinte e uma pedras que lhe serviram de calendário, lançando uma fora a cada dia. Em absoluto jejum, Mikao sentava-se próximo a um pinheiro, ouvindo o som de um riacho. Passou a meditar, orar, entoar cânticos, ler os Sutras e pedir ao Criador que lhe desse o discernimento necessário para o uso dos símbolos.

O jejum e a meditação ampliaram as fronteiras de sua consciência, e na madrugada do vigésimo primeiro dia, Mikao teve uma visão: vislumbrou uma intensa luz branca que o golpeou de frente, projetando-o para fora do corpo e fazendo-o sentir a consciência profunda em comunicação com o seu “eu mental”. Ao abrir totalmente sua consciência, pôde ver muitas luzes em forma de bolhas coloridas, contendo em seu interior símbolos sagrados. Através da comunicação que estava recebendo, compreendeu o significado daqueles símbolos e a utilização dos mesmos.

Naquele momento, Mikao recebia a sua iniciação, o conhecimento de como utilizar os símbolos e como ativar o poder em outras pessoas, resgatando assim o método milenar da terapia.

Quando o transe que trouxe a visão acabou, o Dr. Usui sentiu-se bem, sem fome, cheio de energia, forte e em total plenitude, a ponto de conseguir caminhar de volta ao mosteiro. Estava bem diferente dos últimos dias de meditação. Não sentia os esforços do retiro e do jejum. Com entusiasmo, levantou-se e começou a descer a montanha; esse foi o primeiro milagre da manhã.

# OS PRIMEIROS PASSOS DE MIKAO USUI

Após o vislumbre espiritual e a compreensão dos símbolos sagrados, Mikao Usui dedicou-se à prática do Reiki e resolveu levar sua descoberta além dos muros do mosteiro. Ele decidiu que iria trabalhar em bairros pobres, onde pessoas não tivessem condições financeiras para tratar seus problemas de saúde com médicos herboristas e acupunturistas. Tornou-se vendedor ambulante de verduras em cestos, a fim de sobreviver e encontrar as pessoas e, em seguida, familiarizou-se com os mendigos de Kyoto e com todas as pessoas marginalizadas pela sociedade de sua época, visando torná-las mais felizes, produtivas e dignas.

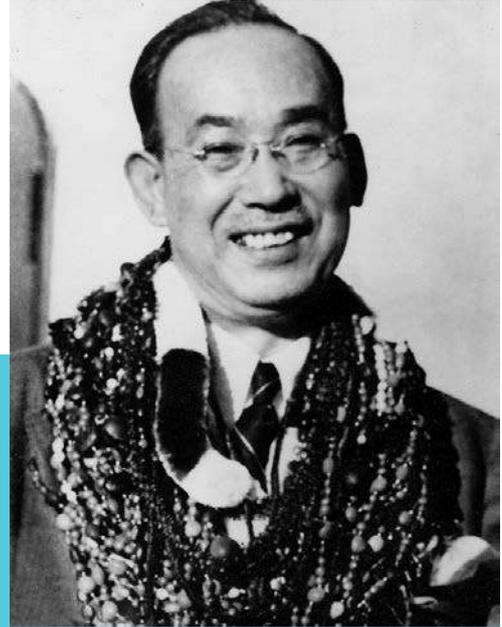
Sua intenção era curar os mendigos e pedintes para que eles pudessem receber novos nomes no templo e reintegrarem-se à sociedade. Curou, primeiro, os mais jovens e habilidosos e mandou-os buscar trabalho na cidade para que pudessem viver melhor. Fez a mesma coisa com os mais velhos e orientou-os para que ganhassem sua vida sem mendigar. Os resultados foram atingidos e muitos se curaram totalmente.

Cumprida essa etapa, pôs-se a percorrer as cidades e aldeias repletas de indigentes e enfermos, ajudando-os com a técnica que detinha. Durante três anos trabalhou junto aos alienados da sociedade e depois dessa peregrinação pelas cidades e aldeias do Japão, voltou a Kyoto onde, para sua decepção e tristeza, constatou que muitos daqueles que havia ajudado e induzido a se man-

terem com trabalho honesto, haviam voltado à mendicância, nas mesmas condições anteriores de miséria. Intrigado, perguntou-lhes porque, podendo trabalhar, não o faziam. Responderam-lhe que era mais fácil mendigar do que se esforçar no trabalho.

Naquele momento, compreendeu que o esforço realizado para beneficiar o próximo, para investigar, descobrir e doar, não fora suficiente; ele se deu conta que havia curado o corpo físico dos sintomas, mas não havia ensinado um novo modo de viver. Percebeu que aquelas pessoas não tinham aprendido nada quanto à responsabilidade e, acima de tudo, quanto à gratidão. A cura do espírito, como pregada pelos monges, era tão importante quanto a cura do corpo, uma vez que, com aplicação de Reiki só havia validado e ratificado a condição de pedinte naquelas pessoas. A importância da troca de energia tornou-se clara para ele: as pessoas precisavam dar de volta aquilo que receberam ou a vida para eles seria destituída de valor.

Nessa ocasião, O Dr. Usui criou os cinco princípios do Reiki. Mikao deixou o trabalho com pedintes e resolveu ensinar àqueles que desejavam saber mais: ensinava a seus discípulos como curar a si mesmo e dava a eles os princípios do Reiki para ajudá-los a alcançar a harmonia dos corpos físico, emocional, mental e espiritual.



# 1925

---

## Chujiro Hayashi

Foi um dos mais devotos alunos de Mikao

Chujiro Hayashi nasceu em 15 de Setembro de 1880 e foi um médico, oficial da Marinha, que se formou em 1902. A sua vida foi marcada pela guerra russo-japonesa de 1902 a 1906 e pela aprendizagem de Reiki, do qual se tornou Mestre (Shihan) em 1925.

# A IMPORTÂNCIA DO Chujiro Hayashi

Chujiro Hayashi, nascido em 1878, veio de uma família de pessoas bem-educadas que somavam riqueza considerável e condição social. Doutor em medicina, Chujiro falava inglês e era comandante da Marinha Imperial Japonesa. Aos 49 anos, já na reserva da Marinha, procurava um modo de ajudar os outros, quando, em uma de suas palestras, conheceu o Dr. Usui. Por ser jovem e estar aposentado, passou a viajar com ele, acompanhando-o em seu trabalho de cura e ensinamentos. Hayashi foi um dos mais devotos alunos de Mikao, tendo se envolvido profundamente com a prática do Reiki e recebido todos os ensinamentos do mestre.

Por volta de 1920 a 1930, o Dr. Usui, sentindo que a sua vida chegava ao fim, comunicou aos demais mestres que Hayashi era a pessoa escolhida para continuar seu trabalho, designando-o seu sucessor. Hayashi assumiu a responsabilidade de difundir a técnica, formando novos mestres e assegurando que o Reiki continuasse como ele havia praticado. Assim, o Dr. Hayashi foi o segundo grande mestre do reiki.

O médico Hayashi, consciente da importância do método, fundou a primeira clínica de Reiki em Tokyo, próximo ao palácio imperial. A clínica continha oito leitos, onde, em cada um, dois reikianos tratavam as pessoas e seus problemas. Naquela época, os riscos cirúrgicos eram muito grandes, já que a penicilina só foi difundida para o mundo após 1945. Hayashi, em sua clínica, não teve apoio financeiro do governo, mas conseguiu mantê-la por

mais de vinte anos, graças à ajuda daqueles que podiam pagar seus tratamentos e aos excelentes resultados que obtinha. A clínica chegou a ser reconhecida como uma alternativa válida para todos os tipos de problemas.

A clínica não só curava como ensinava aos novos discípulos a prática do método, e os novos terapeutas também saíam para curar as pessoas que não podiam se locomover. Hayashi manteve detalhados registros de tratamentos, produziu uma ampla documentação que demonstra que o Reiki encontra a fonte dos sintomas físicos e revitaliza o corpo em sua totalidade. Essas informações foram usadas por ele para repensar as posições da aplicação e sistematizar os níveis de Reiki.

Em 1938, o Dr. Hayashi, que também era militar, pressentiu que uma grande guerra estava começando e que muitos homens morreriam. Decidiu então nomear sua esposa, Chie Hayashi, e a Sra Hawayo Takata, como mestras sucessoras. Chujiro Hayashi faleceu numa terça-feira, 10 de maio de 1941, tendo elegido a Sra. Takata para dar continuidade à difusão do Reiki no Japão e em outras partes do mundo. Vale ressaltar que, naquela ocasião, havia somente cinco mestres vivos e, dentre eles, a sua própria esposa, Chie Hayashi.

# 1937

---



## HAWAYO TAKATA

Takada foi outro personagem da história que entregou sua vida inteira para o aplicação e desenvolvimento do REIKI.

Ela foi a precursora de uma revolução REIKIANA, responsável por fazer inúmeras adaptações para que o reiki fosse trazido para o ocidente.

Takata percebeu que os conceitos tradicionais do REIKI eram muito abstratos para compreensão e assimilação pelo povo do ocidente. Por essa razão, criou as posições de autoaplicação e simplificou o conceito de reiki.

# A IMPORTÂNCIA DA Hawayo Takata

Hawayo Takata nasceu em 1900 na ilha de Kauai, Havaí.

Ela chegou na clínica do Dr Hayashi sofrendo de várias condições médicas sérias para serem resolvidas com Reiki, mas antes ela já tinha procurado por tratamentos médicos ocidentais convencionais para o seu tumor, pedras nos rins e apendicite. A história conta que, na mesa de operações (antes da cirurgia começar), Takata ouviu uma voz que disse “A cirurgia não é necessária”. Assim, ela recusou a operação e perguntou para o seu médico se ele conhecia outro modo para restabelecer a sua saúde. Foi assim que o médico indicou-lhe o Dr. Hayashi e ela começou a receber tratamentos.

Takata era bastante cética sobre Reiki. Ela sentia tanto calor das mãos dos curadores que tinha certeza de que eles estavam usando algum tipo de equipamento elétrico - talvez pequenos aquecedores elétricos colocados nas palmas das suas mãos. Ela olhou nas mangas grandes dos seus quimonos, debaixo da mesa de tratamento, mas claro que não havia nada lá. O ceticismo dela se transformou em convicção depois da solução de seus problemas de saúde e ela decidiu que iria aprender Reiki.

Dr Hayashi queria ensinar Reiki a outra mulher além de sua esposa (pois uma mulher não seria chamada para lutar numa guerra), e sendo a Sra. Takata tão persistente, ele decidiu ensinar-lhe o Reiki. Durante dois anos, ela permaneceu no Japão. Retornou ao Havaí e semanas mais tarde rece-

beu o Mestrado quando ele foi visitá-la, o que aconteceu em 1938. Ela foi a 13ª e provavelmente a última Mestre de Reiki que Dr. Hayashi iniciou.

No início, Takata não ensinou Reiki, dedicou-se apenas a fazer tratamentos. Somente depois de 40 anos, em 1978, começou a ensinar, o que fez durante os dois anos seguintes. Até sua morte, em 1980, formou 22 professores.

Até tempos recentes, todos os Mestres e Praticantes de Reiki no mundo Ocidental derivavam sua linhagem dela, do Dr Hayashi e Mikao Usui.

A tradição dos 22 professores originais de Reiki espalhou-se pela América do Norte e do Sul, Europa, Nova Zelândia e Austrália. É quase impossível calcular o número de Mestres de Reiki e praticantes no mundo atualmente.

Takata acabou sendo chamada de “Mestre Principal” do Reiki, fazendo distinção entre ela e os Mestres que a formou. Esse é um título que não foi criado por Mikao Usui. Reiki não está baseado na ideia de gurus ou grandes mestres a quem a pessoa tenha que prestar homenagem, embora essa ideia esteja difundida erroneamente no ocidente.

# OS 5 PRINCÍPIOS DO REIKI

Os cinco princípios do reiki são:

Só por hoje...

1. Não sinto raiva
2. Não me preocupo
3. Sou grato
4. Faço o meu trabalho honestamente
5. Sou bondoso e amoroso com todos os seres vivos

Sabemos que nossa energia é direcionada ao nosso foco. Se nos preocupamos com algo, direcionamos nossa energia para essa preocupação. No entanto, ela poderia ser aproveitada para a superação desse desafio. Quando a ansiedade e a preocupação estão presentes, as dimensões são distorcidas, os desafios sempre parecem maiores do que realmente são.

A “pré-ocupação” não irá evitar um acontecimento, ao contrário, ela poderá torná-lo mais extenso, pois ele já estará causando sofrimento mesmo antes de acontecer. Nossa vida é feita de ciclos, portanto, é preciso proteger nossa energia desde a semeadura para esperar por uma colheita abundante. Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde. Diariamente, a cada momento, temos uma razão para expressar nossa gratidão.

Todo momento tem um potencial criador, transformador. Mesmo em situações que agora nos

parecem um castigo, futuramente poderemos reconhecê-las como bênção. Cada momento é único e uma fonte de aprendizado. Se tivermos essa consciência, reconheceremos os “presentes divinos”.

A humildade é a consciência de que tudo é parte do Todo. Tudo no Universo tem a mesma importância, pois somos todos manifestações da mesma energia. Assim, sermos humildes é sobre fazermos nossa parte sem nos preocuparmos com o reconhecimento, apenas pela satisfação de cumprirmos nossa missão e termos consciência de que a nossa missão não é mais nem menos importante que a de nossos semelhantes.

Apenas hoje, ganhe a vida Honestamente.

Fazermos o que deve ser feito é gratificante. Aprendermos a amar o que fazemos, uma bênção. Sermos corretos em nossas atividades é mostrarmos nossa gratidão e reconhecermos essa bênção. A honestidade é uma semente preciosa, entre seus frutos estão a tranquilidade e a abundância. Quando trabalhamos honestamente somos abençoados com o suprimento de todas as nossas necessidades.

# CANAL DE ENERGIA REIKI

Lembre-se de que o reikiano é apenas um canal da energia cósmica, o mediador pela cura. Não deve envaidecer-se quando uma cura se manifesta ou entristecer-se quando não, pois existem muitos fatores que podem impedir essa manifestação. Jamais interfira nos tratamentos médicos, exceto se você for um profissional da área.

O diagnóstico é uma prerrogativa médica, portanto evite fazê-lo, mesmo porque, para que o Reiki atue, não é necessário diagnóstico. Também não se deve interferir em quaisquer outros tratamentos. O Reiki funciona tanto como terapia preventiva quanto complementar.

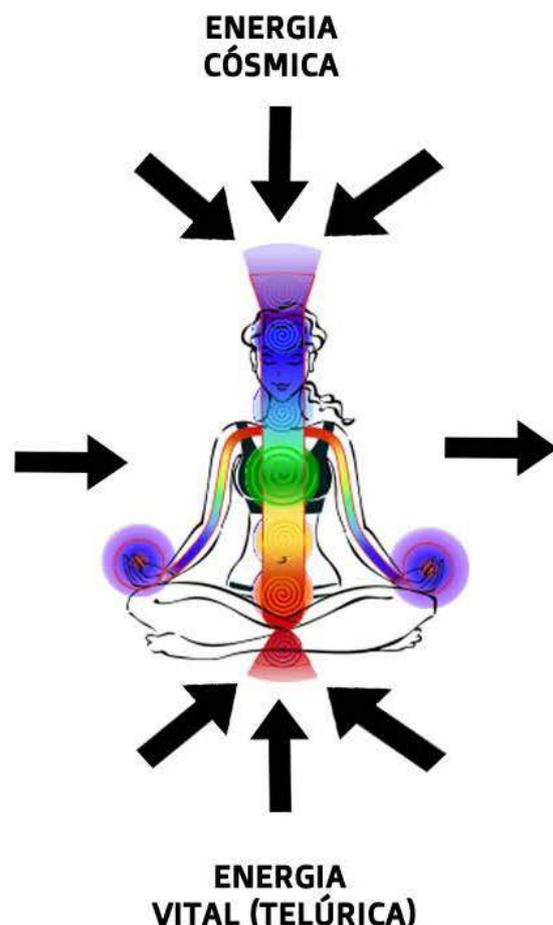
Não há risco de “overdose”. A energia é “puxada” pelo receptor, portanto, ele a receberá conforme sua necessidade e merecimento. Não há um padrão para a percepção da energia. Ela pode manifestar-se como calor, formigamento, latejamento, choques elétricos, vibrações, sono, relaxamento profundo, ou poderá nem ser percebida.

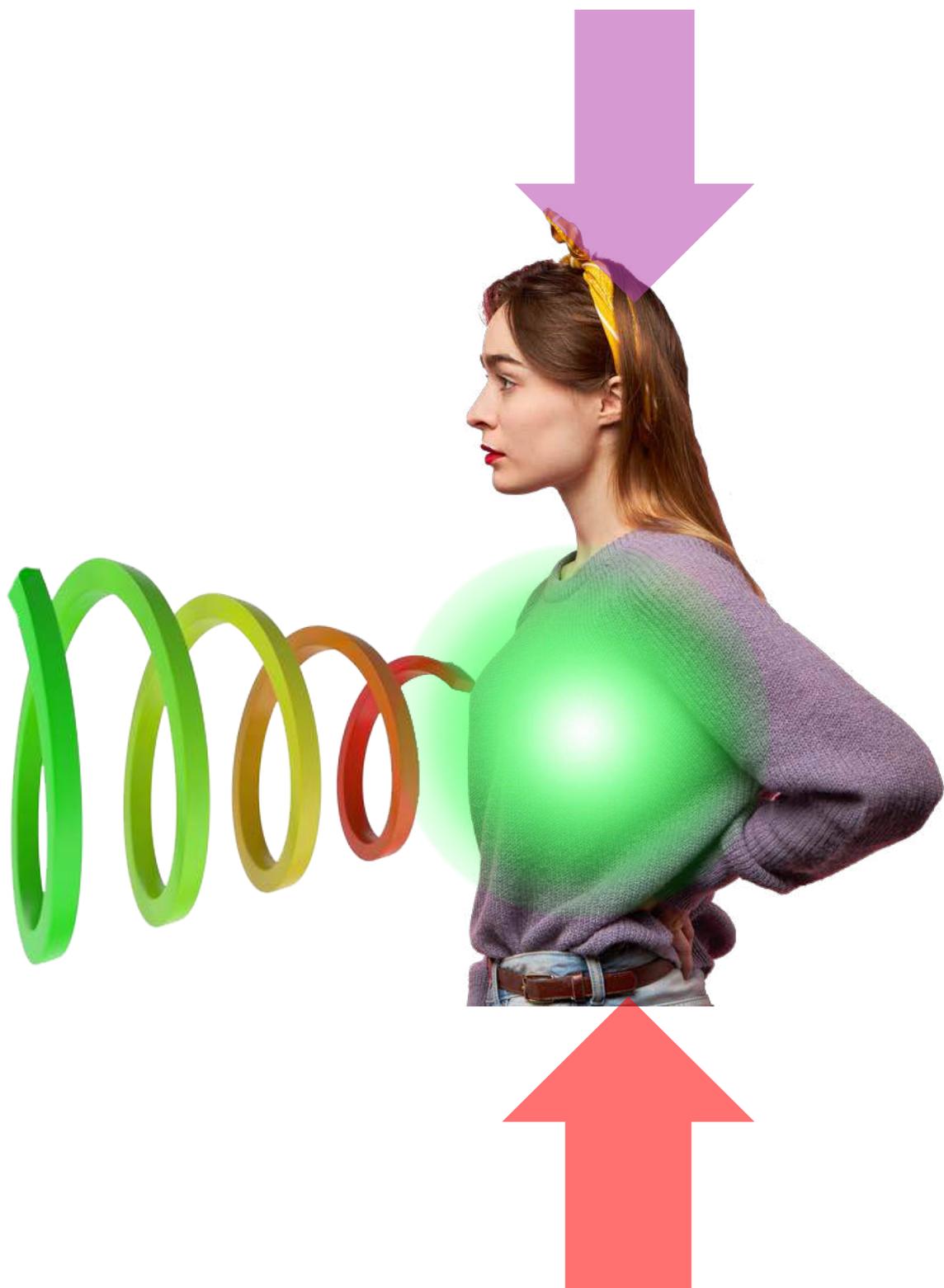
O ideal é começar o tratamento com três sessões consecutivas, pois assim obtém-se uma resposta mais rápida. A duração do tratamento depende de cada caso (poderá ser de 4 a 20 sessões, ou mais). O cronograma das sessões dependerá da disponibilidade do terapeuta e do receptor.

É comum que, tanto terapeuta quanto receptor, ao final da sessão, sintam-se em paz, inteiramente relaxados, harmonizados. Também poderá ocorrer do receptor sentir sono e, nesse

caso, é aconselhável que ele repouse por algum tempo após a aplicação.

É importante finalizar a sessão com a varredura da aura, um procedimento rápido que promove o aterramento do receptor. Agradeça ao Deus de sua devoção pela oportunidade de compartilhar essa dádiva com seu semelhante, servindo de canal para que se restabeleça a harmonia e equilíbrio. Lave suas mãos, e aconselhe-o a beber bastante água e descansar.







# POSICIONAMENTO REIKI (MÃOS)

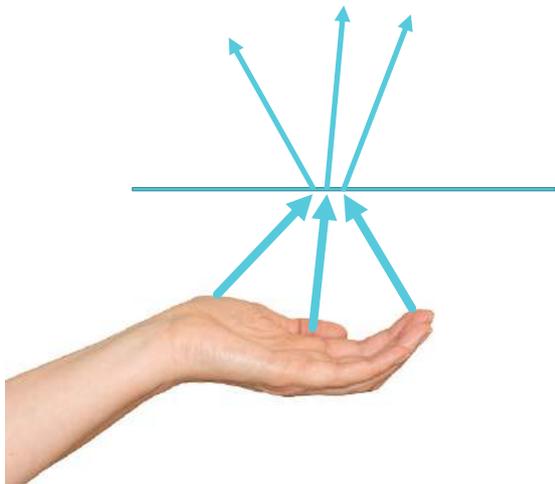
As mãos do reikiano devem estar em forma de concha (como se fôssemos beber água na fonte), com os dedos agrupados. Nessa posição, o Reiki fluirá pelas palmas das mãos. Ao trocarmos de posição, devemos fazê-lo de modo suave, movendo uma mão de cada vez, para que o fluxo permaneça constante.

Não há necessariamente uma regra única para aplicação do reiki, visto que cada um sente e propaga as energias de formas diferentes. Contudo para quem está iniciando o reiki, indicamos fortemente que aplique o reiki com as mãos em formato de concha.

Esta posição faz com que as energias propagadas naturalmente pelas mãos sejam direcionadas para um ponto único (foco), aplanando drasticamente a eficiência e os resultados de seu atendimento.

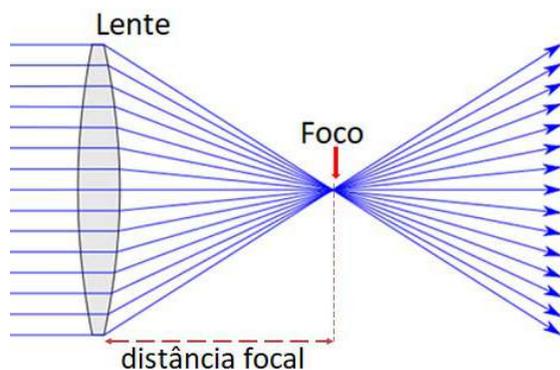
A imagem ao lado demonstra a forma como a energia é propagada através das suas mãos! Sempre em formato de espiral e em movimento.





A propagação energética do reiki funciona como uma lente convergente, ou seja, converge e direciona toda energia para um ponto focal.

Quando colocamos nossas mãos em formato de concha, direcionamos nossa energia para um único a eficiência de nossa energia sobre um local específico que necessita de tratamento.

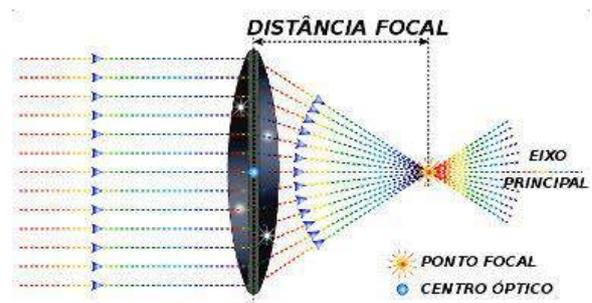


O mesmo acontece com nossas mentes. Se o pensamento estiver disperso durante o atendimento, você não será capaz de focar suas intenções. Para obter bons resultados, você precisa aprender a direcionar suas emoções, sentimentos e intenções em um único ponto.

Esse direcionamento físico (através das mãos) e mental (por meio das emoções e intenções) é crucial para que a energia tenha poder de gerar bons resultados.

Uma dica para quem está começando: sempre que for aplicar reiki, busque apenas pensar em uma única emoção e nada mais. Quanto maior for seu foco e sua capacidade de gerar a intenção que deseja propagar internamente, mais poderoso será seu reiki.

Indicamos que sempre escolha o amor, a mais poderosa emoção que existe.



Em todos os atendimentos que fizer, busque focar no que importa. Deixe todos os problemas, dúvidas, inseguranças para depois.

Qualquer intenção que não seja focada no presente, fará com que toda energia se dissipe.

Lembre-se da analogia: para obter um resultado eficiente, você deve trabalhar como uma lente convergente que direciona toda energia em um único ponto. Quanto mais focado estiver, mais intenso será seu atendimento.

# EXERCÍCIOS DE SENSIBILIDADE

Um excelente exercício para o desenvolvimento da sensibilidade é através do emparelhamento das mãos. Essa é uma técnica simples que consiste em:

1. Posicionar as mãos lado a lado, conforme demonstrado na imagem abaixo.
2. Fechar os olhos e, pouco a pouco, aproximar as mãos a um ponto onde elas quase se toquem.
3. A intenção desse exercício é “sentir” a presença das mãos.
4. Para aumentar a percepção, você pode fazer movimento circulares, aproximar - afastar, rotacionar.
5. Sinta a energia presente entre as mãos. É como se fosse um campo eletromagnético que se forma conforme você foca.
6. Para ampliar ainda mais essa experiência, visualize entre suas mãos uma bola energética (da cor que preferir). Sinta e visualize sua presença.
7. Tente moldar essa energia com suas mãos.
8. Para melhores resultados, é importante que você faça esse exercício todos os dias.

Obs: Durante o exercício, é normal sentir formigamentos, calor e até mesmo suor nas mãos. Conforme você pratica, mais sensível suas mãos se tornam tanto para o recebimento quanto para propagação energética.



# POLARIDADE REIKI (MÃOS)

Todos nós temos canais mais abertos para o recebimento e para propagação energética. Essa estrutura é algo muito pessoal e individual. Contudo, na maioria dos casos, temos um padrão que podemos seguir.

Usualmente a propagação energética ocorre conforme demonstrado abaixo: nossa mão esquerda recebe e nossa mão direita doa (propaga) energia.



Um bom exercício para perceber esse fluxo é observar qual é a sua mão mais ativa e qual a mais passiva. Usualmente a mão mais ativa é aquela que propaga energia, já a mais passiva é a responsável por receber.

Quando esse mecanismo estiver claro em sua mente, você poderá direcionar melhor o seu atendimento, dando maior foco durante a propagação para sua mão “ativa” e, nos momentos de sentir e captar o que seu paciente está sentindo, dar um foco maior na utilização da sua mão “passiva”.

Estar atento à essa técnica simples pode melhorar seus atendimentos em até 2x.

# O PODER DA VISUALIZAÇÃO

Você pode fazer a formação que for, aprender milhares de técnicas com o mestre mais sábio do mundo. Contudo, se não for capaz de desenvolver o poder da visualização, você jamais estará apto a utilizar e se beneficiar do reiki.

Muitos podem questionar, mas a ferramenta/ habilidade mais poderosa para o reikiano é o poder da visualização. Através da visualização, podemos criar/ gerar qualquer tipo de emoção/ intenção que desejarmos.

Esse poder pode ser compreendido como nossa capacidade de “moldar” nossos estados emocionais por meio da criação de cenários mentais.



# QUEBRA DE PARADIGMAS

## O FIM DOS “MESTRES”

Para que o reikiano atinja todo seu potencial e seja reconhecido por sua competência, muitos conceitos e ideologias devem mudar.

Uma mudança necessária é eliminar a utilização do termo “mestre”, pois essa palavra remete e estimula estados de supervalorização, distanciamento e egocentrismo do dito “mestre”.

Por conta dessa idealização, o “mestre” acaba representando para o aluno um estágio muito avançado e até mesmo quase impossível de ser atingido por ele. Além disso, muitos autoproclamados “mestres” criam uma persona mística, espiritualizada e totalmente distante da realidade do aluno. Essa relação faz com que muitos não desejem seguir com seus estudos, pois acreditam que para tornar-se um “Mestre” precisam falar, agir e ser de determinada forma.

Outro ponto negativo da ideia do “mestre” é a limitação causada na verdadeira compreensão do reiki e suas energias, visto que hoje em dia há uma crença limitadora de que apenas os “mestres” de determinadas linhagens têm o poder de iniciar, ensinar, ativar e compartilhar o conhecimento do reiki.

Esse conceito limitador bloqueia a verdade do reiki, pois o reiki é uma energia universal que está presente em todos os seres. Essa energia é infinita e está ativa em nós desde o momento em que nascemos e por esse motivo ninguém tem o poder de ativar ou iniciar uma energia, que já é natural de cada ser humano.

Por essas razões, nós da IBRATH utilizamos o termo “guia” ou “ferramenta” para referir-se aos ditos “mestres”. O “mestre” é apenas um ferramenta que vai auxiliar o aluno/ paciente a encontrar seus próprios caminhos internos. Ele guia o indivíduo para o reencontro com essa energia natural que sempre esteve presente.

Obs: Reflitam, por exemplo, que o Mikao Usui não teve “mestres”, ele descobriu por conta própria o caminho de acesso ao reiki e a todo esse conhecimento. Da mesma forma, não há necessidade de “mestres” ou “linhagens” para acessar esse poder, ele é intrínseco e precisa apenas ser despertado.

# O QUE É SER REIKIANO?

Ser reikiano é estar sempre em busca de desenvolvimento e aprendizado. São indivíduos que desejam, em essência, viver sua verdadeira missão na terra.

Ser reiki é compreender que uma formação não te “faz reikiano”, é necessária uma postura que busca por crescimento e autodesenvolvimento constantes. É compreender que temos responsabilidade emocional e tudo o que pensamos e intuímos, afeta a nossa vida e das pessoas que tratamos.

O reikiano compreende a verdade por trás das pessoas e das situações, ele vive sintonizado com o amor e a missão de ajudar os outros. É uma pessoa altamente presente e dedicada com o seu desenvolvimento pessoal.

Não há pré requisito, iniciação ou até mesmo merecimento para tornar-se reikiano. Ser reikiano está mais conectado com um estado de presença e busca constante por desenvolvimento do que necessariamente um título.

As pessoas que realizaram um curso de reiki há 5 anos e nunca mais buscaram desenvolver-se, não podem ser consideradas reikianos.

Se você é uma pessoa que está sempre em busca de conhecimento, alinhada com o presente e com a sua verdadeira missão na terra, é provável que você seja um reikiano em potencial.

Durante sua jornada de aprendizado, lembre-se de que o reikiano não é um ser “perfeito”, ele também erra, machuca, tem medos e inseguranças. A única diferença é que o reikiano está consciente dos seus processos e trabalha duro todos os dias para transformar-se em uma pessoa melhor.



# O QUE O REIKI PODE FAZER?

A realização do Reiki envolve a transferência de energia vital para promover equilíbrio nas energias do corpo do outro, gerando sensação de bem-estar, melhorando o humor e promovendo a saúde física. Também usa-se técnicas de meditação e exercícios de respiração, que resulta em alguns benefícios, por exemplo:

## **1. Diminui sintomas de estresse e ansiedade**

Esse tipo de terapia pode ser uma excelente aliada para o tratamento da ansiedade, devido à sensação de relaxamento e bem-estar que proporciona. É possível reduzir também os sintomas do estresse, que provocam a ansiedade, substituindo por um sentimento de paz interior que estabiliza corpo e mente.

Algumas clínicas e terapeutas reikianos podem ensinar ao paciente como utilizar os princípios do Reiki no dia a dia, visando à aplicação da técnica em momentos de maior estresse e ansiedade.

## **2. Ajuda no tratamento da depressão**

Através da aplicação das técnicas de imposição das mãos é possível alinhar a energia vital do corpo e reduzir os sintomas provocado por essa doença, como tristeza excessiva, cansaço físico e perda de energia e de interesse nas atividades que antes geravam prazer.

Antes de iniciar as sessões de Reiki, é importante passar por uma consulta com o psiquiatra, caso os sintomas sejam intensos, a fim de avaliar a necessidade de medicamentos antidepressivos. O Reiki pode ser usado em conjunto com o tratamento medicamentoso e poderá potencializar os efeitos positivos.

## **3. Reduz dores crônicas**

O relaxamento produzido durante a prática do Reiki contribui para o tratamento das dores crônicas, como dor na coluna e dor de cabeça, pois reduz as tensões e fadiga muscular, por exemplo. Nesses casos, embora o acompanhamento médico com um ortopedista ou neurologista seja recomendado, a terapia pode reduzir a necessidade do uso de analgésicos ou relaxantes musculares.

Além disso, os efeitos do Reiki sobre as dores crônicas podem ser sentidos nas primeiras sessões, pois o reikiano vai desacelerar a energia da pessoa, mudando a vibração e a velocidade, produzindo ondas alinhadas nos chackras equivalentes ao órgãos afetados.

## **4. Alivia os sintomas da insônia**

A sensação de bem-estar liberada com a prática do Reiki é capaz de aumen-

tar a produção de hormônios como serotonina e endorfina, que são excelentes aliados para afastar a insônia. Além disso, o relaxamento também soma nesse objetivo de melhorar a qualidade do sono.

### **5. Melhora a qualidade de vida**

A terapia Reiki aumenta muito a qualidade de vida na medida em que libera as tensões emocionais, fazendo uma limpeza na mente e promovendo relaxamento interior. O Reiki canaliza na pessoa sentimentos de esperança, bem-estar, alegria, paz e autoconfiança, facilitando a realização das tarefas diárias com mais propósito e mais ânimo.

Por todos esses benefícios, pode-se afirmar que o Reiki é uma terapia que melhora a saúde física e mental.

### **Benefícios do Reiki na gravidez**

O relaxamento e calma proporcionados pelo Reiki podem ser muito úteis durante a gestação, aliviando os sintomas de ansiedade, insegurança, estresse e dores pelo corpo que são comuns nesse período.

Além disso, o controle do estresse diminui a produção de hormônios negativos, como cortisol e adrenalina, que podem provocar aumento da pressão arterial, risco de pré-eclâmpsia e de parto prematuro.



# PROPAGAÇÃO ENERGÉTICA

Sem perceber a todo momento propagamos energias às pessoas em nossa volta. Toda a vez que você pensa em algo e mantém esse pensamento ao longo de um certo período de tempo, imaginando e visualizando coisas energeticamente (emocionalmente) semelhantes, você está automaticamente propagando energias.

A propagação é algo involuntário que ocorre a todo momento, independente do seu desejo. É como respirar, batimentos cardíacos, divisão celular... você não precisa pensar para que este processo ocorra.

Ao contrário do que muitos pensam, não é possível “cessar” ou encerrar esta propagação. Desde o momento que nasceu até quando morrer, você estará propagando energias e intenções para o mundo à sua volta. Na mesma forma que é quase impossível cessar seus pensamentos e emoções.

Desta forma o único caminho que nos resta como humanos é controlar ou melhor direcionar essa propagação para que ela sempre esteja atrelada às mais altas frequências e vibrações. Mas que seja uma propagação consciente e responsável pelos resultados que está gerando.

Ex: Quando você pensa na falha, vergonha e no medo, você está automaticamente propagando esta energia à sua volta. Esta energia dissipada vai “convidar” e atrair energias semelhantes para você. Automaticamente você terá experiências em sua vida que comprovam ou fortalecem os pensamentos que teve anteriormente.

Da mesma forma, quando aplicamos reiki, pensamos no amor ou na energia / emoção que falta em nosso cliente. Cultivamos essa sensação profundamente e intensamente para que ela possa ser transbordada e transmitida através de nossas mãos até a pessoa que estamos atendendo.

A verdadeira cura do reiki não está na técnicas, mas em nossa capacidade de gerar estados intensos e profundos de amor, capazes de transbordar internamente em nossas vidas e tocar a vida de outras pessoas.

Por esse motivo não é possível “curar” ou ajudar qualquer pessoa enquanto não estiver curado e harmonizado em nível pessoal. Antes de qualquer coisa você precisa estar consciente desta propagação e deve também ter pleno controle sobre ela.

# TRANSBORDAR ENERGÉTICO

Muitas pessoas acham o reiki algo muito complexo ou até mesmo místico, de difícil acesso e compreensão.

Para nós da IBRATH, o reiki é simplesmente o transbordo energético das suas emoções, intenções e de tudo que você cultiva internamente em sua mente. Ou seja, se você cultiva cura, paz, amor, harmonia e coisas boas, você vai automaticamente transbordar essa frequência (energia) para as pessoas. O mesmo acontece se você cultivar frequências negativas.

Aplicar o reiki nada mais é do que transbordar energeticamente um estado mental de cura de forma consciente.

Um grande ensinamento que o reiki nos dá é o da responsabilidade energética, uma vez que através do conhecimento somos capazes de gerar curar ou prejuízos na vida das pessoas que nos buscam.



# SÍMBOLOS REIKIANOS

Existem vários tipos de símbolos, alguns são naturais (geometria sagrada), outros foram criados pelos humanos, por exemplo: a cruz, reiki, sânscrito, símbolos radiônicos, etc.

Os símbolos do reiki foram “criados” através da adaptação da língua chinesa antiga e de alguns símbolos e manuscritos antigos em sânscrito.

De acordo com a história de “redescoberta do reiki”, Mikao Usui encontrou antigos Sutas budistas que continham símbolos sagrados escritos por um discípulo de Buda. Ao meditar sobre eles no Monte Kurama por 21 dias, descobriu a chave que permitia despertar essa maravilhosa técnica de cura.

Os símbolos são representações de um aspecto da energia, são poderosas ferramentas sagradas, compostos de yantras (desenhos energéticos) e mantras (sons energéticos). Passam a ser uma chave para conectar determinados padrões de energia. Não é necessário estarmos em estado meditativo para que eles funcionem. Porém, o ideal é que estejamos receptivos e abertos para o amor.

Qualquer tipo de energia ou sentido atribuído ao símbolo está estritamente ligado ao indivíduo e não ao símbolo em si. O símbolo apenas é uma representação de uma energia, significado e frequências que já existem dentro de nós. Sem a existência do ser humano, não são capazes de realizar tarefa alguma.

Quem detém o poder de ativação de um sentido ao símbolo é o terapeuta ou a pessoa que o utiliza.

Se você deseja tornar-se um profissional ou utilizar os símbolos da melhor forma possível, é fundamental que entenda que o poder está e sempre esteve em você. Os símbolos são apenas um canal que facilita a expressão e o foco de toda essa energia.

Não é necessária ativação ou iniciação alguma tratando-se de símbolos. O poder nunca esteve no símbolo, mas internamente dentro de nós, guardado em nosso inconsciente. Para que as terapias holísticas e o reiki sejam reconhecidos, precisamos quebrar alguns paradigmas.

# SÍMBOLOS ENERGÉTICOS

Há muito misticismo, paradigmas e informações descabidas sobre os símbolos cósmicos do reiki.

Antes de iniciar os estudos sobre os símbolos é importante que você aprenda a verdade sobre este conhecimento.

1. Não é necessário realizar sintonização alguma para utilização dos símbolos. Visto que o verdadeiro poder reside dentro de nós, os símbolos são apenas uma materialização e uma forma de canalizar esta energia.
2. Os símbolos do Reiki foram inventados. Diferente da geometria sagrada que está presente na natureza e faz parte da criação, os símbolos reikianos foram criados por Mikau usui que se baseou em diversos manuscritos, línguas antigas e mantras.
3. Não há restrição na utilização dos símbolos.
4. Qualquer pessoa que tenha estudado de forma aprofundada os símbolos pode utilizá-los.

Além desses pontos, há inúmeros paradigmas que devem ser quebrados para que o reiki atinja seu verdadeiro potencial.

Por vários anos ele tem sido limitado por mestres e instituições que construíram uma ideologia dogmática, capaz de restringir o reiki e seu verdadeiro poder.

Desta forma a IBRATH, desenvolveu uma metodologia totalmente inovadora, de acordo com os tempos atu-

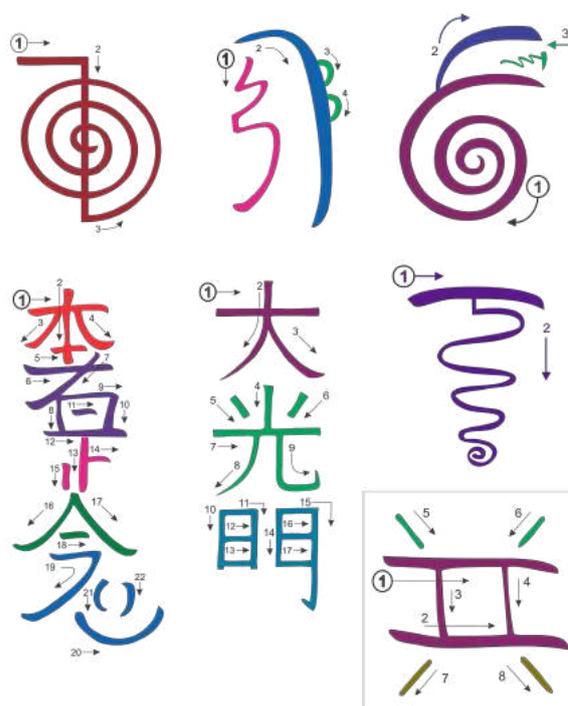
ais capaz de esclarecer o verdadeiro poder do reiki e dos símbolos.

Desta forma o aluno / profissional deve compreender que os símbolos são uma ferramenta que sem o reikiano, não possuem poder algum.

O verdadeiro poder está no indivíduo e na sua capacidade de direcionar e intencionar o poder de cada símbolo energético.

Quanto mais estudar o símbolo, senti-lo e utilizá-lo, mais poderoso ele se tornará em seus atendimentos.

Lembre-se: Ninguém tem o poder de iniciá-lo ou ativar algo que já existe dentro de você. Este conceito foi criado apenas para limitar o reiki e acariciar o ego de certos Mestres.



# CHO KU REI

Cho Ku Rei é o “Símbolo do Poder”, mas não literalmente.

Ele não fornece nenhuma habilidade única, mas ajuda você a concentrar uma grande quantidade de energia universal em uma área.

É por isso que Cho Ku Rei pode ser traduzido como:

*“Colocar todo o poder do Universo no aqui, agora.”*

Cho Ku Rei tem os seguintes atributos:

1. Limpeza;
2. Ativação;
3. Proteção;

O símbolo atua como um “interruptor de luz” antes de iniciar o tratamento de Reiki e aumenta sua capacidade de direcionar a energia para onde ela é necessária.

Também pode amplificar o poder de qualquer símbolo do Reiki.

De um modo geral, você pode usá-lo para melhorar o fluxo de energia e limpar uma pessoa, espaço ou objeto.

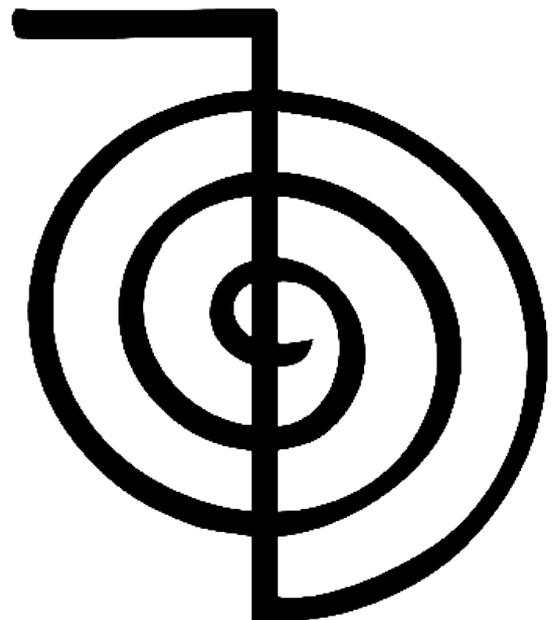
Pode ser entendido como uma fonte de energia, uma descarga elétrica capaz de reativar toda vida e os pontos energéticos de um indivíduo.

É o símbolo de abertura, ativação e fechamentos.

## COMO USAR CKR

O símbolo do poder do Reiki é usado principalmente para conectar-se com a energia do Reiki no início de uma sessão e também para ajudar a aumentar o poder do Reiki sempre que necessário durante uma sessão.

Alguns praticantes utilizam-o em suas próprias palmas e chakras antes de tratar os outros, para ajudar a limpar os canais e fortalecer suas mãos. Usar o símbolo de poder sobre o chakra coronário do cliente ajuda a criar energia positiva ao seu redor, enquanto usá-lo na parte inferior das costas e atrás do chakra cardíaco ajuda a selar a energia no final do tratamento.



## EXEMPLOS DO USO DO CKR

Cho Ku Rei é um símbolo para todos os fins. A seguir estão algumas maneiras em que ele pode ser usado.

### **Capacitar outros símbolos do Reiki**

Usar o símbolo de poder do Reiki antes de outros símbolos do Reiki, como o Símbolo Mental ou Emocional ou o Símbolo de Cura a Distância, tem um efeito fortalecedor sobre estes e aumenta sua eficácia.

### **Ajudar no tratamento de manchas**

Desenhar Cho Ku Rei em uma parte específica do corpo ajuda a concentrar as energias do Reiki nesse ponto específico, ajudando a curar lesões especialmente agudas, mas também condições crônicas que têm efeitos localizados no corpo.

### **Limpar energias negativas**

Usar esse símbolo mentalmente é útil para limpar todas as energias estagnadas durante uma sessão de Reiki. Da mesma forma, desenhá-lo nas paredes de uma sala limpa a energia negativa da sala, e desenhá-lo na atmosfera ao redor de um espaço físico ajuda a limpar a área. O desenho pode ser físico, como com tinta ou caneta, ou simbólico com a mão no ar.

### **Melhorar relacionamentos**

Empoderar cumprimentos, presentes e cartões de visita com Cho Ku Rei melhorará os relacionamentos pessoais e profissionais, trazendo o bem maior para todas as partes envolvidas.

### **Fornecer proteção**

Desenhar um grande símbolo de poder na frente de uma pessoa ou em

cada um de seus chakras funciona como um escudo e protege a pessoa de energias negativas. O Reiki funciona em diferentes níveis (físico, emocional, mental ou espiritual) e Cho Ku Rei naturalmente fornecerá proteção em todos os níveis.

### **Tornar as refeições mais saudáveis e nutritivas**

Usar esse símbolo durante as refeições, antes de começar a comer, ajuda a remover as energias negativas presentes nos alimentos, tornando-os mais saudáveis e nutritivos.

### **Aumentar a eficácia e reduzir os efeitos colaterais da medicação**

Desenhar o símbolo do poder do Reiki em sua medicação ajuda bastante a reduzir os efeitos colaterais das drogas, ao passo que também ajuda na eficiência dos mesmos.

### **Prevenir infortúnios**

O símbolo do poder do Reiki ajuda a conectar-se à energia universal instantaneamente, e usá-lo pode ajudar a evitar infortúnios ou eventos ruins. Os infortúnios acontecem essencialmente por causa das energias desarmônicas ao redor; usar Cho Ku Rei ajuda a purificar o sistema de energia, tornando os acidentes menos prováveis de ocorrer.

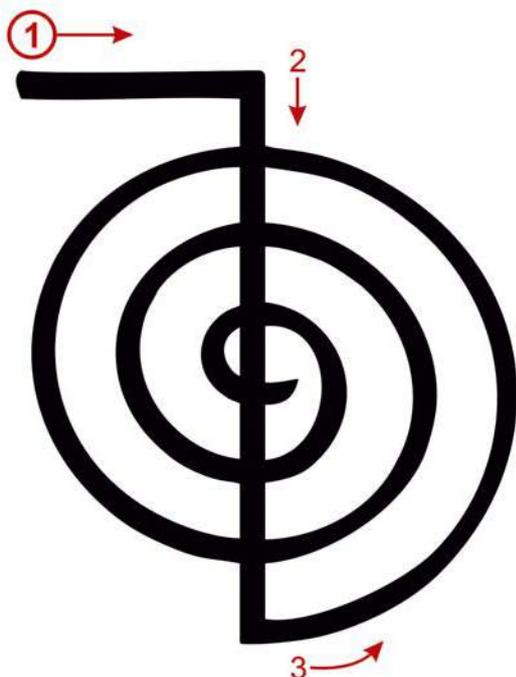
## COMO DESENHAR

1 -Trace um "L" - invertido

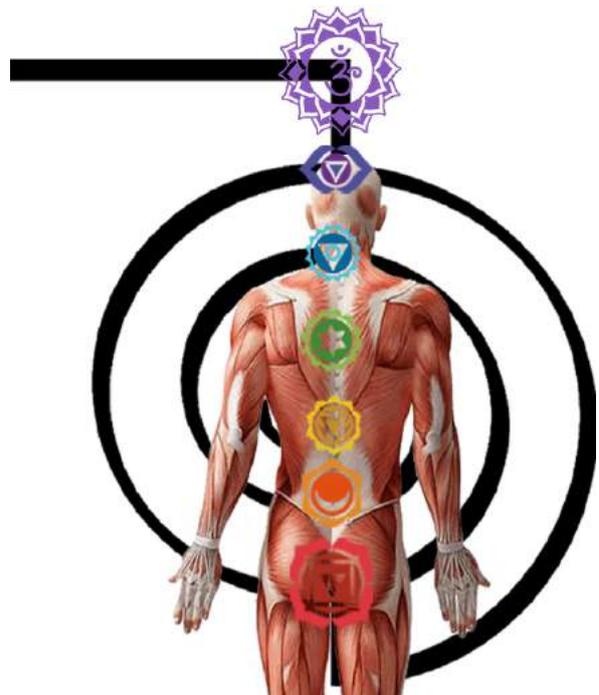
2 - Trace uma espiral

1. A linha horizontal simboliza a conexão com a energia universal;
2. A linha vertical representa o fluxo de luz através do Chakra da Estrela da Alma, para o resto do corpo, até o chakra da raiz.
3. Finalmente, você termina o símbolo com uma espiral cruzando a vertical em 7 lugares, que indicam a presença dos 7 chakras primários.

O SKU pode ser tanto visualizado, desenhado ou recitado.



## CORRELAÇÃO CKR



O SKR tem uma correlação direta com o nosso corpo e todos nossos pontos energéticos.

Cada intersecção da espiral com a linha vertical representa um dos 7 pontos energéticos que possuímos, como demonstrado na imagem acima.

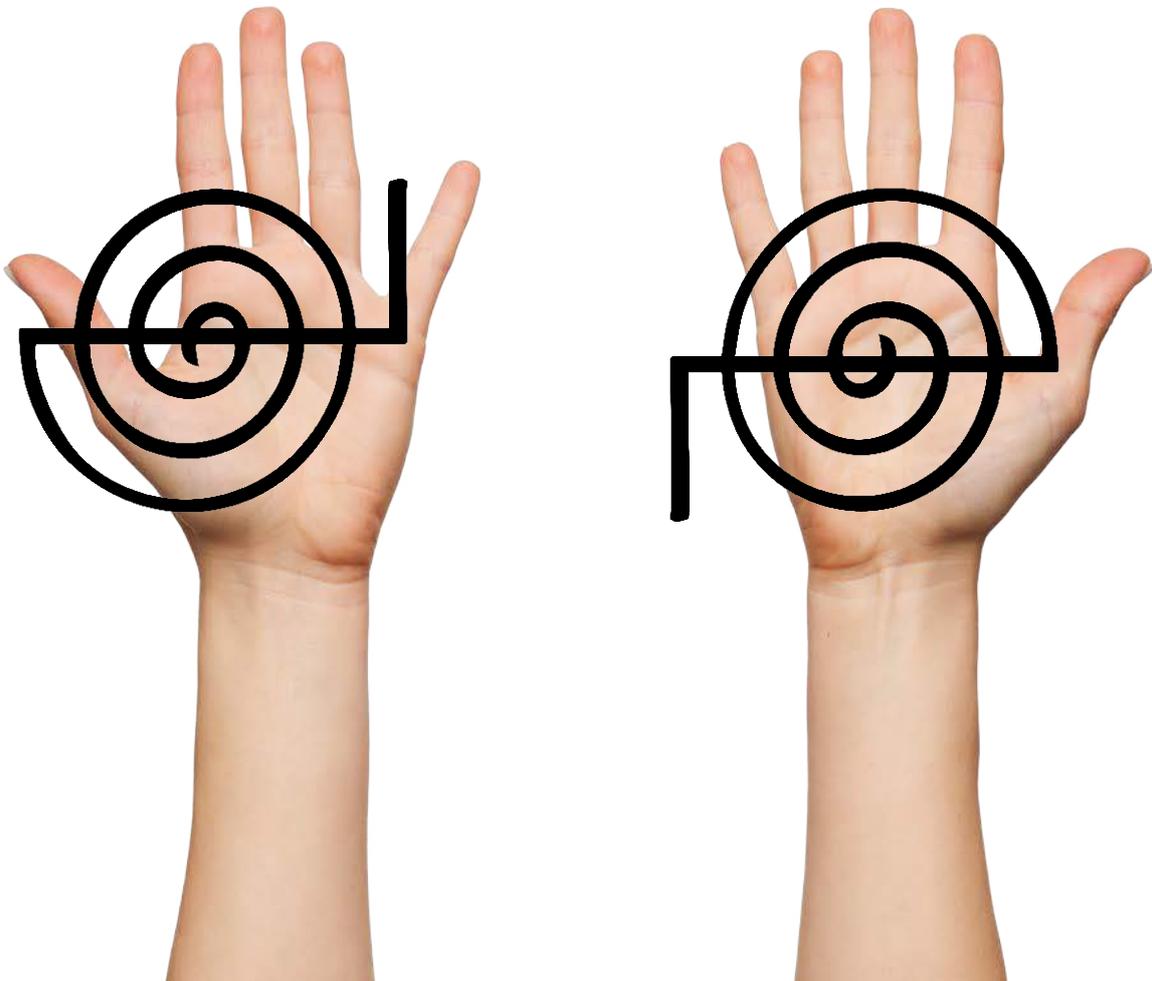
Podemos utilizar livremente esse símbolo energético para ativar, abrir e energizar todos nossos pontos energéticos sem restrição.

Sendo assim, durante o atendimento você pode visualizar um SKR gigante que cubra todo seu paciente, bem parecido com o da ilustração desta página.

Através dessa técnica, você abrirá todo fluxo energético entre os chakras.

## Características do Cho Ku Rei

- O Cho Ku Rei aparece como uma espiral ou uma bobina e é desenhado no sentido horário e anti-horário.
- A linha horizontal no Cho Ku Rei representa a fonte de energia Reiki
- A linha vertical reflete o fluxo da energia
- A espiral indica os sete chakras principais dentro do corpo.
- Símbolo carga energética
- Ativação e Fechamentos
- Liberação de Bloqueios e travas nós energéticos.
- Potencializador de Atendimentos Holísticos
- Forte ligação com as energias telúricas
- Fácil utilização
- Ligação com o elemento Terra
- Purificador



# SEI HE KI

Sei Hei Ki é um símbolo de alta vibração que atua na liberação dos bloqueios mentais e emocionais que inibem nosso fluxo de energia. Esse símbolo significa “a terra e o céu se encontram” ou “o homem e seu criador se tornam um” Você pode pensar nisso como o consciente e o subconsciente, a luz e a escuridão, ou qualquer dualidade que represente os dois extremos unindo-se para a cura.

A energia do Sei Hei Ki é suave – e precisa ser – pois trabalhar na liberação de bloqueios emocionais e mentais é um processo difícil. A vibração desse símbolo é de unidade e força, permitindo-nos ver a causa de nossos bloqueios e dando-nos a coragem de deixar ir e recomeçar.

Você pode usá-lo em conjunto com outros símbolos em um estilo de camadas ou intercalando entre Cho Ku Rei, por exemplo, para concentrar a energia Reiki onde for necessária.

Sei Hei Ki é um dos símbolos mais simples, composto por três partes. Para ajudar a compreendê-lo, você encontrará em seguida uma prática meditativa que o orienta a desenhar o símbolo, memorizá-lo e depois sintonizá-lo à frequência Sei Hei Ki para sentir a energia específica desse símbolo em seu próprio corpo.

## COMO USAR SHK

Sei He Ki, às vezes, é descrito como um “abridor de portal” para certas energias.

Quando uma dor severa o incomoda ou um bloqueio energético está em vigor, você pode usar o Sei He Ki para remover a energia indesejada dessa área. Considere adicionar Cho Ku Rei e, em seguida, mantenha as palmas das mãos ativadas acima dessa região por cerca de 10 minutos para apoiar o processo de regeneração.

Se você estiver no meio de uma briga, uma discussão tensa ou uma atmosfera estressante, desenhar ou simplesmente visualizar Sei He Ki no centro aliviará a tensão. Isso porque Sei He Ki também é um símbolo de ordem e paz.

Mas o que você faz se estiver em um lugar público? Simplesmente visualize Sei He Ki na área do coração, na testa e em cada um de seus pulmões para combater o estresse, a tristeza ou a sensação de estar sobrecarregado.

# EXEMPLOS DO USO DO SHK

## Como usar o Sei He Ki para a depressão

Sei He Ki pode ajudar a curar emoções de baixa vibração, como ansiedade, medo ou depressão.

Junto com Cho Ku Rei e Shika Sei Ki, o efeito pode ser ainda mais forte.

1. Ative Cho Ku Rei e Sei He Ki nos principais centros de energia. Cho Ku Rei “ligará” a energia, enquanto Sei He Ki abrirá a dimensão e liberará qualquer presença negativa latente.
2. Adicione Shika Sei Ki na área do coração para trazer sua energia de limpeza, que ajudará a “reparar” a substância (a alma).

## Usando Sei He Ki para ajudar os outros

O uso mais comum é ativar o símbolo nas palmas das mãos e usá-lo como faria para o autotratamento de Reiki. Com sua permissão e prática constante, terá um efeito semelhante.

Outra coisa que você pode fazer é ativar o Sei He Ki entre você e outra pessoa para facilitar uma transferência emocional imediata. Você então absorverá seu estado atual, o que significa que começará a viver suas emoções.

## Como limpar um quarto com Sei He Ki

É sempre uma boa prática limpar o espaço onde descansamos.

Sem estarmos cientes, coletamos energia residual das pessoas que conhecemos e dos lugares por onde transitamos. Constantemente trazemos essas influências de volta ao

nosso ambiente e nos expomos a elas.

Ative Sei He Ki:

1. Em cada parede
2. Em cada encontro entre paredes (superior e inferior)
3. No teto
4. No chão
5. No centro da sala
- 6.

Esse processo trará serenidade a todo o espaço e fará com que qualquer pessoa que entre nele sintase-se segura.

## Como remover vícios

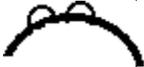
Sei He Ki pode ajudá-lo a quebrar hábitos indesejáveis, pois nossas vidas são diretamente influenciadas pelo nosso campo de energia mental.

Use as posições das mãos do Reiki para ajudar a eliminar as informações negativas que sustentam esses maus hábitos.

Gaste cerca de 10 minutos em cada posição com a intenção de liberar vícios e proteger de influências futuras.

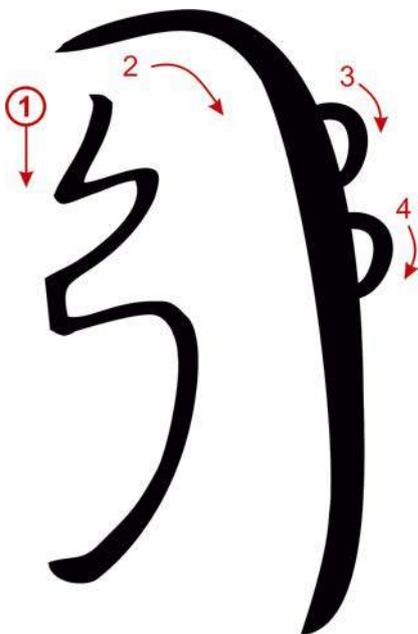
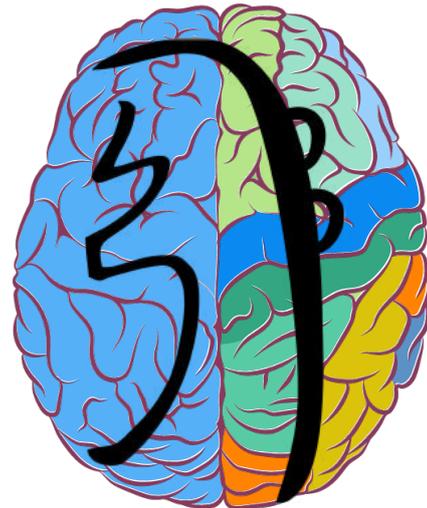
As mudanças com o uso do símbolo podem ser percebidas após algumas semanas de prática constante.

## COMO DESENHAR

	- Trace um "<"
	- Trace um "5"
	- Trace um ")"
	- Trace dois ")" - menores
	- Ou desenhe o topo da cabeça de um sapo (inclinado)

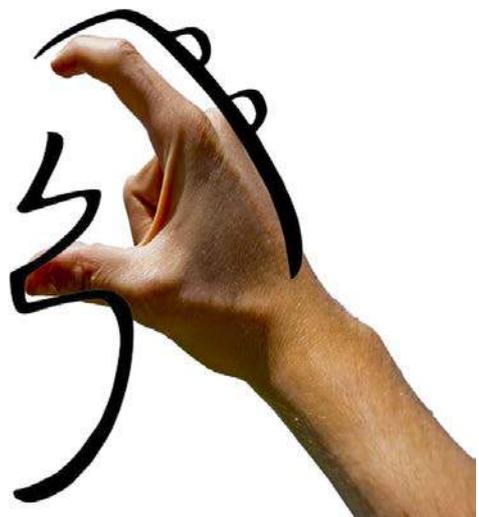
## CORRELAÇÃO SHR

Existem várias formas de descrever o símbolo SHR. Alguns praticantes de Reiki caracterizam o Sei He Ki como uma representação simbólica dos hemisférios cerebrais, enquanto outros o veem como uma representação do rosto humano.



**ACEITAÇÃO**  
**IDEIAS , CRENÇAS**  
**INFORMAÇÃO**

**NOVA MEMÓRIA**



# Hon Sha Ze Sho Nen

Hon Sha Ze Sho Nen é o símbolo do Reiki para a cura a distância e o terceiro símbolo que você aprende no sistema Reiki Usui.

Você pode usá-lo para curar seu passado, apoiar seu presente e quaisquer objetivos futuros que possa ter.

A vibração de Hon Sha Ze Sho Nen complementa de maneira única o Reiki e expande sua prática, permitindo que você transcenda o tempo e o espaço.

Sua energia aumentará sua conexão com outros símbolos do Reiki e aumentará o fluxo de energia da força vital universal.

Hon Sha Ze Sho Nen pode ajudá-lo a manifestar todo o seu potencial no presente, dissolvendo bloqueios energéticos do passado. Isso irá além dos problemas diários e facilitará um futuro melhor.

Os símbolos podem ser traduzidos como:

*“Não há passado, nem presente, nem futuro.”*

*“Passado, presente e futuro são um só.”*

*“A Divindade em mim saúda a Divindade em você.”*

Usa-se “Divindade” porque o Reiki não está vinculado a nenhuma religião, e qualquer pessoa pode usá-lo independente de sua fé.

## COMO USAR HSZSN

Você pode usar Hon Sha Ze Sho Nen em sua prática de Reiki juntamente com outros símbolos, mas também em meditações para ajudar a melhorar sua conexão com a energia da força vital universal.

Como um símbolo “autônomo”, pode ajudá-lo a se conectar a uma pessoa ou lugar que você sente falta ou gostaria de ver no futuro.

Aqui estão alguns passos gerais para guiar a utilização do símbolo:

1. Encontre um lugar calmo e reserve algum tempo para si mesmo;
2. Sente-se ou deite-se, feche os olhos e respire fundo algumas vezes para relaxar;
3. Peça aos seus guias de Reiki para ajudá-lo nesta meditação;
4. Visualize Hon Sha Ze Sho Nen em frente ao local que deseja visitar ou recordar;
5. Mergulhe lentamente nessa jornada e aproveite cada momento;
6. Quando estiver pronto para retornar, visualize enquanto volta a entrar em seu corpo e depois abra lentamente os olhos;

Use as etapas como referência e adapte as mesmas às suas necessidades.

Para canalizar a energia universal, você deve usá-la em conjunto com outros símbolos, tendo uma intenção clara.

# EXEMPLOS DO USO DO HSZSN

## Como usar corretamente Hon Sha Ze Sho Nen para curar seu passado

Muitas pessoas se perguntam - por que enviar Reiki para o nosso passado é uma boa ideia?

Sem exceção, todos nós já passamos por momentos desagradáveis pelo menos, algumas vezes, em nossa vida. Obviamente, alguns são mais graves do que outros.

Ainda assim, esses eventos passados geralmente têm implicações no presente.

Você pode não estar ciente deles, e tudo bem. Através da prática constante de Reiki, você pode revelar esses bloqueios, chegar à raiz do problema e começar a curá-los lentamente.

Ignorar a presença deles pode ser prejudicial para o seu futuro.

A menos que você tenha alcançado um estado de paz e esteja genuinamente conectado à consciência divina, as experiências passadas podem impactar fortemente seu desenvolvimento e comportamento.

Então, o que realmente acontece?

Todo evento traumático deixa uma impressão energética dentro de nossos campos de energia.

Essas impressões podem manifestar-se através de nossas emoções e ações no plano físico. Eventualmente, elas levarão a frustrações, medos e pensamentos negativos.

É por isso que é importante considerar - purificar e livrar dessas energias residuais.

O envio de cura a distância de Reiki para um evento passado tão desagradável tem o poder de curar uma “ferida” desde sua raiz. Como dito anteriormente, isso acontece quando você começa a conscientizar-se da causa real.

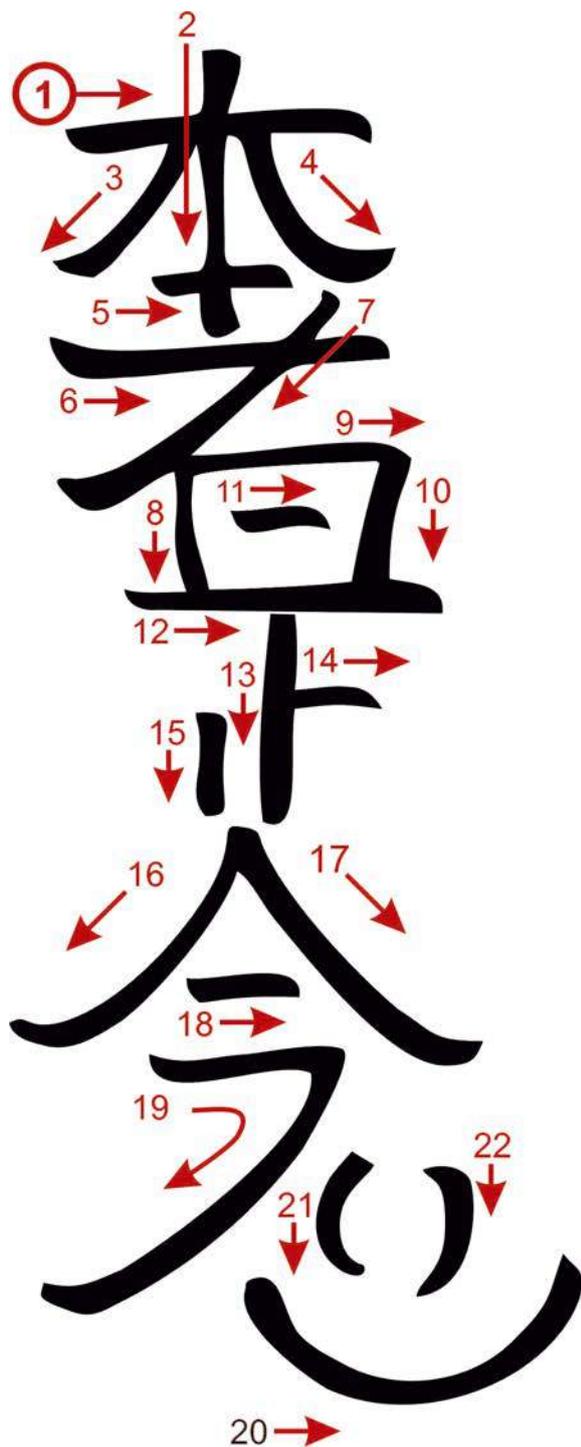
Além disso, o autotratamento com Reiki também construirá uma camada de proteção, tornando-o mais resiliente a futuras influências negativas.

Mas há outro tipo de proteção que você deve considerar.

Ao enviar energia ao seu passado para curar um evento infeliz, você pode absorver parte dessa experiência negativa. Para reduzir a chance de ser afetado, é ideal considerar a proteção energética.

A maneira mais fácil de construir esse escudo é ativar os símbolos do Reiki em todos os chakras principais, bem como na frente e atrás do corpo.

## COMO DESENHAR



	- Trace uma cruz, começando pela horizontal - Trace um "A" - de forma arredondada
	- Trace um "j" - minúsculo, fechado
	- Trace um "A" - quadrado
	- Trace um "F" - quadrado com um traço duplo
	- Trace um "A" - de forma triangular
	- Trace um "J" - maiúsculo
	- Trace uma "barra invertida" e um "parênteses"

O HON SHA ZE SHO NEN é o símbolo mais complexo tratando-se de estrutura visual. Por esse motivo, ele carrega muito conhecimento e direcionamentos para seu uso.

Pode ser utilizado basicamente para qualquer tipo de atendimento holístico.

Não há restrições ou limitações para esse símbolo.

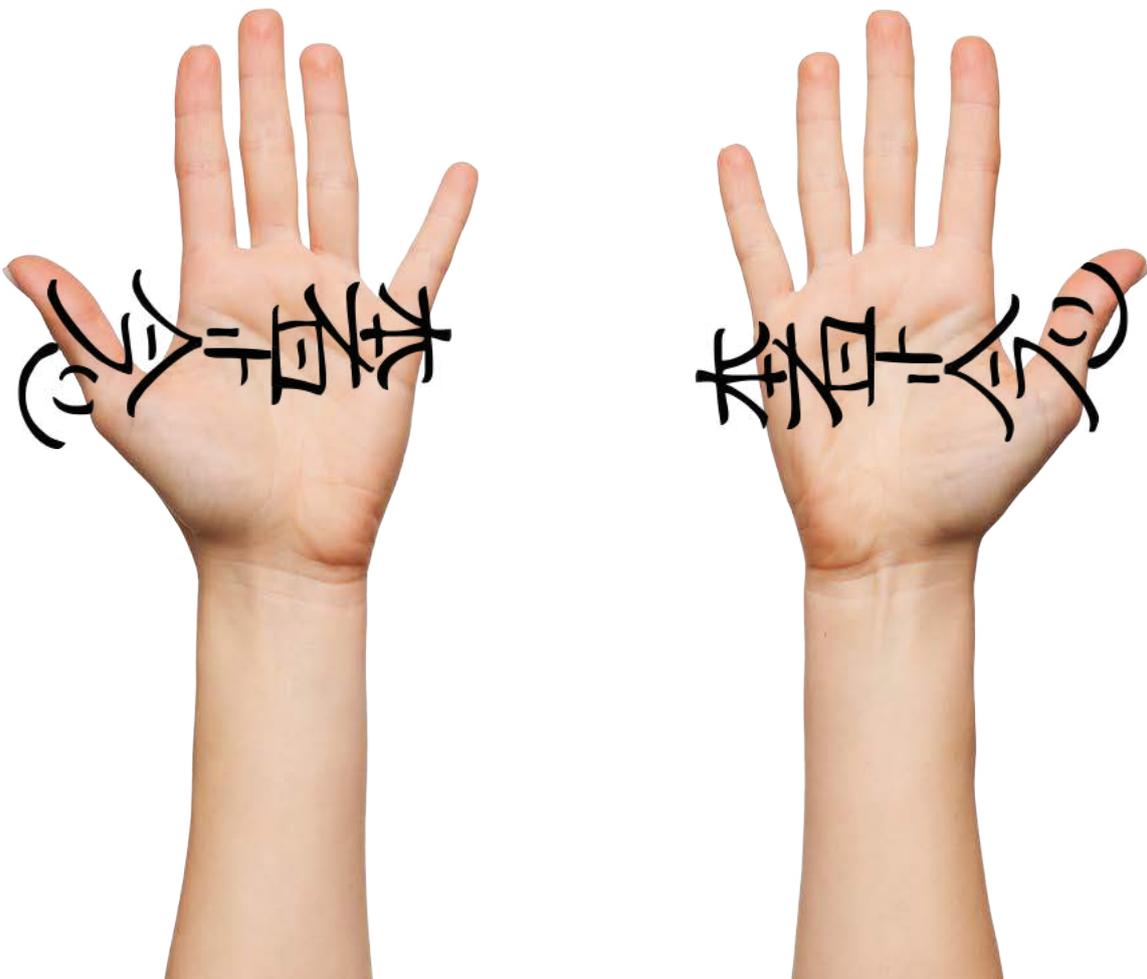
Diferente dos outros símbolos, que são facilmente memorizados, o HS-ZSN exige que o terapeuta invista tempo e prática para aperfeiçoá-lo e memorizá-lo.

Enquanto o Cho Ku Rei é energeticamente independente, o Hon Sha Ze Sho Nen e o Sei He Ki são dependentes da energia do símbolo Cho Ku Rei para conseguirem ativar e iniciar suas prerrogativas específicas.

Na dúvida de qual símbolo usar em um tratamento, utilize os três! Dessa maneira, você evitará fazer julgamentos e diagnósticos. Não fará mal usar os três símbolos sempre.

Os símbolos do Reiki, em qualquer ocasião, devem ser usados em ordem decrescente, ou seja, primeiro o Hon Sha Ze Sho Nen, depois o Sei He Ki – principalmente quando o receptor apresenta também problemas emocionais – e, por último, o Cho Ku Rei.

Quando percebemos claramente que o fator desencadeante do desequilíbrio tem o seu foco em um evento passado e quisermos solucionar isso, programando a energia para o futuro, devemos colocar as duas mãos no topo da cabeça (chakra coronário) e visualizar o símbolo Hon Sha Ze Sho Nen.



—	O Céu
	desce à terra
⌒	e cria
⌒	o ser humano
—	o céu (a consciência divina) está dentro do homem
—	o homem tenta construir o céu na terra; viver com Deus na terra)
⌒	o céu desce à terra através dos atos dos homens
	e o homem cria a casa de Deus
—	
—	o céu só está dentro da casa de Deus
	o céu só existe por causa da casa de Deus
—	o céu só se manifesta na casa de Deus
—	só os homens de Deus merecem o céu (êxodo)
	Deus manda alguém lembrar que estamos errados (o céu desce à terra fora da casa de deus)
/	o homem impuro
\	
—	os homens impuros ganham o céu
⌒	o homem impuro traz o céu à terra
⌒	a morte ou fim de tudo
⌒	nascimento
⌒	salvação aos filhos dos seus filhos

# Day Ko Myo

Dai Ko Myo representa um nível existente de iluminação que prevalece no mundo espiritual e precisa manifestar-se no mundo físico.

A tradução do japonês é: “Grande Luz Brilhante” ou “Casa do Tesouro da Luz Radiante”.

Você pode usar o Dai Ko Myo para fins terapêuticos, bem como uma fonte de inspiração.

Através de sua energia, você pode acessar potencialmente um novo nível de consciência e acessar um estado mais elevado de consciência.

Dai Ko Myo é a luz que brilha de planos de existência de alta vibração e retrata os níveis superiores de sabedoria e pureza que uma pessoa pode aspirar.

Dai Ko Myo é “A Encarnação da Luz”.

Como um símbolo do Reiki, ele permite que você se conecte ao eu superior e ao amor incondicional Divino que nos cerca e nos sustenta. Como resultado, os praticantes de Reiki veem esse símbolo como o auge da vibração positiva e elevada.

Dai Ko Myo é a pura manifestação da energia vital universal que mantém nossas almas inteiras. Ele nos fornece a capacidade de irradiar luz e compaixão, liberando o caminho para nossa ascensão como entidades espirituais de luz.

## COMO USAR DKM

Dai Ko Myo abre o portal energético para a luz pura. Por isso está presente em quase todas as iniciações de Reiki.

Sua estrutura energética permite que tanto o mestre/professor quanto o aluno aumentem sua conexão com a energia da força vital universal. Isso acontece quando você o ativa no chakra da coroa.



## EXEMPLOS DO USO DO DKM

### Alguns dos usos mais comuns do Dai Ko Myo:

No autotratamento e no tratamento de outras pessoas, você pode ativar o Dai Ko Myo e os demais símbolos nas palmas das mãos e nos chakras. Você também pode incluir os centros energéticos transpessoais e secundários nesse estágio.

Ative o Dai Ko Myo na frente e nas costas do seu corpo para criar uma forte camada de luz ao seu redor. Isso gradualmente curará seus corpos mental, emocional e espiritual. Claro, é também uma maneira de criar um “escudo” que filtrará todas as energias residuais e intenções malévolas com as quais você entrar em contato. Ative-o nos chakras da estrela da alma e da coroa para aumentar a conexão com o seu eu superior e as energias divinas. Use a sequência: Cho Ku Rei + Sei He Ki + Hon Sha Ze Sho Nen + Dai Ko Myo.

Aplique o símbolo no chakra do coração para estimulá-lo e melhorar a limpeza de sua alma. Use a sequência: Cho Ku Rei + Sei He Ki + Shika Sei Ki + Dai Ko Myo.

Durante a meditação, visualize um grande Dai Ko Myo no centro e acima de sua cabeça para fornecer uma poderosa proteção psíquica. Além disso, isso também aumentará sua vibração para ajudá-lo a manifestar a sabedoria divina.

Desenhe um grande Dai Ko Kyo na sua frente e digite o símbolo como se você fosse passar por uma porta. Isso limpará seus campos energéticos e restaurará suas estruturas internas de energia.

Se você tiver uma ferida, você pode

criar uma mancha de luz usando o Dai Ko Myo. Mas vale lembrar que, se for algo sério, como uma ferida profunda, apenas limpe a área e dirija-se ao médico.

Você pode apoiar a cura com o método de pentear enquanto aplica Sei He Ki na área afetada. Isso irá retirar a energia negativa. Então, assim como você usaria um patch, crie uma camada de energia ao redor dele com a sequência: Cho Ku Rei + Sei He Ki + Dai Ko Myo. Segure as mãos por cerca de 5 a 10 minutos para selar o processo.



## COMO DESENHAR

	Comece com um “traço” - horizontal
	Trace um “y” invertido
	Outro “traço” - horizontal
	Lembra-se do tempo de criança? Desenhe um bonequinho sem cabe- ça, com a perninha tor- ta - comece pelo tronco, braço esquerdo, braço direito, perna esquerda e perna direita
	Trace um “A” quadrado . Atente para a ordem dos traços, o traço 10 é de cima para baixo.
	Feche o “A”
	Trace um “U” - quadrado/invertido
	Trace um “Z” com um “rabinho”

Lembre-se que, assim como os outros símbolos, o Day Ko Myo pode ser, visualizado , desenhado e recitado para ativação.

Sempre comece a desenhar de cima para baixo da direita para a esquerda. Busque praticar esta caligrafia / desenho todos os dias até que desenvolva a pratica.

大  
光  
明



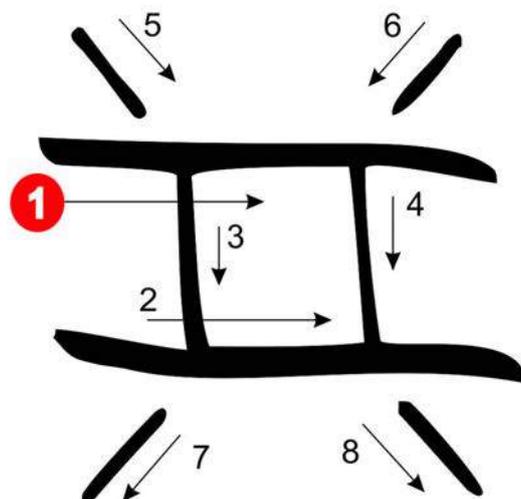
TRADICIONAL

大  
光  
明

TIBETANO



# LA HANNA NAI



La Hanna Nai significa “Adentrando ou Acessando os Registros Akáshicos”. É um poderoso símbolo tibetano, porém, não é considerado um símbolo do Reiki. Permite entrar nos registros ancestrais da energia de sentimentos, pensamentos, ações, experiências, conhecimentos ou quaisquer outras informações. Acredita-se ser esse o símbolo usado por Mikao Usui na sua meditação no Monte Kurama para acessar o conhecimento do Reiki. Não é necessário que outra pessoa sintonize com ele, você deve entrar em sintonia com ele por esforço próprio. No momento em que você alcançar essa sintonia com a frequência dele, através da meditação, será possível acessar os arquivos akáshicos.

# RAKU



A Serpente de Fogo é um símbolo oriundo de práticas reikianas do Tibete. Raku significa “Restabelecendo o Canal de Energia Vital Cósmica”. Representa a “serpente adormecida” enrolada na base da espinha, a Energia Kundalini. Cada uma das seis curvas do corpo da serpente corresponde aos seis chakras principais superiores, enquanto o primeiro chakra (Chakra Básico) relaciona-se com a parte enrolada do símbolo, totalizando os sete vórtices energéticos principais. Raku rompe conexões de energias inferiores, desbloqueia e equilibra o Chakra Coronário, limpa o canal Sushumna (ao longo da coluna) e vitaliza os chakras. Promove um efeito “varredura” nos canais elétricos do corpo.

Esse símbolo abre o sistema de chakras, permitindo assim que a energia Reiki flua na pessoa que recebe a sintonização. Kathleen Milner chama-lhe Fire Dragon (Dragão de Fogo). A Serpente de Fogo é também conhecida por Nin-Giz-Zida. Para sentir um pouco da energia da Serpente de Fogo, siga lentamente com o olhar o “corpo da serpente” até o final da espiral e focalize no centro da espiral durante alguns segundos. Depois feche os seus olhos, respire fundo e mantenha os olhos cerrados por alguns segundos. A Serpente de Fogo tem muitas aplicações. Para além de trabalhar na remoção de bloqueios e alinhamento dos chakras, ajuda também na eliminação de dores nas costas, além de ser uma ferramenta de cura e meditação focadas no equilíbrio.

Desenha-se ou visualiza-se a Serpente de Fogo com a linha horizontal sobre a cabeça, a linha ondulada a descer e alinhar os seis chakras superiores e a espiral a enrolar no chakra da raiz. Usada nos ambientes, ajuda a queimar energias deletérias, proporcionando um efeito limpeza.

# Aplicação

Agora que você já aprendeu sobre os símbolos, procedimentos, processos e técnicas reikianas, está preparado para aprender as posições de aplicação e autoaplicação de reiki.

Contudo, antes de iniciar seus estudos sobre aplicação, é fundamental que você compreenda estes pontos:

1. Tenha responsabilidade energética, profissional e emocional com os seus pacientes. Não indicamos que realize esses procedimentos se não estiver bem ou segura para atender.
2. Indicamos que realize a formação completa da IBRATH. Nessa formação ensinamos detalhadamente como realizar as aplicações.
3. Antes de aplicar em alguém, teste em você! O reiki é uma terapia que nos permite realizar autoaplicações. Elas são excelentes para o aprendizado e desenvolvimento do reikiano.
4. É importante que o reikiano saiba que as energias podem ser propagadas a distância, não há limitações para o reiki.
5. Não há uma sequência ou padrão a ser seguido. O importante é que o terapeuta / reikiano saiba e sinta o motivo pelo qual está aplicando reiki em determinada região.
6. Também não há receita de bolo. A aplicação deve ser feita de forma livre, sem roteiro.

Lembre-se, a aplicação é o momento em que você vai transbordar tudo o que há de bom em você para seu paciente. É um momento de profunda conexão, foco e empatia pela pessoa que está atendendo.

É o momento em que você vai propagar uma intenção / emoção que está em falta no paciente. Por meio dessa energia você vai restaurar a harmonia e o bem-estar geral, emocional, energético e espiritual.

Por esse motivo, é fundamental que você esteja harmonizado, equilibrado e carregado de boas intenções, pois caso haja alguma incerteza ou impureza, será propagada e recebida por seu paciente.

O profissional holístico deve ter muita responsabilidade e respeito no momento do atendimento.

Deve também estar sempre buscando desenvolver-se e resolver seus problemas, traumas, bloqueios e estados mentais negativos, pois só assim será capaz de gerar um estado capaz de curar e harmonizar outras pessoas.



Esta posição pode ser utilizada no início dos atendimentos para abrir o chakra básico e os canais de “aterramento” energético localizados em nossos pés. Também pode ser utilizada para liberar o excesso de energia.



Esta posição serve para desbloquear os canais de liberação energética e emocional, abrindo o fluxo dos pés e liberando toda tensão acumulada sobre esta região



Esta posição é responsável por ativar todas as terminações nervosas nos pés. Ao aplicar reiki nesta região, ativamos os pontos reflexológicos do corpo inteiro, principalmente da região superior do corpo.



Os joelhos são uma região que estimulam diretamente os chakras básico e plexo solar. Esta posição auxilia pessoas que possam ter problemas de locomoção ou problemas nas juntas, até mesmo na coluna.



Esta região ativa a circulação através das diversas terminações sanguíneas que temos na perna. É muito utilizada para liberação de toxinas e drenagens linfáticas. Serve também para relaxar toda a região das pernas e panturrilha.



Esta posição ativa todos os órgãos reprodutivos, reduz dores na lombar e costas e principalmente estimula a fertilidade e libido tanto no homem quanto na mulher.



Por ser uma região onde estão localizadas artérias importantes, aplicar reiki sobre neste ponto aumenta o fluxo sanguíneo e permite uma maior irrigação de nutrientes para toda a perna.



Esta posição é excelente para harmonizar todos os chakras e liberar excessos de energias "físicas" para outros pontos energéticos. Também desbloqueia e reduz a probabilidade de vícios e compulsões (das mais diversas).



Esta posição serve para equilibrar as energias da região inferior do nosso corpo, melhorando todo fluxo energético.

É uma excelente aplicação para pessoas que reclamam de dores crônicas ou têm problemas de circulação. Pessoas que têm ansiedade ou são hipertivas também podem beneficiar-se com esta aplicação.

É uma posição que abre os canais energéticos que levam até o pé, permitindo que toda energia em excesso seja liberada através deles.



Esta posição libera toda tensão nas costas. É indicada para pacientes que possuem dores crônicas, passam o dia sentadas e também possuem problemas no ciático. Também libera todas as energias sexuais reprimidas.



Auxilia no balanço energético das energias materiais e das energias cósmicas. Aplicar reiki nesta posição abre os canais para o diálogo interno e facilita a autoaceitação.

Também é capaz de liberar qualquer bloqueio ou nó energético que exista nesta região.



Este é um ponto-chave de tensão e equilíbrio. Aplicar reiki nesta posição auxilia na coordenação motora, redução do estresse e ativação dos rins.

Auxilia também na liberação de toxinas através da excreção. É muito boa para casos de retenção de líquidos ou problemas com bebidas alcoólicas.



Esta posição é utilizada principalmente para ativar e revitalizar o fígado e o sistema digestório do indivíduo



Esta posição é utilizada principalmente para ativar a fertilidade na mulher e no homem, sendo capaz inclusive de estimular o desejo de maternidade/ paternidade e de cuidado com a família. Também ajuda a liberar qualquer bloqueio ou nó energético na região.



Harmoniza. Esta posição harmoniza e equilibra toda sexualidade do indivíduo, permitindo que ele seja amável e vigoroso. Ajuda a conectá-lo com sua verdadeira essência.



Esta posição ativa toda sexualidade e equilíbrio hormonal tanto no homem quanto na mulher. É uma posição de autoaplicação que permite expandir a conexão interna com os desejos, vontades e inclinações materiais.



Esta posição de autoaplicação permite abrir canais de diálogo interno com sua verdadeira essência, sua missão e propósito na terra.



Técnica em cruz utilizada principalmente para remover qualquer tipo de tensão e estresse físico e energético presente no corpo, além de aliviar qualquer pressão emocional que o paciente esteja passando.



Esta técnica de abertura em cruz visa canalizar e energizar o chakra cardíaco, com o intuito de auxiliar o paciente a sair de estados de profunda depressão, tristeza ou traumas passados.



Nesta posição, com 100% de relaxamento, você envia uma onda energética que se estende do chakra cardíaco até o chakra básico, relaxando e liberando todas as energias em excesso no corpo.



Posição de autoaceitação e perdão. Pode ser utilizada para liberar o rancor, dores passadas e travas emocionais. Indicada para pessoas com mágoas ou ressentimentos deixados por relacionamentos.



Aplicação para liberação de emoções bloqueadas. Excelente para pessoas que têm dificuldade em processar emoções e relacionar-se bem com os outros.



Ponto para ativação do poder de expressão. Auxilia na conexão dos pontos energéticos superiores e inferiores.



Autoaplicação para esclarecimento emocional de relacionamentos e desejos. Cria estados de clareza emocional, facilitando a avaliação de situações ou conflitos da vida.



Autoaplicação para ativação do poder de expressão verbal e energético. Facilita o diálogo interno e externo do indivíduo.



Posição muito utilizada para pessoas que ficam ansiosas ao ter que falar em público ou expressar-se.



Posição das mãos juntas. Utilizada para cortar ligações energéticas e espirituais negativas.

Esta posição funciona como uma espada que corta todas as fontes energéticas negativas na região de aplicação.



Posição da coroa. Permite o alívio físico na região da testa / cabeça. Excelente para pessoas com sinusite, enxaqueca ou dores crônicas.

Auxilia também na expansão da consciência e clareza mental / emocional.





Posição utilizada para auxiliar na conexão entre mente / emoções e o poder de expressão.

É muito utilizada para balancear as tensões geradas pelas emoções com o restante dos pontos energéticos do corpo.

Facilita o entendimento interno do ser com sua verdadeira essência.



Esta posição pode ser utilizada para diversos fins:

1. Revigorar o paciente
2. Reenergização
3. Conexão
4. Liberação energética
5. Cura geral
6. Alinhamento energético
7. Liberação Espiritual
8. Redução de dores crônicas
9. Clareza mental
10. Redução de ansiedade
11. Ativação da sensibilidade

Esta é uma posição genérica, que pode ser utilizada em qualquer atendimento.



Esta posição é a mais utilizada pelos reikianos, é simples e tem excelentes resultados.

Apesar da aplicação ser direcionada para a região da cabeça, os benefícios se estendem por todo o corpo.

Esta técnica pode ser utilizada para o tratamento, harmonização e ativação de qualquer problema ou ponto energético.

É uma excelente posição para iniciantes, visto que ativa todos os chakras e energias que possam estar bloqueadas.

Também é muito potente para gerar clareza e bem-estar no paciente. Facilita a identificação de padrões, processos e hábitos negativos.



Esta é uma posição de repouso, utilizada como uma pausa para avaliar o paciente.

As pausas também podem ser intercaladas entre as aplicações.



Esta posição facilita a aplicação de reiki por toda região da cervical. Ativa os chakras cardíaco, sacro e básico.



Lembre-se: ativações na região da cabeça nunca são demais. Trata-se de uma região carregada de processos mentais e vivências que se propagam em forma de energia.



Dica: muitas vezes podemos tocar diretamente o paciente. As pessoas buscam atenção, carinho, afeto e até mesmo toques fraternos. O toque com amor é capaz de liberar energias de rancor e sofrimento do passado.





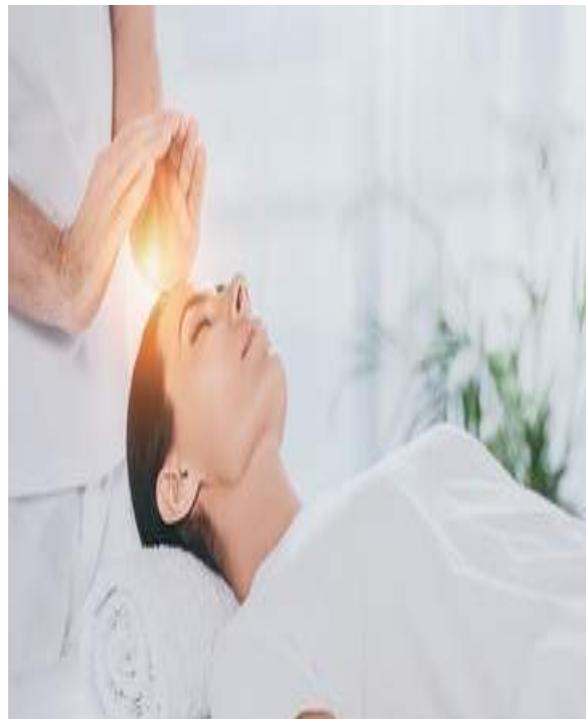
Espada energizada. Corta as ligações com o passado, traumas e lembranças negativas.



Aplicação para liberação do chakra laríngeo e ativação do poder de expressão e escuta.



Posição para liberação da ansiedade e restauro da confiança pessoal.



Posição mãos em forma de tríade da saúde. Visa harmonizar os elementos energéticos físicos e espirituais do indivíduo.



O toque duplo é uma técnica para ativação do terceiro olho e da sensibilidade.



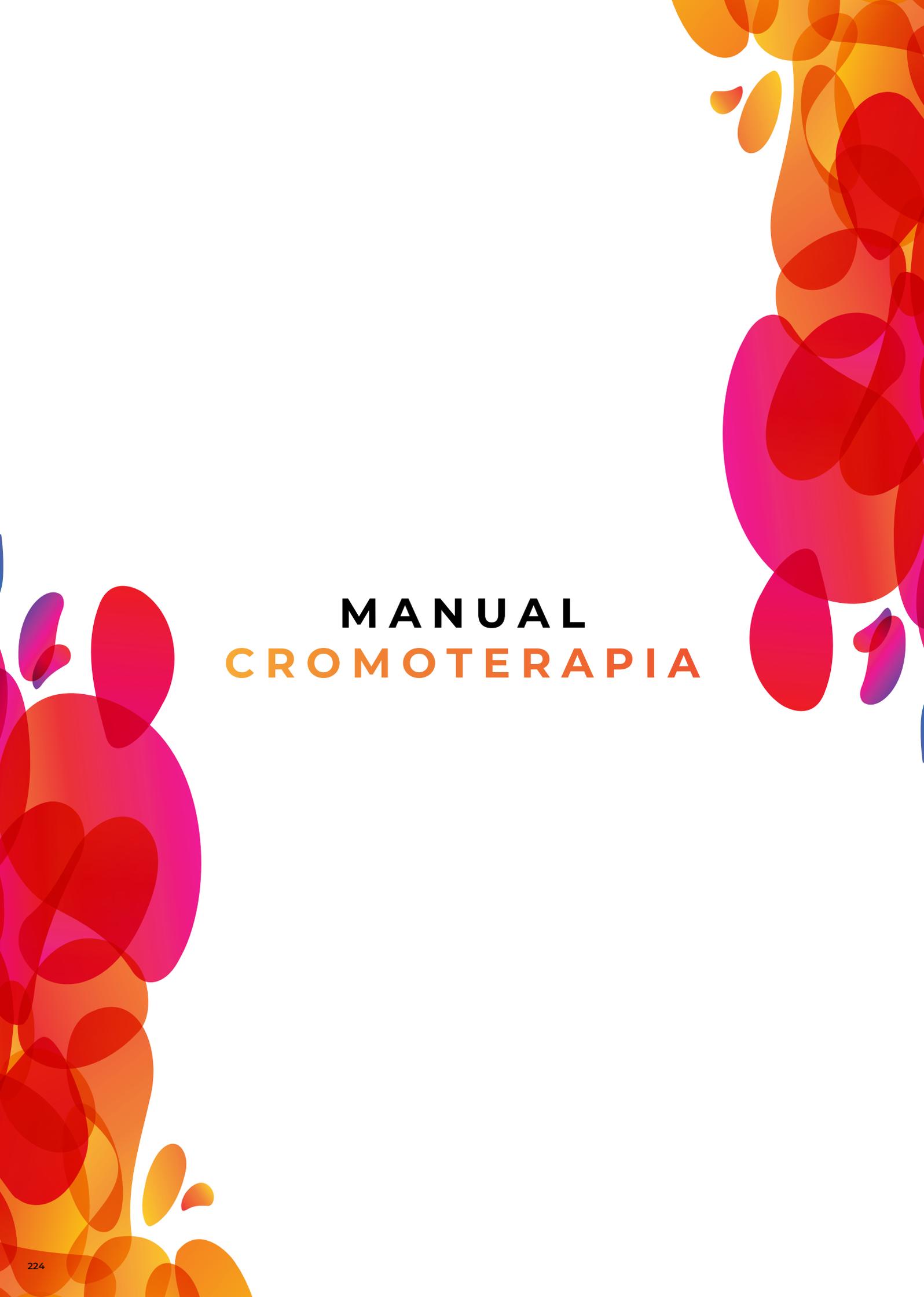
Esta posição restabelece o amor no chakra cardíaco.



Esta posição também é uma outra forma de restabelecer o amor no chakra cardíaco.



Posição de mãos sobrepostas são utilizadas em gestantes.



# MANUAL CROMOTERAPIA

# O PODER DA CROMOTERAPIA

A cromoterapia, é uma forma de terapia que usa cor e luz para tratar certas condições de saúde mental e física. Podemos traçar essa forma de terapia até os antigos egípcios. Eles fizeram uso de salas cheias de sol com vidros coloridos para fins terapêuticos.

Embora a cromoterapia tenha ganhado alguma popularidade ao longo dos anos, ainda não é uma forma amplamente aceita de terapia na medicina ocidental. Muitos especialistas médicos consideram isso pseudociência ou charlatanismo.

Em algum momento, todos nós experimentamos as maneiras pelas quais as cores podem nos afetar. Para algumas pessoas, ver o verde na natureza em sua corrida diária é um impulso instantâneo de humor ou elas se sentem instantaneamente um pouco melhor usando um vestido amarelo favorito. A prática da cromoterapia pode ser atribuída à medicina ayurvédica indiana, que afirma que a aplicação de certas cores pode corrigir desequilíbrios nos chakras do nosso corpo.

Na cromoterapia, acredita-se que cores diferentes são capazes de impactar o corpo de forma diferente.

**Vermelho** : O vermelho é usado para energizar ou revigorar uma pessoa que pode estar se sentindo cansada ou para baixo. No entanto, o vermelho também pode desencadear pessoas que já podem estar tensas.

**Azul** : Os cromaterapeutas usam o azul para tentar influenciar a depressão e a dor. Tons mais escuros de azul também parecem ter propriedades sedativas e podem ser tentados para pessoas que sofrem de insônia ou outros distúrbios do sono.

**Verde** : O verde é a cor da natureza e, de acordo com os cromaterapeutas, pode ajudar a aliviar o estresse e relaxar uma pessoa.

**Amarelo** : O amarelo pode ser usado para melhorar seu humor e torná-lo mais feliz e otimista.

**Laranja** : Laranja, assim como o amarelo, pode ser usado para provocar emoções felizes nas pessoas. Acredita-se também que a cor quente e brilhante seja capaz de estimular o apetite e a atividade mental.

## Técnicas

Existem duas técnicas principais de cromoterapia. Isso pode ser feito através da visão, isto é, olhando para uma determinada cor na esperança de que ela provoque a resposta desejada em seu corpo, ou refletindo diretamente certas cores em partes do corpo.

Os terapeutas da cor acreditam que a cor pode entrar em nossos corpos através dos olhos ou da pele. Cada cor que podemos ver tem seu comprimento de onda e frequência única. Cada frequência única tem um efeito diferente nas pessoas e é usada para diferentes propósitos. As cores quentes são normalmente usadas para efeitos estimulantes, enquanto as cores frias são usadas para efeitos calmantes.

### **Em que a terapia de cores pode ajudar**

A cromoterapia é considerada um tipo de tratamento de medicina alternativa. Foi proposto para ajudar com uma variedade de condições, incluindo:

1. Estresse
2. Depressão
3. Agressão
4. Pressão alta
5. Distúrbios do sono
6. Ansiedade
7. Certos cânceres
8. Infecções de pele

É importante notar que não há evidências significativas de que a cromoterapia seja eficaz para qualquer condição médica. De acordo com a American Cancer Society, as evidências científicas disponíveis não apóiam nenhuma alegação de que o uso da terapia da luz ou da cor seja eficaz no tratamento do câncer ou de qualquer outra doença.

### **Benefícios da cromoterapia**

Ao longo das décadas, a cromoterapia tem se proposto fornecer vários benefícios que vão do físico ao mental, incluindo:

**Alívio do estresse:** Acredita-se que certas cores, como azul e verde, tenham efeitos calmantes em pessoas estressadas ou ansiosas .

**Aumente o apetite :** Acredita-se que as cores quentes e estimulantes aumentam o apetite quando você luta contra o desejo por comida.

**Transtorno afetivo sazonal :** As pessoas sofrem principalmente de transtorno afetivo sazonal durante o clima mais frio devido à falta de luz solar. Certos tipos de terapia de luz brilhante demonstraram ser benéficos para esse transtorno de humor. A cromoterapia também sugere a ideia não comprovada de que cores quentes como amarelo e laranja também podem ajudar nisso.

**Para aumentar sua energia :** Acredita-se que cores como vermelho e amarelo aumentam sua energia e o deixam mais motivado.

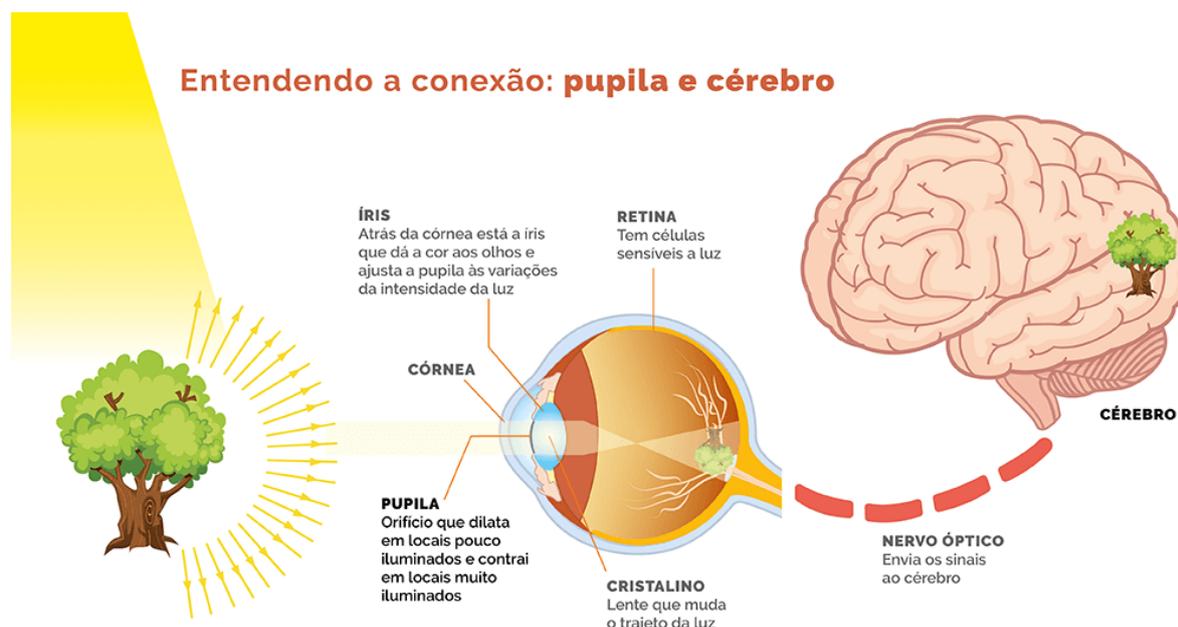
# COMO ENXERGAMOS?

Para enxergarmos qualquer coisa, dois fatos são essenciais: primeiro, que nossos olhos estejam abertos e segundo, que haja luz! A partir daí, todo um sistema composto pelos olhos, nervos ópticos, vias ópticas e córtex visual entram em ação instantaneamente para nos trazer a percepção visual de tudo o que está à nossa frente e que nos rodeia.

O mecanismo da percepção visual se inicia pelos olhos. A luz atravessa a córnea, que é a primeira lente do olho e possui grau fixo (varia para cada pessoa entre 39 e 48 graus ou dioptrias), que converge essa luz para a pupila. A pupila é o orifício no meio da íris, que por sua vez é a “parte colorida” dos olhos. A função da pupila é regular a entrada de luz no olho: quanto menos luz no ambiente, mais dilatada fica a pupila.

Logo atrás da pupila está o cristalino, a segunda lente do olho, cujo grau (dioptria) é variável: altera de acordo com a distância entre o olho e o objeto. Sua função é fazer o foco do objeto que estamos olhando, na retina.

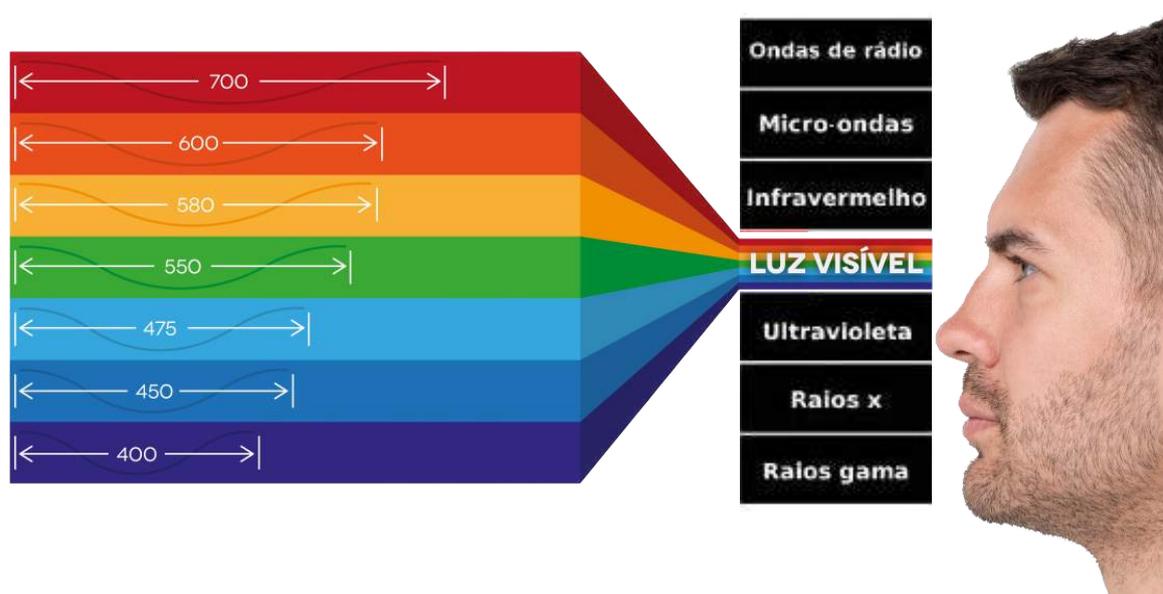
A retina é um tecido bastante complexo na sua estrutura, cuja função é processar a luz e transformar toda a sua gama de cores, contrastes e demais características em estímulos elétricos, que por sua vez são conduzidos pelos nervos ópticos e pelas vias ópticas até o córtex occipital (visual), que é a parte do cérebro que processa e “traduz” esses estímulos a fim de trazer à consciência a percepção visual. Podemos dizer, então, que enxergamos através do nosso cérebro e não dos nossos olhos.



Quando olhamos na direção de algum objeto, a imagem atravessa a córnea e chega à íris, que regula a quantidade de luz recebida por meio da pupila. Quanto maior a pupila, mais luz entra no olho. Passada a pupila, a imagem chega ao cristalino e é “formada” sob a retina.

A lente do olho produz uma imagem invertida, e o cérebro a converte para a posição correta. Na retina, mais de cem milhões de células fotorreceptoras transformam as ondas luminosas em impulsos eletroquímicos, que são decodificados pelo cérebro.

Inspirado no funcionamento do olho, o homem criou a máquina fotográfica. Portanto, em nossos olhos, a córnea funciona como a lente da câmera, permitindo a entrada de luz no olho e a formação da imagem na retina. Localizada na parte interna do olho, a retina seria o filme fotográfico, onde a imagem se reproduz.



Todas as diferentes partes dos olhos trabalham juntas para cumprir sua função.

Primeiro, a luz passa pela córnea (a camada frontal transparente do olho). A córnea tem a forma de uma cúpula e desvia a luz para ajudar o olho a focar.

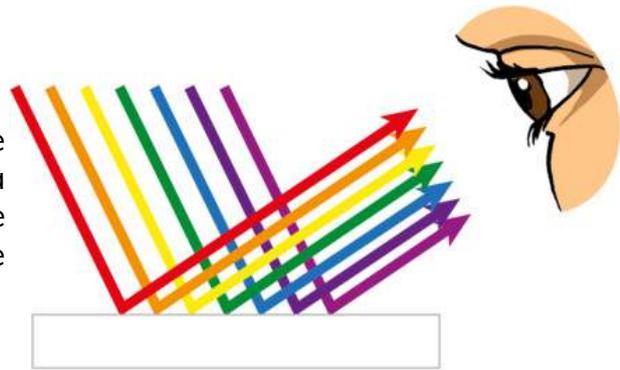
Parte dessa luz entra no olho através de uma abertura chamada pupila. A íris (parte colorida do olho) controla a quantidade de luz que a pupila deixa entrar.

Em seguida, a luz passa pela lente (uma parte interna transparente do olho). A lente trabalha em conjunto com a córnea para focar a luz corretamente na retina. Quando a luz atinge a retina, que fica na parte de trás do olho e tem uma camada de tecido sensível à luminosidade, células especiais chamadas fotorreceptores transformam a luz em sinais elétricos.

Esses sinais elétricos viajam da retina através do nervo óptico até o cérebro. Então o cérebro transforma os sinais nas imagens que você vê.

## REFLEXÃO DA COR BRANCA

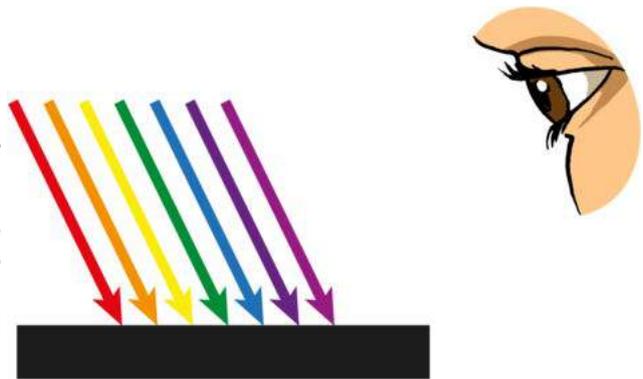
A cor branca é a única que reflete todas as cores. O uso da cor branca traz sensação de frescor, justamente porque toda luz/energia é refletida de volta.



O que enxergamos numa superfície de cor branca é a mistura de todas as cores.

## REFRAÇÃO PRETO

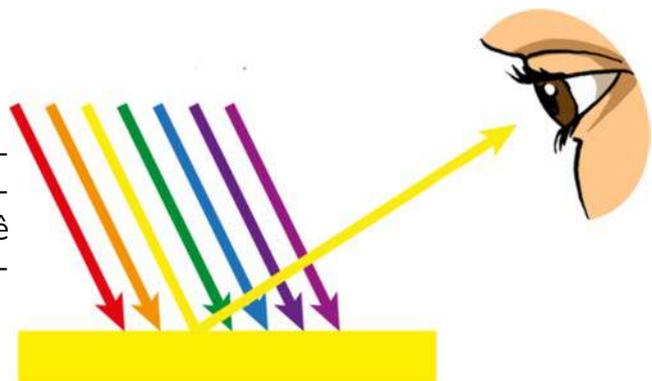
Já a cor preta é a única que absorve todas as cores. Por isso, se você estiver vestindo preto num dia de sol, provavelmente passará calor, pois o preto estará absorvendo toda luz recebida pelo sol.



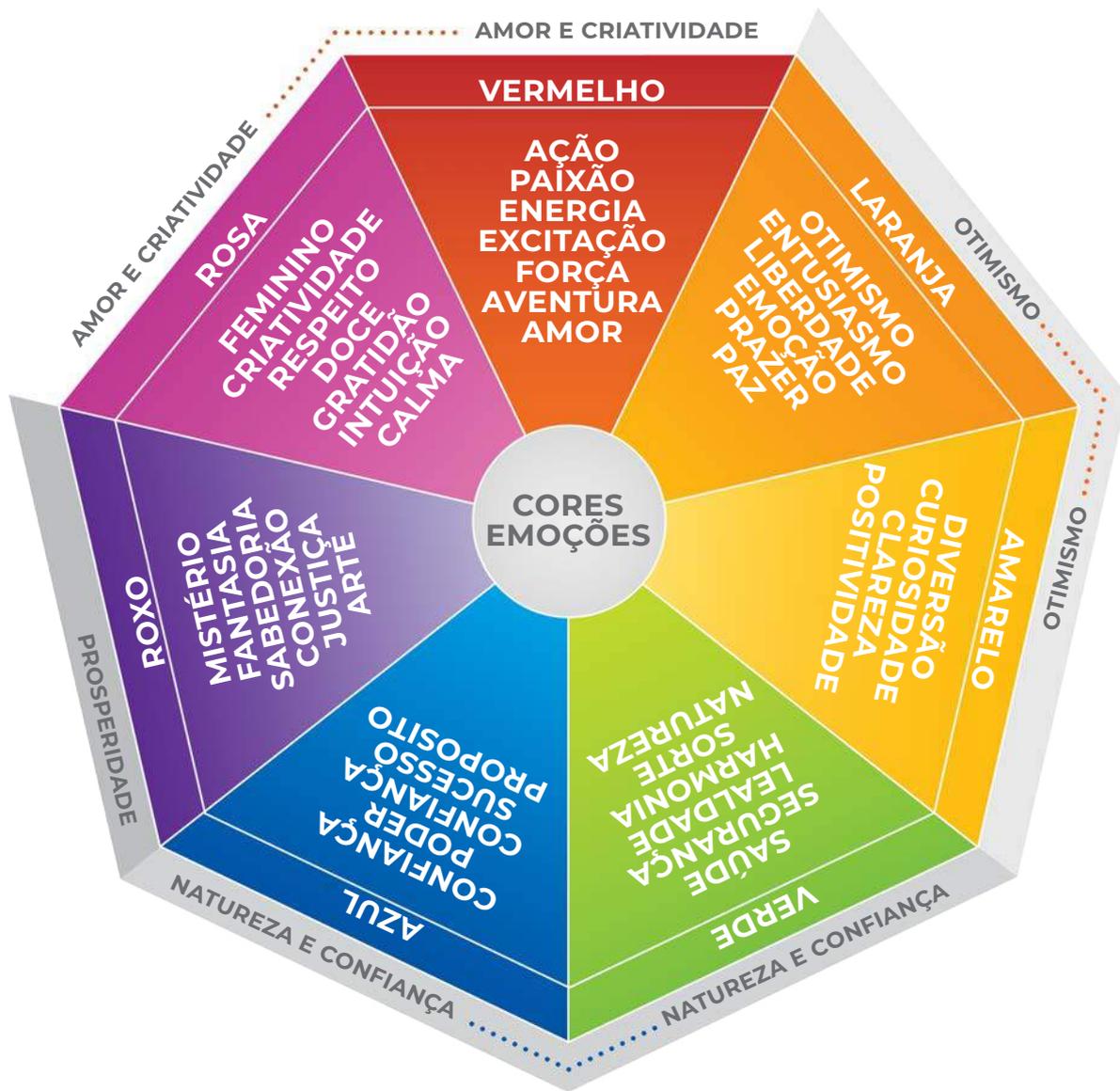
O preto é a única cor que não reflete a luz policromática emitida pelo sol. O que enxergamos é a inexistência de cor.

## REFRAÇÃO AMARELO

Diferente do preto e do branco, as outras cores refletem sua própria composição. Ou seja, o amarelo que você enxerga é refletido apenas por superfícies e objetos que sejam amarelos.



Assim, o restante de todas as outras cores são absorvidas pelo objeto amarelo, que reflete apenas a própria cor.





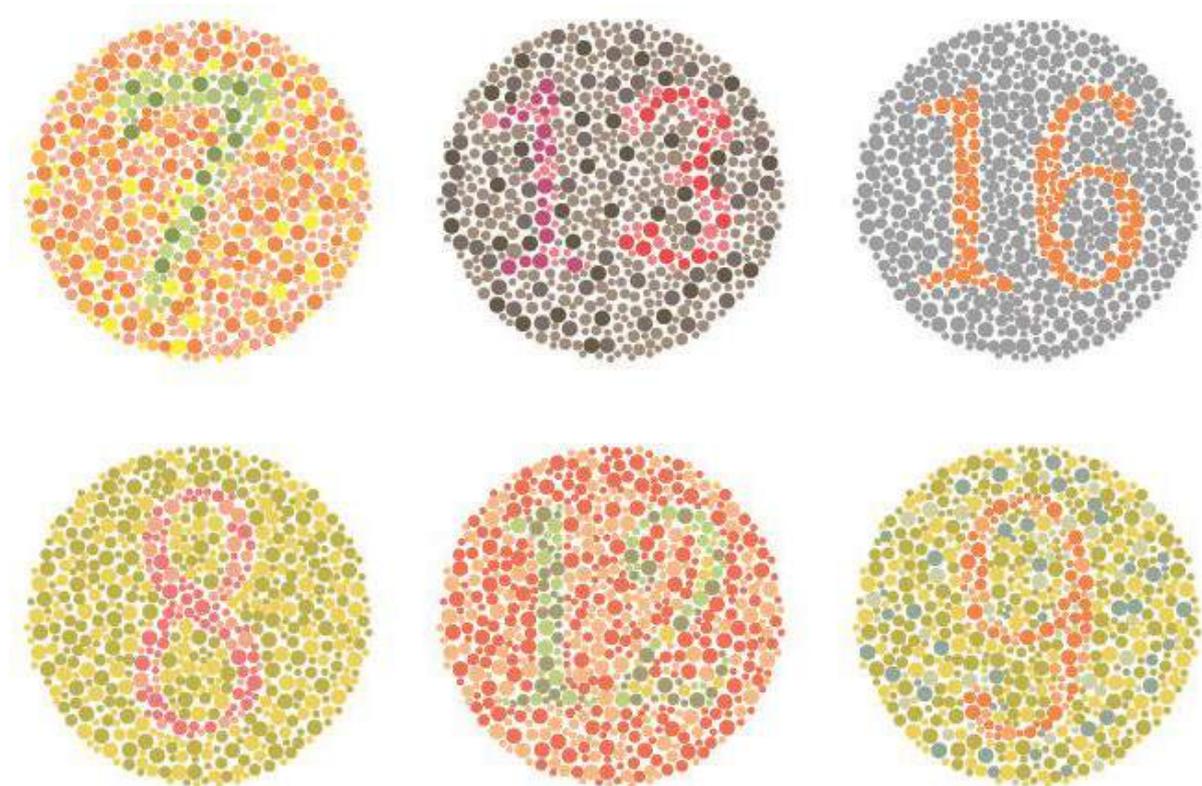
# DIFERENTES PERCEPÇÕES

Uma questão que surge bastante quando estamos aprendendo cromoterapia é sobre como lidar com as pessoas que possuem algum tipo de deficiência na visão. Os daltônicos e cegos, por exemplo, podem se beneficiar com a cromoterapia?

A cromoterapia funciona independente da visão, pois trata-se de uma frequência que se propaga pelo ambiente.

Apesar da visão ser o principal canal receptor dessa frequência, nosso corpo é capaz de captar a luz por meio de outros canais sensoriais.

É importante que o terapeuta tenha conhecimento sobre as particularidades de cada paciente, para atendê-lo de forma adequada no tratamento da cromoterapia. Por exemplo, é importante saber que uma pessoa daltônica tem percepções de tons próprias a depender do tipo de daltonismo.



# O PODER DAS CORES

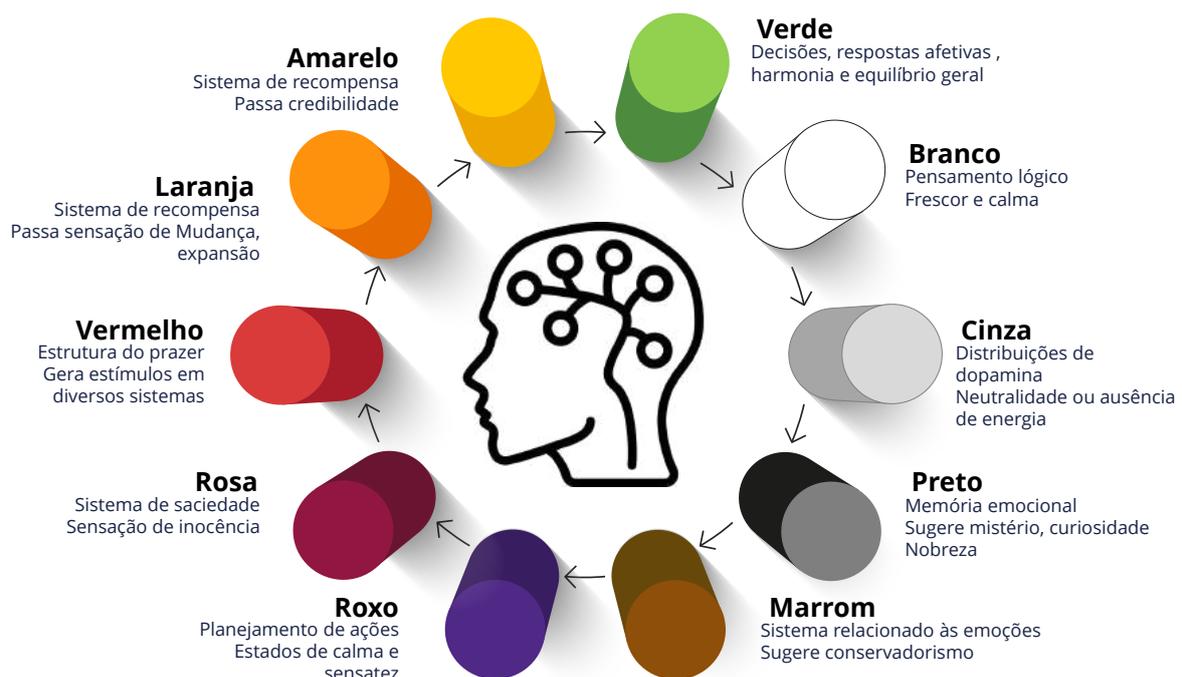
Do ponto de vista da terapia holística, as cores possuem o poder de influenciar nos estados de humor do ser humano e criar uma aura ou energia específica no ambiente ao redor.

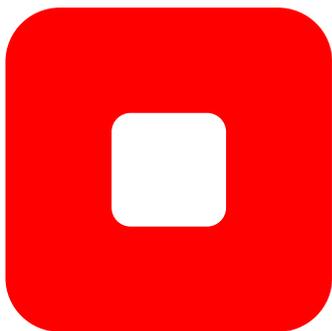
Cada variação de tom pode afetar nosso humor, emoções e comportamentos. Também pode ser uma fonte de informação. Embora a resposta de um indivíduo à cor possa derivar da experiência pessoal, a ciência da cor, juntamente com a psicologia das cores, defendem que há mais para ser descoberto.

Inúmeros estudos têm sido realizados sobre a relação entre a cor, inclusive nas áreas de publicidade, para determinar como essas variações podem influenciar no desejo de consumo das pessoas.

Aqui estão algumas das descobertas:

- A cor influencia 85% das decisões de compra.
- Cerca de 62-90% da avaliação do produto é baseada apenas nas cores.
- As cores aumentam o reconhecimento da marca em 80%.





É a cor que fica próxima ao infravermelho e a mais quente do espectro solar. Traz força e vigor. Trata-se da cor do coração, do sangue, dos músculos e da medula óssea. O vermelho é agressivo e cansa de forma rápida, pois satura bastante. Está relacionado ao chakra básico, na base da coluna vertebral. As principais características do vermelho são ação, motivação, estímulo, vitalidade, profundidade, intensidade, paixão, raiva, ódio, luxúria, agressividade e agitação.

## FÍSICO

Acelera a circulação sanguínea e os batimentos cardíacos, aumentando o calor do corpo. Também promove a liberação de adrenalina. O vermelho é favorável para a reconstrução de tecidos, melhorando o aporte sanguíneo na região afetada.

## MENTAL

Deixa os pensamentos agitados. É ótima para aterrar pessoas muito aéreas, sonhadoras e que vivem com a cabeça nas alturas, trazendo-a para a realidade. Transmite uma sensação de poder em todos os âmbitos, aumentando a libido e os desejos materiais (sexo, aquisição de bens etc); também nos traz praticidade e nos torna objetivos.

## ENERGÉTICO

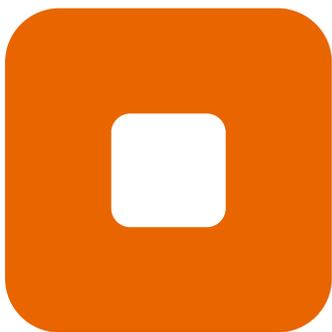
Por ser uma cor muito intensa, estimula e fortalece de maneira rápida, dando-nos a sensação de que estamos realmente aterrados. Outra característica do raio vermelho é a vitalização da aura.

## EMOCIONAL

Em algumas pessoas, pode provocar agressividade e raiva. Em determinadas situações, o seu excesso pode causar certa irritabilidade e desconforto. Porém, também traz uma boa dose de motivação e desejo de “querer vencer na vida”. Ajuda-nos a tomar decisões rápidas e nos traz confiança em todos os aspectos.

## ESPIRITUAL

Por estar associada ao desejo sexual e à materialidade, o uso da cor vermelha aparece ligado a forças densas ou negativas em algumas religiões. Porém, a terapia holística não trabalha com essas restrições religiosas. O vermelho tem uma radiação positiva, caso empregada de forma correta e consciente. Também é a cor da ação, da realização de nossa missão de alma e da comunicação.



É a segunda cor do espectro solar, sendo considerado um raio quente e forte, porém sem a intensidade do vermelho. O laranja é estimulante e nos dá a sensação de vitalidade. Esse raio possui a característica de “desfazer”, “desintegrar”, “destruir” etc. Trata-se da cor do chakra sexual, equilibra e harmoniza as gônadas, estimulando a sexualidade, mas sem agressividade e intensidade. As suas principais características são alegria, energia, criatividade, vitalidade, desejo sexual, empatia com o próximo, coragem, audácia, revolução.

## FÍSICO

É uma cor que energiza o baço, as gônadas, o sistema linfático, os rins e os suprarenais. Auxilia na digestão de forma geral, facilitando o processo sináptico entre as células nervosas. É indicado em tratamentos reumáticos e respiratórios, mas com certa precaução. Também estimula as glândulas mamárias.

## MENTAL

O laranja nos deixa mais criativos, inspirados e entusiasmados, além de harmonizar nossos pensamentos, nos trazendo esperança e melhorando nossa perspectiva de futuro. É a cor da autoestima, das ideias positivas e dos negócios, que auxilia na tomada de decisões.

## EMOCIONAL

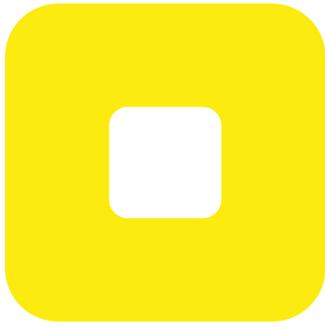
Traz a sensação de força e criação. É uma excelente cor no combate a estados depressivos, tristeza, frustrações e medos, tornando o indivíduo mais alegre e com força de enfrentar as adversidades. O laranja está ligado ao prazer não só físico, mas também de viver intensamente a vida.

## ENERGÉTICO

O raio laranja é estimulante e vitaliza o corpo sutil, principalmente o corpo etérico), desbloqueia os meridianos, os nadis (canais energéticos), os chakras, os marmas,, entre outras estruturas do ser, melhorando e harmonizando a circulação energética.

## ESPIRITUAL

É a cor que aniquila formas e pensamentos negativos, além dos miasmas, parasitas astrais, elementais nocivos, entre outras formas de energias densas e maléficas.



É uma cor de vibração quente, mas não tanto quanto o vermelho e o laranja. O amarelo estimula a alegria e a concentração, sendo favorável para os estudos. Trata-se de uma cor favorável para o intelecto, o sistema digestivo, a inteligência, a sabedoria e o bom humor. Fortalece os nervos, ativa o sistema linfático e beneficia a pele. As suas principais características são a alegria, a lembrança, os pensamentos, os estudos, a racionalidade, a inteligência e a espiritualidade.

## FÍSICO

Esse raio é bom para energizar a pele, o pâncreas, o sistema digestivo, incluindo o fígado e o intestino, atuando com uma ação de limpeza. Essa cor ajuda na circulação sanguínea, aumentando levemente a pressão sanguínea e do sistema linfático. É excelente para promover limpeza na pele, nos casos de cravos e espinhas, por exemplo. Também age sobre o sistema nervoso, e atua contra parasitas e vermes alojados no corpo. Em contrapartida, o seu excesso pode gerar gastrite.

## MENTAL

É uma cor excelente para estimular o raciocínio lógico, sendo um aliado nos estudos e no trabalho. Quando utilizado em excesso, pode fazer com que a pessoa fique apenas na elaboração dos planos, extremamente cerebral, podendo a sua ação. também não é recomendado para pessoas muito aéreas (ou muito mentais), pois pode ocasionar confusão e estafa mental.

## EMOCIONAL

Traz alegria e felicidade, gera bom humor, ensina a lidar com os desafios da vida cotidiana, o medo, a depressão e a melancolia. Proporciona ânimo, paciência e otimismo.

## ENERGÉTICO

Energiza o corpo mental, porém deve ser usado com moderação. Esse raio está ligado ao chakra umbilical (plexo solar) e, em conjunto com a cor laranja, também ajuda a eliminar pensamentos nocivos.

## ESPIRITUAL

Tem uma ligação direta com a cor dourada, considerada a cor da espiritualidade. Sua associação com o sol vem de milênios, principalmente na cultura egípcia. É uma cor que traz esclarecimentos, fortalecimento psíquico e energético.



Esse raio fica no meio do espectro solar, ou seja, não é quente nem frio. Essa cor nos dá a sensação de frescor e alívio. É considerada a cor da cura, podendo ser empregada em vários tratamentos. Ela favorece a digestão dos alimentos e estimula o equilíbrio, ajuda no relaxamento muscular e refresca o sangue; estabiliza a nossa energia, os nossos pensamentos e sentimentos, além de equilibrar o sistema endócrino, sistema nervoso e sistema circulatório. O verde alivia o estresse diário, por isso nos sentimos mais calmos quando estamos cercados de árvores e plantas. Entre seus benefícios, os principais são equilíbrio, cura, homeostase e antiestresse.

## FÍSICO

Esse raio sempre foi considerado um agente no combate a inúmeros males no corpo. Proporciona equilíbrio e traz uma sensação de organismo em perfeito estado de funcionamento. É uma cor que beneficia coração, as artérias, os músculos, os nervos etc. É o raio que ajuda a devolver a homeostase ao nosso organismo.

## MENTAL

Acalma a nossa mente de maneira sutil, equilibrando os nossos pensamentos. Ajuda a curar os pensamentos ruins e a perceber o quanto podemos estar equivocados em relação às nossas formas de pensar e agir. Entretanto, em excesso, essa cor pode causar indecisão.

## EMOCIONAL

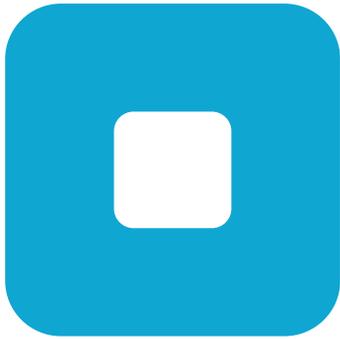
Estabiliza e harmoniza todo e qualquer problema emocional, nos deixando aptos a compreender melhor as diversidades da vida. É uma cor que, com o tempo, nos ajuda a tomar decisões mais sábias, de forma ponderada e tranquila, equilibrando o racional com o emocional.

## ENERGÉTICO

Essa é a cor do chakra cardíaco, sendo muito utilizado em trabalhos de curas energéticas, nos corpos sutis, e nos demais chakras, meridianos ou nadis, marmas etc.

## ESPIRITUAL

Esse raio é muito usado em processos de cura espiritual, especialmente em templos, centros espíritas e umbandistas, também em rituais nativos, regressão de memória, entre outros centros e cerimônias espirituais. É comum observar, na recordação dos acontecimentos passados, a utilização do raio verde para trazer cura para o corpo extra-físico, geralmente, num hospital espiritual.



É a primeira cor fria do espectro solar. De certa forma, nos lembra do azul do céu, ligado ao misticismo e espiritualidade. Trata-se de uma cor que tem as mais diversas propriedades terapêuticas. Esse raio trabalha a harmonização interior, traz calma e promove relaxamento. Favorece as articulações, relaxa os músculos, acalma o sistema nervoso e é ótimo para controlar taquicardia e problemas de hipertensão. O azul transmite a sensação de proteção e esperança em tempos melhores, pois eleva a fé. Suas principais características são tranquilidade, harmonia, comunicação, sociabilidade, relaxamento, proteção, fé e espiritualidade.

## FÍSICO

Tem propriedades de suavizar e estabilizar a circulação sanguínea, relaxa a musculatura tensa, melhora a lubrificação de diversas articulações que possuem líquido sinovial, lubrifica as cordas vocais, suaviza a ação sináptica das células nervosas e harmoniza os tecidos do corpo. É indicado para tratar doenças inflamatórias e infecciosas, além de problemas de audição. Também energiza a glândula tireoide e auxilia no tratamento do câncer.

## MENTAL

Acalma a mente, favorece inspirações e insights, quebra padrões negativos de pensamentos, fazendo-nos perceber as coisas ao nosso redor com um olhar mais tranquilo. Essa cor deve ser evitada apenas para as pessoas que sofrem de depressão, pois pode agravar o quadro de melancolia.

## EMOCIONAL

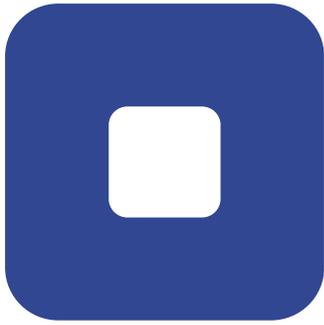
O azul auxilia na purificação das emoções, ajudando a perceber que precisamos nos conectar a uma esfera mais sutil, a fim de entender determinadas manifestações que ocorrem no nosso interior.

## ENERGÉTICO

Esse raio está ligado ao nosso chakra laríngeo, que é o centro energético da expressão. A cor apazigua todo e qualquer distúrbio vibracional, criando uma atmosfera de proteção e aconchego ao nosso redor e remetendo a uma sensação de confiança.

## ESPIRITUAL

A cor azul ativa nosso lado mais espiritual, buscando o porquê de muitas coisas, trazendo um sentimento de compaixão e compreensão. Esse raio nos remete ao manto azul da mãe Maria, de São Miguel Arcanjo, de Iemanjá, entre outros personagens religiosos. Essa vibração nos leva à aproximação do nosso eu superior, conectando-nos aos seres de luz e aos protetores, mostrando-nos o caminho para fortificar nossa fé.



Esse é um raio frio localizado entre o raio azul e o violeta. Tem um tom mais forte, de propriedade mais intensa do que o azul, porém com algumas características peculiares. Essa cor é considerada a cor da sabedoria pela revelação, além de ser calmante e sedativa, fria e adstringente, pois relaxa a mente para um contato maior com as esferas elevadas, através da meditação, por exemplo. Tem efeito coagulante forte, é um purificador sanguíneo, proporciona limpeza psíquica e alivia as tensões do dia a dia. Suas principais características são a consciência, a sedação, o conhecimento, a purificação e a visão ampliada.

## FÍSICO

Esse raio é indicado para situações nas quais é preciso estancar o sangue, acelerando o processo de coagulação na região afetada. Tem efeito anestésico poderoso e sedativo. Auxilia na purificação do organismo, principalmente do sangue e da linfa. É uma cor fria, que proporciona calma para qualquer situação. O índigo e o azul são cores ótimas para trazer um sono tranquilo e reparador. Ajuda a acalmar o coração e baixar a pressão arterial, além de potencializar a audição, visão e olfato. O raio também pode ser usado para problemas estomacais (como gastrite), doenças pulmonares, distúrbios nas glândulas paratireoide e pituitária.

## MENTAL

Essa cor nos deixa desinibidos e corajosos para encarar os nossos medos, limpa as nossas energias psíquicas, traz expansão mental, abrindo a nossa consciência para olhar as situações da nossa vida de maneira holística.

## EMOCIONAL

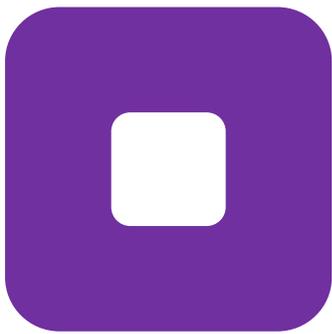
É a cor que nos estimula praticidade, porém com sabedoria. Mostra-nos o caminho para perceber quais pontos devemos melhorar internamente, trazendo discernimento e sabedoria para promover as transformações na nossa vida. Ajuda-nos a relaxar e usar todo o nosso conhecimento para superar os desafios do dia a dia.

## ENERGÉTICO

Esse raio está ligado ao chakra frontal (do terceiro olho), ativando a visão para aquilo que é mais sutil. Com isso, podemos perceber e visualizar situações que estão bloqueadas.

## ESPIRITUAL

É uma cor que ilumina a consciência sobre nossa experiência terrena e projeções astrais. Ativa a clarividência, pois abre o terceiro olho, considerado os “olhos do espírito”. Em razão disso, as visões do passado e do futuro são facilitadas.



Esse raio é o mais forte e o mais frio de todos. É uma cor voltada puramente para a alta espiritualidade. O violeta é transformação plena, sendo bastante utilizada para transmutar todo e qualquer processo, do negativo ao positivo, devido à sua força e vibração, promovendo limpeza profunda. Relaciona-se com a glândula pineal, realizando um contato maior com o mundo espiritual. É considerada a cor do poder de si mesmo, da sua essência, tendo ligação com os aspectos espirituais do ser. Suas características principais são a espiritualidade, a divindade, o luxo, o poder, a abnegação, a transformação e a cura.

## FÍSICO

Esse raio possui propriedades anticancerígenas, pois é capaz de estagnar o crescimento e desenvolvimento das células tumorais. Purifica o sangue e estimula a produção de glóbulos brancos. Traz efeito calmante ao sistema nervoso, cardíaco e linfático. É ideal para o cérebro e medula, alimentando a glândula pineal. Serve para tratar irritação nervosa, inflamações, neuroses, entre outras doenças do sistema nervoso.

## MENTAL

Equilibra a mente, elimina sujeiras mentais e é muito utilizado para tratar doenças mentais de qualquer natureza. Auxilia na quebra de vínculos psíquicos nocivos, facilitando a elaboração de pensamentos mais elevados.

## EMOCIONAL

Para os artistas, ou aqueles que buscam inspiração do alto, é a cor ideal, pois purifica todo e qualquer desequilíbrio emocional, trazendo calma e paz. Abre a nossa intuição, facilitando a meditação ou ajudando quando precisamos ouvir o nosso interior. Também auxilia quem precisa desenvolver o amor próprio.

## ENERGÉTICO

Essa cor transmuta toda e qualquer energia densa em energias mais calmas e harmônicas. A cor do raio está ligada ao chakra coronário, no topo da cabeça. Refina as nossas energias nos corpos sutis, aumentando o grau de espiritualidade.

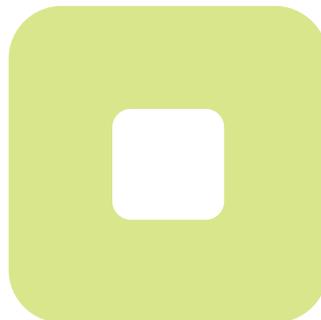
## ESPIRITUAL

Por ser um raio purificador e de transformação do ser, é a cor que nos liga ao mundo espiritual, aos seres de luz e de extrema sutileza e amor. Também está relacionada à limpeza espiritual em qualquer nível, sendo a cor do “eu superior”. A compreensão e o entendimento espiritual são ampliados quando essa cor está em harmonia conosco.

## VERDE LIMÃO

É a mistura do verde claro com o amarelo. Auxilia na retirada de resíduos ou impurezas do corpo.

Trata-se da cor que nos estimula a falar a verdade interior e energiza a glândula “timo”. Ela renova o organismo, ajuda no crescimento ósseo, na limpeza dos rins, do fígado, do corpo etéreo e do sangue. Também ajuda a eliminar o catarro na cavidade sinusal.



## TURQUESA

É a mistura da cor verde com o azul. Ajuda a aliviar as inflamações, ativando o sistema imunológico.

Os antigos entendem que a vibração dessa cor afasta energias negativas ou o popular “mau olhado”. Também é útil para tratamentos da pele. Outra função importante é a de proporcionar a sensação de proteção contra toda e qualquer força estranha, além de atrair bons fluidos.



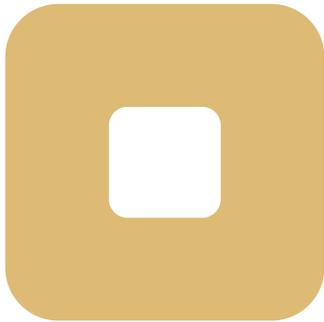
## ALARANJADO

É a mistura do vermelho com o laranja, sendo a vibração dessas duas cores.

Aqui, vemos em ação a mistura das energias masculina e feminina. Trata-se de um tom menos forte e agressivo, que pode ser usado no lugar do vermelho apenas quando a pessoa não puder utilizar essa cor.



## DOURADO



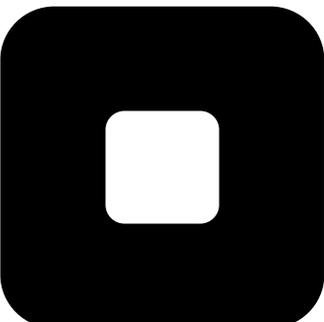
A cor dourada está associada ao espírito universal, ao Deus Rá (antigo Egito), apresentando ligação com o Sol. Essa vibração está vinculada aos aspectos divinos ou superiores, ativando a sabedoria da alma existente em nós. Suas propriedades terapêuticas são de melhorar a circulação sanguínea para energizar a pele, tratando o lúpus e o câncer de pele. É o raio que combate a depressão, a artrite, o reumatismo, a tuberculose e problemas na coluna vertebral.

## PRATA



O prateado ou cor prata é uma cor associada ao moderno, às novas tecnologias, à novidade, à inovação. Prateado atribui valores relacionados ao metal, como brilho, solidez e valor. Transmite estabilidade, sucesso, qualidade e distinção, principalmente quando associado ao preto.

## PRETO



Essa cor é a da “não percepção humana”, ou seja, não são detectadas pelos bastonetes ou cones, que são as células captadoras das ondas de cores, transmitindo-as para o nosso cérebro a sua decodificação. Trata-se da cor do luto, do oculto, do isolamento e de proteção quando não se deseja ser percebido ou visto. O preto também representa as nossas sombras, para onde devemos olhar com atenção.

# BRANCO

O branco proporciona paz, tranquilidade e pode ser usado nas mais diversas aplicações. É a essência de todas as outras cores, representa a pureza, a paz, o sagrado e luz. Essa cor é usada em trabalhos ou atividades de doação, cura ou caridade, ou ainda quando se busca clareza de ideias, pensamentos, conexão com o espiritual e sentimentos que estão em comunhão com o grupo.

# ROSA

É a mistura do vermelho com o branco.

Trata-se de uma vibração mais feminina. Estimula o amor, de maneira expansiva. Traz compreensão e compaixão, auxiliando nos trabalhos de perdão e autoperdão. Na parte física, é excelente purificador sanguíneo e ajuda os rins também nesse processo. Essa cor é recomendada na busca de paz interior e para desenvolver o altruísmo.



# MARROM

O marrom é bastante recomendado para pessoas que precisam de aterramento, que são muito aéreas, vivem no “mundo da lua” ou pensam demais e não realizam nada. Ele promove solidez de personalidade e estímulo ao conservadorismo. A variação dessa cor é o bege, que é mais suave para a utilização em roupas e ambientes. O bege é uma variante do marrom nesse propósito de transmitir serenidade e passividade. É considerado clássico, mais quente do que frio, e passa a sensação de antiguidade, pouco movimento, aconchego e conforto.





**MANUAL**  
**CRISTALOTERAPIA**



# MANUAL

## CRISTALOTERAPIA

A cristaloterapia é uma técnica que usa cristais e outras pedras na cura ou prevenção de enfermidades. Os terapeutas holísticos e estudiosos dessa técnica acreditam que os cristais atuam como condutores para a cura – permitindo que a energia positiva e curativa flua para o corpo enquanto a energia negativa causadora de doenças flui para fora.

Não há evidências científicas de que a cura com cristais seja eficiente, justamente porque o diagnóstico de doenças não é feito com base na observação dos fluxos de energia no corpo, aspecto tão importante para o entendimento holístico. Além disso, nenhum estudo científico mostrou que cristais e gemas podem ser diferenciados por composição química ou cor para tratar uma doença específica.

Porém, em nossa metodologia, direcionamos os estudos embasados em experiências de consultórios holísticos e na percepção de cada paciente e profissional.

Acreditamos que, assim como objetos e lugares são capazes de absorver cargas energéticas emitidas pelas pessoas e suas emoções, os cristais também possuem esse poder.

Além de absorver cargas energéticas, possuem suas próprias cargas, frequências, podendo energizar lugares, transmutar energias e reestabelecer a harmonia de lugares e pessoas.

Os conhecimentos estão sempre em transformação, estamos evoluindo cientificamente. Por isso, acreditamos que ainda há muito para ser descoberto sobre os benefícios da cristaloterapia e diversas outras terapias holísticas. Lembre-se de que você é uma peça fundamental deste futuro.

# Ágata

Formado de cristais de quartzo microscópicos com padronagem em bandas, este é um cristal muito estável. As ágatas são pedras que promovem o ancoramento das energias e proporcionam equilíbrio emocional, físico e intelectual. Elas ajudam a centrar e estabilizar a energia física.

A ágata tem o poder de harmonizar yin e yang, as polaridades que mantêm o equilíbrio do universo, segundo a filosofia chinesa. Por ser uma pedra calmante e suavizante, ela tem uma ação gradual, mas de grande força. As suas múltiplas camadas podem trazer à luz informações ocultas. Do ponto de vista psicológico, a ágata promove a suave aceitação do próprio eu, estimulando a autoconfiança. Ela ajuda na inteligência intrapessoal e na percepção de circunstâncias ocultas, levando-nos a prestar atenção a qualquer indisposição que esteja interferindo no nosso bem-estar.

A ágata estabiliza a aura, eliminando e transformando energias negativas. O seu efeito purificador é poderoso tanto no nível físico quanto no emocional. Colocada sobre o coração, ela cura indisposições emocionais que impedem a aceitação do amor. Sob o abdome ou ingerida em forma de elixir, a ágata estimula o processo digestivo e alivia a gastrite. Essa pedra também cura os olhos, o estômago e o útero, limpa o sistema linfático e o pâncreas, fortalece os vasos sanguíneos e cura problemas de pele.

A ágata rendada azul é um poderoso agente de cura da garganta. O poder que ela tem de combater bloqueios de autoexpressão indiretamente ameniza problemas nos ombros e no pescoço, deficiências na tireoide e infecções de garganta ou linfáticas. Ela baixa a febre e remove bloqueios do sistema nervoso, além de tratar a artrite e deformidades ósseas, fortalecer os ossos e ajudar na solidificação de ossos fra-



# Ágata Dendrítica

A ágata dendrítica é conhecida como a pedra da plenitude. Ela traz abundância e plenitude a todas as áreas da vida, incluindo os negócios e a agricultura. Pode ser usada para garantir colheitas abundantes ou para conservar a saúde das plantas de estufa.

A ágata dendrítica cria um ambiente pacífico, tanto interior quanto exterior, e nos estimula a aproveitar cada momento da vida. Esse cristal tem uma conexão particularmente forte com o reino vegetal e pode intensificar a comunicação com esse reino. Tudo depende da nossa própria ligação com a terra. Essa ágata, no entanto, tem efeitos lentos e demora para mostrar toda a sua eficiência.

Do ponto de vista psicológico, a ágata dendrítica nos ajuda a manter o centramento em períodos de discórdia, trazendo estabilidade. Ela nos leva a perseverar e a ver as dificuldades como desafios. Do ponto de vista espiritual, a ágata dendrítica nos estimula a preservar a ligação com as nossas raízes. Ela abre e alinha os chakras, ajudando-os a integrar-se à consciência mais elevada.

Num nível sutil, a ágata dendrítica cura indisposições causados pelo desequilíbrio dos chakras. Dentro do corpo, ela entra em sintonia com tudo o que tenha ramificações, como os vasos sanguíneos e os nervos. Cura o sistema nervoso e doenças como a nevralgia. Essa pedra trata problemas ósseos e realinha o esqueleto com a nossa realidade física. A ágata dendrítica reverte a de-

generação dos capilares e estimula o sistema circulatório. Colocada no local da dor ou da lesão, ela tem um efeito analgésico. É uma pedra útil para curar plantas e a própria Terra. Ela estabiliza os vórtices dentro do campo energético do planeta.



# Ágata de Fogo

Tem uma ligação profunda com a terra e a sua energia calmante causa uma sensação de segurança e proteção. Com grande poder de aterramento, ela dá sustentação durante períodos de dificuldade. A ágata de fogo tem uma forte função protetora, especialmente contra o mau olhado. Ela constrói um escudo protetor em torno do corpo, manda de volta para a fonte energias negativas, de modo que a pessoa compreenda o mal que está causando. Do ponto de vista físico, a ágata de fogo, como o nome sugere, tem uma ligação com o elemento Fogo e aumenta a libido, “incendeia” o chakra da base e estimula a vitalidade em todos os níveis. Do ponto de vista psicológico, a ágata de fogo dispersa o medo e instaura confiança.

Quando seguramos essa pedra nas mãos, ela estimula a introspecção, inspirando soluções espontâneas para problemas interiores. Ajuda a eliminar obsessões e desejos destrutivos e pode ser útil no tratamento de vícios. Do ponto de vista espiritual, essa pedra protetora favorece o relaxamento, dando ao corpo a sensação de “amolecer” e facilitando a meditação. Considerada a representação da perfeição absoluta, ela energiza a força espiritual e ajuda na evolução da consciência.

Essa pedra ajudar a curar o estômago, o sistema nervoso e o sistema endócrino, além das doenças circulatórias. Ela beneficia os olhos, melhora a visão noturna e clareia a visão interior, nos níveis intuitivos, e exterior, nos níveis físicos. Pode ser

aplicada nesse local para restabelecer o equilíbrio, reduzindo as ondas de calor da menopausa e resfriando o corpo. A ágata de fogo traz vitalidade ao corpo, evitando o esgotamento. Colocada sobre o chakra do terceiro olho, ela restabelece as suas funções normais. Num nível sutil, a ágata de fogo elimina os bloqueios etéricos e energiza a aura.



# ÁGATA MUSGO

Pedra estabilizadora com forte ligação com a natureza, a ágata musgo revigora a alma e inspira a pessoa a ver beleza à sua volta. Ajuda na redução da sensibilidade ao tempo e aos poluentes ambientais. É extremamente benéfica para qualquer pessoa que trabalhe na agricultura ou se dedique à botânica. Pedra dos nascimentos, a ágata musgo ajuda as parteiras em seu trabalho, minorando as dores de parto e garantindo um nascimento tranquilo. Ela é a pedra dos novos começos e elimina bloqueios ou amarras espirituais. Pedra associada à riqueza, ela atrai abundância. A ágata musgo pode servir a um duplo propósito. Ela ajuda os mais intelectuais a entrar em contato com os sentimentos intuitivos e, inversamente, ajuda pessoas intuitivas a canalizar a sua energia de maneira prática.

Do ponto de vista psicológico, a ágata musgo aumenta a autoestima e fortalece os traços de personalidade positivos. Ela diminui o medo e o estresse profundamente arraigados. Também ajuda a desenvolver a força pessoal e um relacionamento melhor com as outras pessoas, além de estimular a expansão do espaço e do crescimento pessoais. Ela fortalece a capacidade de tentar novamente, inspirando novas ideias depois de um período de estagnação. Do ponto de vista mental, a ágata musgo promove a expressão de si mesmo e a comunicação. Equilibra as emoções, reduz o estresse e reduz o medo. Incentiva a confiança e a esperança, por ser uma pedra que atrai positividade, otimismo. É útil para qualquer pessoa que sofre de depressão ou de

desequilíbrios cerebrais. Não importa quão difíceis possam ser as circunstâncias, a ágata musgo esclarece as razões que estão por trás desses sofrimentos.



# AMAZONITA

A amazonita tem uma poderosa ação filtrante. No nível físico, ela bloqueia o estresse geopático\*, absorve micro-ondas e as emissões eletromagnéticas do telefone celular, além de proteger contra a poluição eletromagnética. Ela deve ser colocada entre a pessoa e a fonte de poluição ou fixada no telefone celular com uma fita adesiva. No nível mental, ela filtra

as informações que passam pelo cérebro e as combina com a intuição. Essa é uma pedra extremamente calmante. Tranquiliza o cérebro e o sistema nervoso, além de alinhar o corpo físico com o etérico, mantendo uma saúde perfeita. Ela equilibra as energias masculina e feminina e muitos aspectos da personalidade. É uma pedra que nos ajuda a ver ambos os lados de um problema ou diferentes pontos de vista.

No nível emocional, a amazonita suaviza traumas emocionais, aliviando a preocupação e o medo. Também ameniza energias negativas e irritações. Do ponto de vista espiritual, o elixir de amazonita é extremamente benéfico para todos os níveis de consciência. A pedra em si ajuda na manifestação do amor universal.

A amazonita cura e abre tanto o chakra da garganta quanto o do coração, intensificando a comunicação amorosa. Ela também abre o terceiro olho e estimula a intuição. Essa pedra dissipa a energia negativa e bloqueios do sistema nervoso. Combate a osteoporose, a queda dos dentes, a deficiência de cálcio,

depósitos de cálcio e as deficiências metabólicas que causam esses problemas. O elixir retifica os problemas relacionados ao cálcio. A amazonita também alivia espasmos musculares.



# ÂMBAR

O âmbar não é propriamente um cristal. Ele é uma resina de árvore que se solidificou e se tornou um fóssil. O âmbar tem uma ligação forte com a terra e é uma pedra que aterriza energias superiores. Ele é um poderoso agente de cura e purificação que “absorve” a indisposição do corpo e promove a revitalização dos tecidos. Também purifica o ambiente e os chakras, absorve energia negativa e a transmuta em forças positivas que estimulam o corpo a curar-se. Poderoso protetor, o âmbar conecta o eu cotidiano à realidade espiritual superior. Do ponto de vista psicológico, o âmbar traz estabilidade à vida, mas também motivação, criando uma ligação entre um desejo e o impulso para concretizá-lo. As suas energias cálidas e brilhantes se traduzem numa disposição espontânea e radiante.

Do ponto de vista mental, o âmbar estimula o intelecto, ameniza a depressão e promove um estado mental positivo e a expressão criativa de nós mesmos. Ele traz equilíbrio e paciência, além de estimular a tomada de decisões e a memória. A sua flexibilidade dissipa oposições. Do ponto de vista emocional, o âmbar inspira tranquilidade e aumenta a confiança. Do ponto de vista espiritual, ele promove o altruísmo.

O âmbar é um poderoso purificador e agente de cura chákrico. No nível físico, ele imbui o corpo de vitalidade e tem o poder de “absorver” a doença do corpo. Absorvendo a dor e a energia negativa, ele dá possibilidade para que o corpo recupere o

equilíbrio e cure a si mesmo. O âmbar também alivia o estresse. Por estar em sintonia com a garganta, ele combate o bócio e outros problemas de garganta. Ele trata o estômago, o baço, os rins, a bexiga, o fígado e a vesícula biliar.



# AMETISTA

A ametista é uma pedra extremamente poderosa e protetora, com uma vibração altamente espiritual. Ela nos protege contra ataques psíquicos, transmutando a energia em amor. Calmante natural, a ametista bloqueia o estresse geopático e as energias negativas do ambiente. A sua serenidade favorece a meditação e estados de consciência mais elevados. Essa pedra tem um forte poder de cura e purificação, além de aguçar a percepção espiritual. Por tradição era usada para prevenir a embriaguez e devolver a sensatez a pessoas super indulgentes e entregues a paixões físicas, favorecendo a sobriedade. Ela combate vícios e bloqueios de todos os tipos. Usada num nível mais elevado, a ametista abre a percepção para outra realidade.

A ametista é extremamente benéfica para a mente, acalmando-a ou estimulando-a, de acordo com a necessidade. Durante a meditação, ela desvia os pensamentos de questões mundanas e inspira tranquilidade e uma compreensão mais profunda. Do ponto de vista mental, ela ajuda a nos sentirmos menos dispersos, mais focados e no controle das nossas faculdades mentais. Essa pedra facilita o processo de tomada de decisões, trazendo bom senso e insights. Do ponto de vista mental, ela acalma e sintetiza, e ajuda na transmissão de sinais neurais através do cérebro.

A ametista estimula a produção de hormônios e regulariza o sistema endócrino e o metabolismo. Ela fortalece os órgãos de

excreção e o sistema imunológico.



# ANGELITA

Angelita é uma das “pedras de percepção” da Nova Era. Ela representa a paz e a fraternidade. Como o nome sugere, a angelita facilita o contato consciente com o reino angélico. Ela estimula a comunicação telepática e viagens fora do corpo, ao mesmo tempo em que mantém a consciência da realidade

cotidiana. A angelita é uma pedra poderosa para agentes de cura, pois aprofunda a sintonização e aguça a percepção. Ela também protege o ambiente e o corpo, especialmente quando tomada em forma de elixir. A angelita se forma da comprimida durante milhões de anos e tem as mesmas propriedades dessa pedra. Do ponto de vista psicológico, a angelita nos ajuda a expressar a nossa verdade. Também nos ajuda a ser mais compassivos e tolerantes, especialmente com relação ao que não pode ser mudado. Ela alivia a dor psicológica e combate a crueldade.

Do ponto de vista mental, a angelita costuma ser usada para estimular a compreensão astrológica e para aprofundar o entendimento da matemática. Do ponto de vista espiritual, a angelita é plena de compaixão. Ela transforma a dor e a desordem em completude e cura, abrindo o caminho para a evolução espiritual. Suscita um profundo sentimento de paz e tranquilidade. Facilita a conexão com o conhecimento universal e aumenta a percepção. A angelita também facilita o processo de renascimento e abre portas para a canalização psíquica.

Aplicada nos pés, a angelita desbloqueia os meridianos e fluxos energéticos. Sintonizada com a garganta, alivia inflamações e desequilíbrios da tireoide e da paratireoide. Essa pedra calmante repara os tecidos e vasos sanguíneos, regulando os fluidos dentro do corpo físico, além de servir como diurético.



# APATITA

A apatita tem propriedades inspiracionais. Servindo como uma interface entre a consciência e a matéria, essa é uma pedra que promove uma atitude humanitária, com pendor para o serviço. A apatita está em sintonia com o futuro; no entanto, conecta você a vidas passadas. Ela desenvolve dons psíquicos e a sintonização espiritual, aprofunda a meditação, eleva a energia kundalini\* e facilita a comunicação e a expressão de nós mesmos em todos os níveis. Do ponto de vista psicológico, a apatita aumenta a motivação e as reservas de energia. Induz a abertura e a desenvoltura em sociedade, incentivando a extroversão e diminuindo a indiferença e a alienação. Ela desvia a negatividade contra si mesmo e os outros e ajuda crianças hiperativas e autistas.

Estimulando a criatividade e o intelecto, a apatita esclarece confusões e facilita o acesso a informações que podem ser usadas pelo bem de uma pessoa ou da coletividade. Ela expande o conhecimento e a verdade, minorando o sofrimento, a apatia e a raiva. Reduz a irritabilidade e a exaustão emocional. Liberando energia do chakra da base, ela ameniza a frustração e endossa a paixão sem culpa.



# APOFILITA

Essa pedra tem um alto teor de água, o que a torna um eficiente condutor de energia e um repositório de Registros Akáshicos (os registros esotéricos de tudo o que já aconteceu e que acontecerá, incluindo informações sobre vidas passadas). Pelo fato de essa pedra ser um poderoso transmissor de energia, a sua presença num cômodo aumenta as energias no ambiente. A apofilita cria uma ligação consciente entre os reinos físicos e espirituais. Durante as viagens fora do corpo, ela mantém uma forte conexão como o corpo físico, permitindo que informações sejam transmitidas do reino espiritual para o físico. Essa pedra espiritual estimula a clarividência, a intuição e a capacidade de ver o futuro. É uma pedra excelente para a prática da escrita\*. Do ponto de vista psicológico, a apofilita promove a reflexão sobre o próprio comportamento e a correção de desequilíbrios ou faltas cometidas. Ela diminui a pretensão e a atitude reservada.

Trata-se de uma pedra da verdade, que traz o reconhecimento do eu verdadeiro e permite que ele se mostre ao mundo. Do ponto de vista mental, a apofilita tem um efeito calmante. Trata-se de um eficiente redutor do estresse, pois elimina bloqueios mentais e padrões de pensamento negativos. Também reduz o desejo. No nível espiritual, a apofilita irradia amor universal nos processos de tomada de decisões e de análise, sintonizando a mente com o espírito. Do ponto de vista emocional, a apofilita reduz emoções reprimidas. Ameniza a ansiedade, as preocupações e os me-

dos. Acalma a apreensão e aumenta a tolerância à incerteza. Do ponto de vista espiritual, essa pedra acalma e ancora o espírito. Ela tem uma forte ligação com o reino espiritual, ao mesmo tempo que nos faz sentir confortáveis dentro do corpo. Facilita viagens fora do corpo e a visão espiritual. Graças à sua conexão com os Registros Akáshicos, ela facilita a regressão a vidas passadas.



# ÁGUA-MARINHA

É a pedra da coragem. As suas energias calmantes

reduzem o estresse e aquietam a mente. Ela harmoniza o ambiente ao seu redor e protege contra poluentes. Nos tempos antigos, acreditava-se que a água-marinha combatia as forças das trevas e obtinha favores dos espíritos da luz. Era o talismã dos marinheiros contra afogamentos. Do ponto de vista psicológico, a água-marinha tem afinidade com pessoas sensíveis. Ela tem o poder de invocar a tolerância das pessoas e desestimula julgamentos. Dá sustentação a quem se sinta sobrecarregado com o peso das responsabilidades e nos estimula a assumir a responsabilidade sobre nós mesmos. Ela cria uma personalidade cheia de ânimo, persistente e dinâmica. Pode romper o sentimento de autoderrota. A água-marinha acalma a mente e elimina energias negativas captadas de outras pessoas.

Filtra as informações que chegam ao cérebro e desanuvia a percepção, aguça o raciocínio. Pelo seu poder de concluir questões inacabadas, a água-marinha é útil para fechamentos em todos os níveis. Ela facilita a comunicação bloqueada e promove a expressão de nós mesmos. Essa pedra propicia o entendimento de estados emocionais subjacentes e a interpretação de sentimentos. Ela também ameniza medos e aumenta a sensibilidade. Do ponto de vista espiritual, a água-marinha aguça a intuição e ativa a clarividência. Pedra maravilhosa para a meditação, ela evoca estados elevados de consciência e percepção

espiritual e incentiva o serviço à humanidade.

A água-marinha é útil para dores de garganta, glândulas inchadas e problemas de tireoide. Ela harmoniza a pituitária e a tireoide, regula hormônios e o crescimento.



# ARAGONITA

A aragonita é um confiável agente de cura telúrico

que ancora as energias. Sintonizada com a deusa Terra, ela estimula a conservação e a reciclagem. Essa pedra transforma o estresse geopático e desobstrui linhas leys\* bloqueadas, mesmo a distância. Com a sua capacidade de centrar e ancorar a energia física, ela

é útil em tempos de tensão. A aragonita estabiliza os chakras básico e da terra, aprofundando a ligação com o planeta. Ela nos leva suavemente de volta à infância ou a um período anterior, possibilitando a exploração do passado. Do ponto de vista psicológico, a aragonita ensina a paciência e a aceitação, e combate a hipersensibilidade. É ótima para pessoas que exigem muito de si mesmas, pois ajuda a delegar tarefas. A energia prática dessa pedra estimula a disciplina e a confiabilidade, e ajuda no desenvolvimento de uma abordagem pragmática da vida.

Do ponto de vista mental, essa pedra nos ajuda a focar a atenção no que estamos fazendo e favorece a flexibilidade da mente e a tolerância. Ela também nos propicia vislumbres intuitivos acerca da causa dos problemas e situações. Do ponto de vista emocional, a aragonita combate a raiva e o estresse emocional, dá força e apoio. Do ponto de vista físico, a aragonita é a pedra que nos ajuda a nos sentirmos confortáveis e à vontade dentro do nosso próprio corpo. Ela combate indisposições, especialmente tremores e espasmos decorrentes da inquietação interior. Do ponto de

vista espiritual, a aragonita estabiliza o desenvolvimento espiritual que está fora de controle. Por acalmar e centrar, ela restaura a harmonia e prepara a pessoa para a meditação, elevando as energias a um patamar espiritual superior e revitalizando o corpo.



# ATACAMITA

A atacamita é um cristal descoberto há pouco tempo e as suas propriedades ainda não foram totalmente exploradas. Se você meditar com um cristal de atacamita, ele lhe dirá como quer que você trabalhe com ele. A atacamita é, às vezes, confundida com a pedra crisocola. O que sabemos é que a atacamita força a abertura do terceiro olho, criando poderosas imagens visuais e uma forte conexão espiritual. Trata-se de uma pedra de grande clareza. Usada na meditação, leva a alma com segurança para os níveis mais elevados possíveis. A atacamita restaura a confiança espiritual perdida e promove a conexão com a orientação superior. Convém segurar essa pedra durante viagens fora do corpo. A atacamita facilita a abertura do chakra cardíaco superior, inspirando mais amor incondicional na sua vida, e estimula o timo e o sistema imunológico.

A atacamita também purifica os rins, promovendo a eliminação em todos os níveis. Ela é um poderoso purificante para o corpo etérico e para o chakra do terceiro olho. Pode ser usada para curar infecções nos genitais e aumenta a resistência contra herpes e doenças sexualmente transmissíveis. Colocada na garganta, a atacamita cura a tireoide, abrindo o chakra da garganta e removendo os bloqueios à expressão de nós mesmos, que podem estar por trás do hipotireoidismo. Graças à sua tranquilizante tonalidade verde, ela também é benéfica para o sistema nervoso, combatendo num nível sutil o estresse e nervos abalados.



# AZURITA

A azurita orienta o desenvolvimento psíquico e intuitivo. Incita a alma a atingir a iluminação. Purifica e estimula o terceiro olho, sintonizando-o com a orientação espiritual. Esse cristal torna as viagens fora do corpo mais fáceis e seguras. Eleva a consciência a níveis superiores e facilita o controle sobre o desdobramento espiritual, além de induzir o estado meditativo e de canalização. A azurita é uma poderosa pedra de cura que auxilia o entendimento dos efeitos psicossomáticos da mente e das emoções sobre o corpo. Do ponto de vista mental, a azurita proporciona uma compreensão clara, expandindo a mente. Ela elimina bloqueios antigos na comunicação e estimula a memória.

Também desafia as crenças e visões da realidade, estimulando a explorar o desconhecido sem medo, promovendo vislumbres intuitivos mais profundos e uma nova realidade. Assim, antigas crenças emergem suavemente na mente consciente para que sejam confrontadas com a verdade. Do ponto de vista emocional, a azurita ameniza o estresse, a preocupação, a dor e a tristeza, lançando mais luz sobre as emoções. Ela transmuta o medo e as fobias, e propicia o entendimento das razões que os causaram. Essa pedra acalma as pessoas que falam muito em decorrência do nervosismo e estimula aquelas que têm dificuldade para expressar-se.

Azurita trata problemas na garganta, artrite e doenças nas articulações, além de alinhar a espinha e agir no nível celular, eliminando qualquer

bloqueio ou lesão no cérebro. Ela cura problemas nos rins, na vesícula biliar e no fígado; trata o baço, a tireoide, os ossos, os dentes, a pele e também auxilia na desintoxicação.



# BERILO

O berilo nos ensina a fazer apenas o que é necessário. É a pedra por excelência para quem precisa enfrentar uma vida estressante e abrir mão de bagagens desnecessárias. Esse cristal nos ajuda a entrar em sintonia com a orientação certa. Por representar a pureza do ser, o berilo nos ajuda a realizar o nosso potencial e é uma excelente pedra de escricção\*, muitas vezes usada em bolas de cristal. Ela abre e ativa os chakras da coroa e do plexo solar. Do ponto de vista psicológico, o berilo aumenta a coragem, alivia o estresse e acalma a mente.

Do ponto de vista mental, com a sua capacidade de reduzir as distrações e o excesso de estímulo, favorece uma visão positiva, ao mesmo tempo que desestimula o espírito excessivamente analítico e ameniza a ansiedade. Do ponto de vista emocional, o berilo desperta o amor dos casais que se amam, mas cujo relacionamento está desgastado.

O berilo favorece os órgãos de eliminação, fortalece os sistemas respiratório e circulatório e aumenta a resistência a toxinas e poluentes. Trata o fígado, o coração, o estômago e a coluna vertebral, além de tratar os abalos e choques. O berilo é uma pedra sedativa. Como elixir pode ser usado para tratar infecções de garganta. **POSIÇÃO.** Coloque-o no local mais apropriado ou use-o na escricção\*.



# PEDRA DE SANGUE

Como o nome sugere, a pedra de sangue é um excelente purificador e um poderoso agente de cura do sangue. Acredita-se que ela tenha poder de controlar o tempo e de banir o mal e a negatividade. Nos tempos antigos, a pedra de sangue era um “oráculo audível”, pois produzia sons como meio de orientação. Ela intensifica a intuição e aumenta a criatividade.

Excelente pedra para ancorar as energias e conferir proteção, a pedra de sangue repele influências indesejáveis. Estimula os sonhos e é um poderoso revitalizante. Do ponto de vista psicológico, a pedra de sangue nos dá coragem e ensina a evitarmos situações perigosas, ensinando a ser flexível ou a recuar de maneira estratégica.

Incentiva o altruísmo e o idealismo e nos ajuda a reconhecer que o caos precede a transformação. Também nos ajuda a agir no aqui e agora. Do ponto de vista mental, a pedra de sangue acalma a mente, dissipa a confusão e agiliza o processo de tomada de decisão. Pode revitalizar a nossa mente nos casos de exaustão mental e ajudar na adaptação a situações novas. Do ponto de vista emocional, a pedra de sangue ajuda a ancorar a energia do coração. Reduz a irritabilidade, a agressividade e a impaciência. Do ponto de vista espiritual, a pedra de sangue nos ajuda a mesclar a espiritualidade com a nossa vida diária.

É um purificador energético e estimu-

lante imunológico que ajuda a combater infecções agudas. Ela estimula o fluxo linfático e os processos metabólicos, revitaliza e reenergiza o corpo e a mente fatigados, purifica o sangue e desintoxica o fígado, os intestinos, os rins, o baço e a bexiga.



# CALCITA

A calcita é um poderoso amplificador e purificador de energia. A simples presença de uma calcita num cômodo é suficiente para transmutar as energias negativas do ambiente e elevar as nossas energias. Dentro do corpo, ela remove energias estagnadas. O espectro de cores purifica o corpo físico e os corpos sutis. A calcita é um cristal ativo, que acelera o desenvolvimento e o crescimento. Essa é uma pedra espiritual vinculada à consciência superior, que facilita a abertura da percepção mais elevada e das faculdades psíquicas, além da canalização e das experiências fora do corpo. Ela acelera o desenvolvimento espiritual e possibilita que a alma se lembre de suas experiências ao voltar para o corpo. Do ponto de vista psicológico, a calcita liga as emoções ao intelecto, intensificando a inteligência emocional.

A calcita exerce um efeito positivo, principalmente quando perdemos as esperanças ou a motivação. Ela combate a preguiça, ajudando-nos a ter mais energia em todos os níveis. Do ponto de vista mental, a calcita acalma a mente, ensina o discernimento e a análise, estimula vislumbres intuitivos e aumenta a memória. Também nos ajuda a identificar informações importantes e conservá-las na memória. A calcita nos ajuda a traduzir ideias em ação. Ela é uma pedra muito útil para os estudos. A calcita alivia o estresse emocional e traz serenidade. Trata-se de uma pedra estabilizadora, que aumenta a confiança em si mesmo e a capacidade de su-

perar obstáculos. Num nível sutil, as diversas cores de calcita purificam, equilibram e revitalizam todos os chakras, quando dispostas apropriadamente sobre cada um deles.



# CORNALINA

A cornalina aterra e ancora as energias na realidade presente. Pedra estabilizadora de energia elevada, ela é excelente para restaurar a vitalidade e a motivação, e para estimular a criatividade. Também é uma aliada quando se quer atingir metas difíceis. A cornalina tem o poder de limpar outras pedras. Do ponto de vista psicológico, a cornalina ajuda na aceitação do ciclo da vida e elimina o medo da morte. Nos tempos antigos, ela era usada para proteger os mortos em sua jornada para o outro mundo. Ela dá coragem, estimula mudanças positivas na vida, acaba com a apatia e nos motiva a alcançar o sucesso nos negócios e em outros assuntos. A cornalina é útil para ajudar na superação de abusos de qualquer tipo.

Essa pedra nos ajuda a confiar em nós mesmos e nas nossas percepções. Ela nos ajuda a conhecer melhor o que faz o nosso coração palpitar, combate condicionamentos negativos e estimula a perseverança. Do ponto de vista mental, a cornalina estimula a capacidade analítica e clareia a percepção. Ela remove pensamentos dispersos na meditação e sintoniza com a consciência. Aguça a concentração e dispersa a letargia mental. Do ponto de vista emocional, essa pedra é um poderoso protetor contra a inveja, o ódio e o ressentimento, nossos e de outras pessoas. Ela acalma a raiva e bane a negatividade emocional, substituindo-a pelo amor pela vida.

A cornalina é cheia de força vital e estimula o metabolismo. Ativa o chakra da base, influencia os órgãos

reprodutores femininos e aumenta a fertilidade. Essa pedra combate a frigidez e a impotência, cura dores na região lombar, o reumatismo, a artrite, a nevralgia e a depressão, especialmente em pessoas idosas. Ela regula os fluidos corporais e o funcionamento dos rins, acelera a cura dos ossos e dos ligamentos e estanca hemorragias.



# CELESTITA

A celestita, pedra de vibração elevada, é uma mestra da Nova Era. Imbuída de energias divinas, ela inspira em nós a paz infinita do mundo espiritual e o contato com os reinos angélicos. Ela desencadeia o desenvolvimento espiritual e nos impulsiona a buscar iluminação. Trata-se de uma pedra útil para estimular a comunicação clarividente, a lembrança de sonhos e as viagens fora do corpo. Esse belíssimo cristal promove a pureza do coração e atrai a sorte. Também cura a aura e revela a verdade. É uma pedra que promove o equilíbrio e o alinhamento. A paz profunda que ela inspira ajuda a encontrarmos solução para conflitos e a mantermos a harmonia em tempos de tensão. A celestita pode melhorar relacionamentos problemáticos, abrindo espaço para a negociação pacífica. A celestita é uma pedra criativa, especialmente útil nas artes.

Do ponto de vista psicológico, ela inspira uma força suave e uma enorme paz interior, embora nos estimule a nos abrir para novas experiências. Ela nos ensina a confiar na sabedoria infinita do divino e, com o seu efeito calmante, pode amenizar emoções exaltadas. Do ponto de vista emocional, a celestita acalma e aguça a mente, dispersa preocupações e promove a clareza mental e a comunicação fluente. Ela também ajuda na análise de ideias complexas e harmoniza o intelecto e os instintos, promovendo a harmonia mental. Colocada sobre o terceiro olho, a celestita promove a ligação com as energias universais. Ela possibilita a visão de uma coexistên-

cia pacífica com o todo da criação.

A celestita é uma excelente pedra de cura, que dissipa a dor e inspira o amor. Trata problemas nos olhos e nos ouvidos, elimina toxinas e promove a ordem celular. A sua influência suavizante relaxa tensões musculares e acalma a inquietação mental.



# CALCEDÔNIA

A calcedônia é uma pedra nutritiva que promove a fraternidade e a boa vontade, aumentando a estabilidade dos grupos. Ela pode ser usada para ajudar na transmissão de pensamentos e na telepatia. É uma pedra que absorve energia negativa e então a dissipa, impedindo que ela seja transmitida. Nos tempos antigos, usavam-se cálices feitos de calcedônia e revestidos internamente de prata para evitar envenenamentos. A calcedônia harmoniza a mente, o corpo, as emoções e o espírito. Inspira sentimentos de benevolência e generosidade.

Diminui a hostilidade e transforma a melancolia em alegria. Do ponto de vista psicológico, a calcedônia diminui a desconfiança de si mesmo e facilita a reflexão construtiva. Ela cria uma pessoa mais aberta e cheia de entusiasmo. Também absorve e dissipa pensamentos e emoções negativas e afasta sonhos ruins.

A calcedônia é muito eficaz para efetuar limpezas, incluindo a de feridas abertas. Ela estimula o instinto maternal e aumenta a lactação. Promove a assimilação de sais minerais e combate o acúmulo desses sais minerais nos vasos sanguíneos. A calcedônia ameniza os efeitos da demência e do envelhecimento, aumenta a energia física e equilibra o corpo, as emoções, a mente e o espírito, além de ser uma ótima pedra para curar os olhos, a vesícula biliar, os ossos, o baço, o sangue e o sistema circulatório.



# CAROÍTA

A caroíta é uma pedra de transformação. Trata-se da pedra da alma que supera o medo. A caroíta estimula a visão interior e as revelações espirituais e ajuda na adaptação a grandes mudanças no nível espiritual. Para facilitar essa transição, ela unifica os chakras do coração e da coroa, limpa a aura e estimula o amor incondicional. Essa pedra estimula a mudança vibracional e estabelece uma ligação com realidades superiores. Ao mesmo tempo favorece a cura física e emocional, ajudando-nos a fazer as pazes com o presente. Do ponto de vista psicológico, a caroíta integra “qualidades negativas” e nos ajuda a aceitar com mais facilidade outras pessoas.

Ela alivia medos profundos e é particularmente útil para quem quer superar a própria resistência ou ver as coisas em perspectiva. Ela nos dá impulso, vigor e espontaneidade e é capaz de reduzir o estresse e a preocupação, inspirando uma atitude descontraída. A caroíta pode ser usada para superar compulsões e obsessões. Pelo fato de harmonizar o chakra da coroa, ela nos ajuda a vencer o sentimento de alienação e frustração. Do ponto de vista mental, a caroíta estimula a observação e a análise e nos ajuda a usá-las para tomar uma decisão rápida. Ajuda pessoas que estejam deixando-se levar pelos pensamentos e programas de outros, esquecendo-se da sua identidade. Do ponto de vista espiritual, a caroíta ancora o eu espiritual na realidade do dia a dia e estimula um caminho de serviço pela humanidade.

Essa pedra abre e equilibra o chakra da coroa, possibilita visões reveladoras de vidas passadas e sugere maneiras de abordar o karma a nível pessoal e coletivo.



# CRISOCOLA

A crisocola é uma pedra serena, que nos dá sustentação. Ela favorece a meditação e a comunicação. Dentro de casa, a crisocola absorve energias

negativas de todos os tipos. Pode ajudar-nos a aceitar com serenidade as mudanças, fortalecendo nossa resiliência. Ela é benéfica para os relacionamentos que se tornaram instáveis, trazendo estabilidade tanto para o ambiente doméstico quanto para as interações pessoais. A crisocola acalma, purifica e revigora todos os chakras e os sintoniza com as energias divinas. No chakra do plexo solar, absorve as emoções negativas (como a culpa, por exemplo) e reverte programações emocionais destrutivas. No chakra do coração, cura mágoas e aumenta a capacidade de amar.

No chakra da garganta, melhora a comunicação e nos ajuda a saber quando é hora de calar. No terceiro olho, abre a visão psíquica. Do ponto de vista psicológico, a crisocola favorece a percepção de si mesmo e o equilíbrio interior, e inspira confiança e sensibilidade. Ela aumenta o poder pessoal e estimula a criatividade. Ajuda a superar fobias, absorve a negatividade e dá mais motivação àqueles que se deixaram levar pelo desânimo. Do ponto de vista mental, a crisocola reduz as tensões mentais e nos ajuda a ficar de cabeça fria. Ela promove a expressão da verdade e a imparcialidade. Do ponto de vista emocional, a crisocola alivia a culpa e traz alegria.

Do ponto de vista físico, a crisocola trata a artrite, as doenças nos os-

sos, os espasmos musculares, a má digestão, as úlceras, as doenças no sangue e os problemas de pulmão. Ela desintoxica o fígado, os rins e os intestinos. Oxigena o sangue e a estrutura celular dos pulmões, aumentando a sua capacidade respiratória; regenera o pâncreas, regulariza a produção de insulina e normaliza o sangue.



# CITRINO

O citrino é um poderoso purificador e regenerador. Carregado com a energia do sol, é uma pedra extremamente benéfica. Ela aquece, revitaliza e é altamente criativa. É um dos cristais que nunca precisam passar por uma limpeza. Ele absorve, transmuta, dissipa e ancora a energia negativa, além de proteger muito bem o ambiente. O citrino energiza todos os níveis da vida. Como protetor áurico, age como um sistema de alerta, de modo que possamos tomar providências para nos proteger. Ele tem a propriedade de purificar os chakras, especialmente os do plexo solar e do umbigo. Ativa o chakra da coroa e abre a intuição. Purifica e equilibra os corpos sutis, alinhando-os com o físico. O citrino é uma das pedras da abundância. Essa pedra dinâmica ensina como manifestar e atrair riqueza e prosperidade, sucesso e todas as coisas boas da vida. O citrino é uma pedra de felicidade e generosidade, e nos estimula a compartilhar o que temos e, ainda assim, conservar os nossos bens. Ela tem o poder de transmitir alegria a todos que o contemplam. Desânimo e negatividade não têm lugar com o citrino. Trata-se de uma pedra útil para amenizar discórdias dentro de um grupo ou da família.

Do ponto de vista psicológico, o citrino aumenta a autoestima e a autoconfiança e combate tendências destrutivas. Acentua a individualidade, aumenta a motivação, ativa a criatividade e encoraja a expressão de nós

mesmos. Ele nos torna menos sensíveis, principalmente à crítica, e nos estimula a agir com base na crítica construtiva. Ajuda-nos a desenvolver uma atitude positiva e a olhar o futuro com otimismo, seguindo o fluxo, em vez de nos prender ao passado.



# DIAMANTE

O diamante é um símbolo de pureza. A sua luz branca imaculada pode ajudar-nos a transformar a nossa vida num todo coeso. Ele estreita relacionamentos, estimulando o amor e a lucidez numa parceria. Acredita-se que o diamante aumente o amor entre casais, pois ele é um sinal de fidelidade e comprometimento. O diamante é um símbolo de riqueza há milhares de anos e é uma das pedras que atrai abundância. Quanto maior o diamante, maior a abundância. Os grandes diamantes também são excelentes para bloquear o estresse geopático\* ou eletromagnético e para neutralizar os efeitos nocivos da radiação dos telefones celulares. O diamante é um amplificador de energia. É uma das poucas pedras que nunca precisam ser recarregadas. Num nível sutil, ele preenche “buracos” na aura, doando-lhe energia. Do ponto de vista psicológico, o diamante confere qualidades como destemor, invencibilidade e firmeza. Contudo, a luz misericordiosa do diamante destaca tudo o que é negativo e precise de transformação.

O diamante elimina a dor emocional e mental, reduz o medo e possibilita novos começos. É uma pedra altamente criativa, que estimula a iluminação e a inventividade. Do ponto de vista mental, o diamante promove um vínculo entre o intelecto e a mente superior. Traz clareza mental e ajuda na iluminação. No nível espiritual, o diamante limpa a aura de qualquer coisa que esteja cobrindo a nossa luz interior, deixando que a luz da nossa alma brilhe. Ele nos lembra das aspirações

da nossa alma e ajuda na nossa evolução espiritual. O diamante também ativa o chakra da coroa, ligando-o à luz divina. Por tradição, ele é usado como antídoto de venenos.



# ESMERALDA

A esmeralda é uma pedra de inspiração e infinita paciência. Ela é vibrante e tem grande integridade. Conhecida como a “pedra do amor bem-sucedido”, ela propicia a felicidade doméstica e a lealdade. Promove a unidade, o amor incondicional, a parceria e a amizade. A esmeralda mantém o relacionamento em equilíbrio. Se ela muda de cor, diz-se que é sinal de infidelidade. A esmeralda abre o chakra do coração e acalma as emoções. Essa pedra garante o equilíbrio físico, emocional e mental. Elimina a negatividade e inspira atitudes positivas, concentrando a atenção e elevando a consciência. Ela intensifica as faculdades psíquicas, abre a clarividência e estimula a busca de sabedoria nos planos mentais. Por tradição, a esmeralda é considerada uma pedra com poderes para prever o futuro e combater encantamentos e trabalhos mágicos. Do ponto de vista psicológico, a esmeralda nos dá força de caráter para suportar as desventuras da vida. Trata-se da pedra da regeneração e da redescoberta e pode eliminar emoções negativas.

Ela aumenta a nossa capacidade de aproveitar a vida plenamente e ajuda nos casos de claustrofobia. A esmeralda confere clareza mental, fortalece a memória e inspira um conhecimento interior profundo, além de ampliar a visão. Trata-se da pedra da sabedoria, que promove o discernimento e a verdade, e facilita a expressão eloquente. Ela ajuda a trazer à superfície o que está na mente inconsciente. Essa pedra é extremamente benéfica

para a harmonia nos grupos, pois estimula a cooperação.



# FLUORITA

A fluorita é uma pedra que confere grande proteção, principalmente no nível psíquico. Ela nos ajuda a perceber quando influências externas estão afetando o nosso comportamento e a combater a manipulação psíquica. Essa pedra purifica e estabiliza a aura. Ela é extremamente eficaz contra o estresse eletromagnético e a irradiação eletromagnética dos computadores. Posicionada da maneira adequada, ela bloqueia o estresse geopático. Usada na cura, a fluorita repele energias negativas de todos os tipos. Ela limpa, purifica e dispersa tudo o que não está em perfeita ordem dentro do corpo. É o melhor cristal para acabar com qualquer tipo de desorganização. A fluorita aterriza e integra energias espirituais. Promove a imparcialidade sem preconceitos e eleva os poderes intuitivos; aumenta a consciência das realidades espirituais superiores e acelera o despertar espiritual, além de focar a mente e ligá-la à mente universal. A fluorita traz estabilidade aos grupos, ligando-os a um propósito comum. A fluorita está associada ao progresso em muitos níveis, dando estrutura à vida diária.

Essa pedra pode combater o caos e reorganizar os corpos físico, emocional e mental. Do ponto de vista psicológico, a fluorita dissipa padrões fixos de comportamento e abre suavemente as portas do subconsciente, trazendo à tona sentimentos reprimidos, de modo que possam ser processados. Ela aumenta a autoconfiança e a inteligência. Essa pedra melhora

a coordenação física e mental e combate distúrbios mentais. Por dissolver ideias fixas, ela ajuda a superarmos a estreiteza de visão e alarga os nossos horizontes. Ela dissipa ilusões e revela a verdade, conectando conhecimentos antigos com novos aprendizados.



# HEMATITA

A hematita é particularmente eficaz quando usada para aterrar energias e como proteção. Ela harmoniza a mente, o corpo e o espírito. Usada durante as viagens fora do corpo, ela protege a alma e a traz de volta para o corpo. Essa pedra tem uma energia yang, masculina, muito forte. Equilibra os meridianos do corpo, principalmente quando há excesso de energia yin. Ela evita que energias negativas se prendam à aura, restaurando a paz e a harmonia do corpo. Acredita-se que a hematita seja benéfica nas questões judiciais. Do ponto de vista psicológico, a hematita é forte. Ela dá força às mulheres tímidas, fortalece a autoestima e o instinto de sobrevivência, aumenta a força de vontade, a confiança e a segurança. Essa pedra elimina a autolimitação e promove a expansão. É uma pedra útil para superar compulsões e vícios. A hematita volta a atenção para os nossos desejos insatisfeitos que afetam negativamente a nossa vida. Ela trata a compulsão alimentar, o tabagismo e qualquer tipo de hábito prejudicial.



# PIRITA

A pirita é um escudo energético excelente. Ela bloqueia energias negativas e poluentes em todos os níveis, incluindo as doenças infecciosas. Usada em torno do pescoço, ela protege todos os corpos sutis e o físico, rechaçando o perigo e o mal. A pirita é uma pedra muito positiva. Ela combate a inércia e os sentimentos de inadequação. Facilita a realização do nosso potencial e o desenvolvimento dos nossos talentos, além de estimular o fluxo de ideias. Um pedaço de pirita sobre a escrivaninha é suficiente para energizar todo o ambiente. Ela é útil no planejamento de grandes negócios. Essa pedra nos ensina a ver o que há por trás das fachadas e promove a diplomacia. Do ponto de vista psicológico, a pirita alivia a ansiedade e a frustração e aumenta a valorização e a confiança em si mesmo. Ela é útil para homens que se sentem inferiores, pois fortalece a confiança em si e na sua masculinidade. No entanto, pode acentuar a agressividade de homens muito viris ou machistas, podendo levar a comportamentos abusivos. Ela ajuda as mulheres a vencer o temperamento servil e os complexos de inferioridade. A atividade mental é acelerada pela pirita, pois essa pedra aumenta o fluxo sanguíneo no cérebro. Ela estimula a memória.

O cubo de pirita, em particular, expande e estrutura as faculdades mentais, equilibrando instinto e intuição, criatividade e análise. Do ponto de vista emocional, a pirita combate a melancolia e o desespero profundos. Do ponto de vista físico, ela aumenta

o vigor e diminui a fadiga, impedindo que o corpo físico e a aura percam energia. A pirita aumenta o suprimento de oxigênio no sangue e fortalece o sistema circulatório. É uma pedra que irradia o ideal de perfeição com relação à saúde e ao bem-estar.



# J A D E

O jade é um símbolo de pureza e serenidade. Muito apreciado no Oriente, ele simboliza a sabedoria acumulada com tranquilidade. O jade, associado ao chakra do coração, o amor e o carinho. Ele é uma pedra protetora, que protege seu portador do perigo e traz harmonia. Acredita-se que atraia sorte e amizades. Do ponto de vista psicológico, o jade estabiliza a personalidade e integra a mente e o corpo, promovendo a autossuficiência. Do ponto de vista mental, o jade ameniza os pensamentos negativos e acalma a mente. Estimula ideias e faz as tarefas parecerem menos complexas, de modo que elas possam ser concluídas sem demora. Do ponto de vista emocional, o jade é a “pedra dos sonhos”. Colocada sobre a testa, ela provoca sonhos reveladores. Ela ajuda a extravasar sentimentos, especialmente a irritação. Do ponto de vista espiritual, o jade ajuda a nos reconhecermos como seres espirituais numa jornada humana e desperta a nossa consciência. Do ponto de vista físico, o jade é uma pedra de purificação, que ajuda os órgãos do corpo responsáveis pela filtragem e excreção de substâncias nocivas. O jade trata os rins e as glândulas suprarrenais, elimina toxinas, recompõe as células e os ossos e cura dores agudas. Ele aumenta a fertilidade e auxilia nos nascimentos. Atua sobre os quadris e sobre o baço. Essa pedra também regula os fluidos corporais e ajusta o equilíbrio ácido-alcalino do corpo.



# JASPE

O jaspe é conhecido como “a suprema pedra nutriz”. Ela dá apoio e sustento durante períodos de estresse e traz tranquilidade e integridade. Usada na cura, unifica todos os aspectos da nossa vida. O jaspe lembra as pessoas de se ajudarem mutuamente. Essa pedra alinha os chakras e pode ser usada sobre cada um deles. Cada cor é apropriada para um chakra diferente. O jaspe facilita as viagens xamânicas e a lembrança dos sonhos. Ela dá proteção e aterriza as energias do corpo. Absorve a energia negativa do corpo e limpa e alinha os corpos físico, emocional e mental com o reino etérico. Elimina a poluição eletromagnética e ambiental, incluindo a radiação, e pode ser usada em radiestesia. Do ponto de vista psicológico, o jaspe dá determinação em todos os empreendimentos. Inspira coragem para lidarmos com os problemas de modo mais assertivo e estimula a honestidade com relação a nós mesmos.

Essa pedra ajuda durante conflitos necessários. Do ponto de vista mental, o jaspe estimula o pensamento rápido e promove a capacidade de organização e a visualização de projetos. Estimula a imaginação e transforma ideias em ação. Do ponto de vista físico, o jaspe prolonga o prazer sexual. Dá sustentação em períodos de doença prolongada ou hospitalização e revigora o corpo.

O jaspe favorece os sistemas circulatório e digestório, e os órgãos sexuais. Também equilibra a quantidade

de sais minerais no corpo. É particularmente útil na forma de elixir de pedras, pois não superestimula o corpo.



# LÁPIS-LAZÚLI

O lápis-lazúli abre o terceiro olho e equilibra o chakra da garganta. Ele estimula a iluminação e intensifica o trabalho com sonhos e as capacidades psíquicas, facilitando a viagem astral e aumentando o poder pessoal e espiritual. Essa pedra libera rapidamente o estresse, trazendo uma paz profunda. Ela possui uma enorme serenidade e é a chave para a realização espiritual. O lápis-lazúli é uma pedra protetora que facilita o contato com os guardiões espirituais. Essa pedra reconhece um ataque psíquico\*, bloqueia-o e devolve a energia para a sua fonte. Ela ensina o poder da palavra falada e reverte maldições ou indisposições causadas pela incapacidade de nos expressarmos verbalmente. Essa pedra harmoniza os níveis físico, emocional, mental e espiritual. Ela promove o equilíbrio entre esses níveis, evitando a depressão, indisposições e a falta de propósito. A harmonia entre esses níveis possibilita um profundo autoconhecimento. O lápis-lazúli estimula a nossa vontade de assumir a responsabilidade pela vida.

Revela a verdade interior, favorece a consciência de nós mesmos e nos impulsiona à autoexpressão. Se a raiva reprimida causa problemas na garganta ou dificulta a comunicação, o lápis-lazúli facilita a sua liberação. Também promove qualidades como a honestidade, a compaixão e a retidão. O lápis-lazúli é um poderoso amplificador de pensamentos. Estimula as faculda-

des superiores da mente, trazendo objetividade e lucidez. Ele estimula a criatividade por meio da sintonização com a fonte. Essa pedra nos ajuda a confrontar a verdade, seja quando for, e aceitar o que ela ensina.



# MAGNESITA

A magnesita proporciona uma paz profunda, propícia para a meditação e o relaxamento. Colocada sobre o terceiro olho, essa pedra favorece a visualização e a formação de imagens. Ela abre o chakrado coração e estimula o amor sincero, inclusive por si mesmo, necessário para que possamos amar as

outras pessoas. A magnesita pode ser muito útil na prática do amor incondicional em situações em que os relacionamentos com as outras pessoas são difíceis devido a padrões de comportamento ou vícios. Ajuda-nos a nos manter centrados, atentos, mas tranquilos e permitindo que a outra pessoa seja simplesmente quem ela é, sem máscaras. Do ponto de vista psicológico, a magnesita traz à superfície todas as formas de ilusão com relação a nós mesmos. Ajuda-nos a reconhecer pensamentos e sentimentos

inconscientes e a explorar a razão deles, voltando ao passado, se necessário. Induz uma atitude positiva na vida.

Ajuda pessoas egocêntricas a superar a sua vontade de ser o centro das atenções e ensina como ouvir os outros atentamente. A forma cerebroide da magnesita tem o poder de afetar a mente, levando os dois hemisférios a harmonizar-se, estimulando ideias e sugerindo a maneira como aplicá-las. A magnesita produz um efeito calmante sobre as emoções, promovendo maior resistência contra o estresse emocional. Ajuda as pessoas

que sofrem dos nervos ou são temerosas a superar a irritabilidade e a intolerância.



# MALAQUITA

Ela deve ser colocada na casa de qualquer pessoa que viva perto de fontes de radiação nuclear ou natural. Essa pedra também elimina a poluição eletromagnética e cura as energias telúricas. Ela tem uma grande afinidade com a natureza e com as forças dísticas\*. Essa pedra alinha e ativa os chakras e favorece a sintonização com a orientação espiritual. Colocada sobre o terceiro olho, ela ativa a visualização e a visão psíquica. Sobre o coração, traz equilíbrio e harmonia. Também abre o coração para o amor incondicional. A malaquita pode ser usada para escríção\* ou para atingir outros mundos, interiores ou exteriores. A visualização dos seus padrões concêntricos ajuda a acalmar a mente e a estimular a imaginação. Pode ajudar-nos a receber lampejos intuitivos do subconsciente ou mensagens vindas do futuro. Do ponto de vista psicológico, a malaquita é uma pedra de transformação. A vida é vivida com mais intensidade sob a influência dessa pedra aventureira, que estimula a coragem de assumir riscos e de empreender mudanças. Ela mostra implacavelmente o que bloqueia o nosso crescimento espiritual.

Do ponto de vista mental, a malaquita atinge o âmago dos problemas, intensificando a intuição e a visão espiritual. Ela ajuda a amenizar distúrbios mentais, incluindo doenças psiquiátricas e a dislexia. Fortalece a capacidade de absorver e processar informações, tornando-nos mais observadores e ajudando-nos a entender conceitos complexos. Colocada

sobre o plexo solar, a malaquita facilita a cura emocional profunda. Ameniza experiências negativas e traumas do passado, trazendo à tona sentimentos reprimidos e restaurando a capacidade de respirar profundamente.



# MOLDAVITA

A moldavita é outra pedra da Nova Era. Trata-se de uma forma de tectita, supostamente de origem extraterrestre, formada de restos de um grande meteorito que caiu na Terra. O calor do impacto causou uma metamorfose nas rochas das cercanias e produziu um efeito que arremessou os cristais resultantes num raio de quilômetros. A moldavita é, portanto, uma fusão de energias extraterrestres com a Mãe Terra. Trata-se de uma pedra rara. Ela é agora encontrada ao longo das margens do rio Moldava, em Praga (República Tcheca) e é improvável que seja encontrada em outras partes do mundo. O cristal corre risco de extinção. A moldavita tem sido usada desde a Idade da Pedra como talismã, amuleto da sorte e da fertilidade. Muitas pessoas acreditam que ela ajudará na transição da Terra e na sua cura, e que chegou a hora de usarmos as energias dessa pedra com sabedoria. Ela é capaz de ampliar o efeito dos outros cristais, elevando as vibrações dessas pedras. A moldavita favorece a comunicação com o eu superior e com os extraterrestres. Ela tem a sua própria superalma\* cósmica, que pode colocar-nos em contato com Mestres Ascensionados\* e mensageiros cósmicos.

Pode alterar o nosso estado de consciência quando contemplada contra a luz. Essa pedra nos transporta para as dimensões espirituais mais elevadas e facilita o processo de ascensão. Ela precisa ser ligada à terra, do contrário pode nos tornar aéreos e de-

sarraigados. Depois de passar por experiências espirituais com a moldavita, segure duas pedras Boji para aterrar gentilmente as suas energias; o quartzo transparente também estabiliza os efeitos dessa pedra. A moldavita tem uma vibração extremamente alta, que abre e alinha os chakras e elimina os bloqueios.



# PEDRA DA LUA

A pedra da lua é uma pedra de “novos começos”.

Como o seu nome sugere, ela tem uma forte ligação com a Lua e com a intuição. Como a Lua, essa pedra é refletora e nos lembra de que, assim como a Lua minguia e cresce, tudo faz parte de um ciclo de mudanças. O seu mais poderoso efeito é acalmar as emoções. A pedra da lua traz para a consciência o que está no inconsciente e promove a intuição e a empatia. Ela estimula sonhos lúcidos, especialmente na época da lua cheia. A pedra da lua é, por tradição, usada para intensificar as capacidades psíquicas e aumentar a clarividência. Ela pode ser usada como pingente para facilitar a aceitação de dons psíquicos. Do ponto de vista psicológico, a pedra da lua acalma reações exageradas a situações e a gatilhos emocionais. A pedra da lua tem uma energia receptiva, passiva e feminina. Ela equilibra as energias femininas e masculinas e ajuda os homens que querem entrar em contato com o seu lado feminino.

Do ponto de vista mental, a pedra da lua abre a mente para impulsos repentinos e irracionais, para a capacidade de fazer descobertas importantes por acaso e para a sincronicidade. É preciso tomar cuidado para que essa pedra não nos leve a cair em ilusões, por nos fazer confundir o desejo com a realidade. Do ponto de vista emocional, a pedra da lua suaviza a instabilidade emocional e o estresse e estabiliza as emoções. Ela aumenta a inteligência emocional. Colocada sobre o plexo solar, mostra padrões

emocionais obsoletos, de modo que eles possam ser compreendidos e depois eliminados.

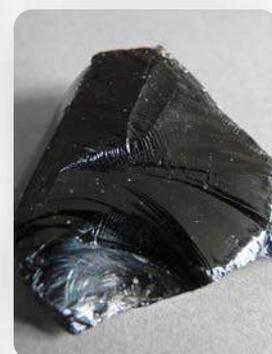


# OBSIDIANA

A obsidiana é lava derretida, resfriada com tanta rapidez que não teve tempo para cristalizar-se. Trata-se de uma pedra sem fronteiras nem limitações. Como resultado age muito rapidamente e com grande poder. As suas qualidades refletoras, capazes de desvendar a verdade, expõem falhas, fraquezas e bloqueios sem piedade. Nada pode ocultar-se diante dessa pedra. Apontando como podemos superar comportamentos destrutivos ou que nos privam da nossa força, a obsidiana nos impele a crescer e nos proporciona um apoio sólido enquanto fazemos isso. Ela precisa ser manuseada com cuidado e, de preferência, com a orientação de um terapeuta qualificado, pois pode trazer à tona emoções negativas e verdades desagradáveis. Com uma orientação qualificada, suas qualidades catárticas são extremamente preciosas. Ela propicia a cura profunda da alma. Essa pedra pode facilitar a volta a vidas passadas, curar emoções ou traumas que afetam o presente. A obsidiana é uma pedra extremamente protetora, que serve de escudo contra a negatividade. Ela proporciona um cordão de aterramento que vai do chakra da base ao centro da terra, absorvendo energias negativas do ambiente e fortalecendo-nos em tempos de necessidade.

Ela é útil para pessoas extremamente sensíveis. Bloqueia ataques psíquicos\* e elimina influências espirituais negativas. Uma pedra grande de obsidiana pode ser extremamente eficaz para bloquear o estresse geopáti-

co ou combater a poluição ambiental, mas a sua propensão para expor a verdade tem de ser levada em conta. Muitas pessoas acham os efeitos dessa pedra poderosos demais e preferem escolher uma pedra mais suave para realizar essa tarefa.



# OKENITA

A okenita tem uma energia suave, semelhante a um floco de algodão, e é uma das pedras da nova era. As pessoas geralmente querem tocá-la, mas isso embaraça as fibras ou provoca o seu rompimento. A okenita está ligada ao eu superior e apoia a manifestação consciente das suas energias no plano terreno. A okenita elimina obstáculos do nosso caminho e nos dá resistência para concluir as nossas tarefas na vida. Esse cristal nos ajuda a aceitar esta encarnação e a ver as razões das nossas experiências presentes. Ela mostra os nossos débitos kármicos e as oportunidades que nos ajudam a crescer. Ajudando-nos a entender como o passado kármico produziu o presente e como presente criará o futuro, a okenita facilita a cura kármica profunda em todos os níveis. A okenita pode ser usada para nos preparar para a canalização. Ela purifica os chakras, o corpo físico e os corpos sutis, unificando as suas energias. Esse cristal tem dupla ação. Por ser a pedra da verdade, a okenita nos ajuda a sermos mais honestos conosco e com os outros, e nos protege da aspereza com que às vezes as outras pessoas expressam a verdade delas.

Ela nos ajuda a aceitar com amor os comentários de outras pessoas e mostra se existe alguma verdade nelas. Do ponto de vista psicológico, a okenita nos ajuda a perdoar profundamente a nós mesmos. Ela promove a conclusão dos ciclos kármicos, transportando-nos de volta a vidas passadas para que possamos corri-

gir os nossos erros e aliviar a nossa culpa. Essa é pedra da graça kármica. Ela nos ensina que tudo faz parte do ciclo de aprendizado de lições kármicas e que, portanto, nada precisa durar para sempre. Depois que fez tudo o que podia, pode afastar-se da situação sem atrair para si mais dívidas kármicas.



# OPALA

A opala é uma pedra delicada, com uma vibração sutil. Ela aumenta a consciência cósmica e induz visões psíquicas e místicas. Por estimular a originalidade e a criatividade dinâmica, essa pedra nos ajuda a entrar em contato com o nosso eu verdadeiro e a expressá-lo. A opala é uma pedra que absorve e reflete a energia. Ela capta pensamentos e sentimentos, amplifica-os e manda-os de volta à fonte. Essa é uma pedra kármica, que nos ensina que colhemos tudo o que plantamos. É uma pedra protetora que, quando programada apropriadamente, nos torna invisíveis ou imperceptíveis. Ela pode ser usada em excursões a lugares perigosos e no trabalho xamânico, quando é preciso a máxima discrição. Do ponto de vista psicológico, a opala acentua traços de personalidade e traz à superfície essas características para que sejam transformadas. Pelo fato de estimular o nosso senso do próprio valor, ela nos ajuda a entender todo o nosso potencial. Do ponto de vista mental, a opala propicia lucidez e espontaneidade. Também estimula o nosso interesse pelas artes. Do ponto de vista emocional, a opala está sempre associada ao amor e à paixão, ao desejo e ao erotismo.

Trata-se de uma pedra sedutora, que intensifica o estado emocional e diminui inibições. Embora possa ser usada como estabilizador emocional, antes de usar essa pedra para induzir ou explorar sentimentos precisamos estar muito bem centrados ou ter outras pedras

que nos ajudem nessa integração, pois ela pode dispersar energias. A opala nos mostra qual era o nosso estado emocional no passado, principalmente em vidas passadas, e nos ensina como assumir a responsabilidade pelo que sentimos. Estimula-nos a expressar emoções positivas.



# PERIDOTO

Nos tempos antigos acreditava-se que o peridoto afastava espíritos malévolos. Era considerado uma pedra com poderes de proteger a aura. Essa pedra é um poderoso purificador. Eliminando e neutralizando toxinas em todos os níveis, purifica os corpos sutis e o físico, além da mente. Ela abre, purifica e ativa os chakras do coração e do plexo solar, eliminando “velhas bagagens” emocionais. Também elimina a culpa, as obsessões e os fardos emocionais. O peridoto nos ensina que segurar as pessoas ou o passado é contraproducente. Essa pedra nos mostra como nos desapegar de influências externas e buscar orientação das energias edificantes do nosso próprio eu superior. Essa pedra elimina padrões negativos e vibrações obsoletas, ajudando-nos a entrar em contato com uma nova frequência. Se fizermos a nossa parte do ponto de vista psicológico, o peridoto nos ajuda a avançar rapidamente. Esse cristal visionário nos ajuda a entender o nosso destino e o nosso propósito espiritual. É particularmente útil para agentes de cura.

Do ponto de vista psicológico, o peridoto ameniza o ciúmes, o ressentimento, o despeito e a raiva, além de reduzir o estresse. Aumenta a confiança em nós mesmos e a assertividade sem agressividade. Por motivar o crescimento, o peridoto nos ajuda a empreender as mudanças necessárias. Ele também nos auxilia a perdoar-nos e a olhar o passado para descobrir as dádivas que representam as nossas experiências. Essa pe-

dra promove lucidez e bem-estar. Favorece a busca da verdade espiritual e regula os ciclos da vida. Do ponto de vista mental, o peridoto aguça a mente e a abre para novos níveis de consciência. Combate a letargia, levando-nos a dar atenção a todas as coisas que negligenciamos conscientemente ou inconscientemente.



# QUARTZO

O quartzo é um dos mais poderosos agentes de cura e amplificadores de energia do planeta, graças à sua forma cristalina única espiralada e helicoidal. Encontrado no mundo todo, ele absorve, armazena, irradia e regula a energia e também é um instrumento excelente para desbloqueá-la. Quando as agulhas de acupuntura são revestidas de quartzo, seus efeitos aumentam em 10%.

Quando seguramos um cristal de quartzo na mão, o nosso campo biomagnético dobra de tamanho. Ele intensifica a força muscular e protege contra a radiação. O quartzo gera eletromagnetismo e dissipa a eletricidade estática. Esse cristal atua no nível vibracional e sintoniza a energia específica requisitada pela pessoa que necessita da cura ou que está realizando o trabalho espiritual. O cristal leva a energia ao seu estado mais perfeito possível, retrocedendo ao ponto imediatamente anterior ao surgimento da doença. O quartzo purifica os órgãos e corpos sutis e age como um profundo purificador anímico, conectando a dimensão física com a mental. No nível espiritual, esse cristal eleva a energia ao maior nível possível.

O quartzo incolor trabalha em todos os níveis do ser. Armazenando informação como um computador natural, esse cristal é uma biblioteca espiritual à nossa disposição. O quartzo tem a capacidade de eliminar sementes kármicas. Ele intensifica as capacidades psíquicas e nos sintoniza com o nosso propósito espiritual. Usado na

meditação, o quartzo elimina as distrações. Esse cristal é o receptor mais eficiente para programação. No nível mental, o quartzo ajuda na concentração e desbloqueia a memória.



# QUARTZO ROSA

O quartzo rosa é a pedra do amor incondicional e da paz infinita. É o mais importante cristal para o coração e para o chakra do coração, ensinando a verdadeira essência do amor. Ele purifica e abre o coração em todos os níveis e inspira uma profunda cura interior e amor-próprio. É calmante, reconfortante e uma pedra excelente para casos de traumas ou épocas de crise. Se você quiser atrair o amor, opte O quartzo rosa repele suavemente a energia negativa e a substitui por vibrações de amor. Fortalece a empatia e a sensibilidade, além de ajudar na aceitação de mudanças necessárias. Trata-se de uma pedra excelente para as crises de meia-idade.

Colocado na cama ou na Área do Relacionamento da sua casa, ele é tão eficiente ao atrair amor e relacionamentos que muitas vezes é preciso recorrer a uma ametista para amenizar os seus efeitos. Em relacionamentos já existentes, esse cristal restaura a confiança e a harmonia, estimulando o amor incondicional.



# QUARTZO RUTILADO

O quartzo rutilado é um eficiente integrador de energia em todos os níveis. Ele aumenta os impulsos energéticos do quartzo e é um agente de cura vibracional muito eficiente. Do ponto de vista espiritual, supostamente apresenta o equilíbrio perfeito de luz cósmica e tem o poder de iluminar a alma, promovendo o crescimento espiritual. Purifica e energiza a aura, favorece a viagem astral, a escríção e a canalização. Facilita o contato com uma orientação espiritual mais elevada. Repele energia negativa e rompe as barreiras que impedem o progresso

espiritual, ajudando-nos a deixar o passado para trás. O quartzo rutilado é um instrumento útil para terapeutas e conselheiros, pois filtra a energia negativa do cliente e ao mesmo tempo protege o seu campo energético enquanto ele extravasa emoções e confronta os aspectos sombrios da psiquê. Esse cristal também dá proteção contra ataques psíquicos.

O quartzo rutilado pode ser usado na terapia de vidas passadas, pois elimina indisposições antigas e ajuda na compreensão de acontecimentos passados que interferem no presente. Esse cristal também nos ajuda a investigar o âmago da nossa vida, para descobrir as causas das ações que praticamos. Ele também conecta as lições da alma com o plano terreno. Do ponto de vista psicológico, o quartzo rutilado mostra as raízes dos problemas e facilita as transições. Do

ponto de vista emocional, esse cristal ameniza os estados de espírito melancólicos e atua como um antidepressivo. Alivia os medos, as fobias e a ansiedade, diminuindo as limitações que impomos a nós mesmos.



# ENFUMAÇADO

O quartzo enfumaçado é uma das pedras mais eficientes para aterrar e ancorar energias. Ao mesmo tempo, ajuda a elevar as vibrações durante a meditação. Essa pedra protetora tem uma forte ligação com a Terra e com os chakras da base, por isso promove a preocupação com o meio ambiente e soluções ecológicas. Essa pedra é um antídoto imbatível para o estresse. Ajuda-nos a superar tempos difíceis com coragem, aumentando a nossa capacidade de encontrar soluções. Aterrando a energia espiritual e neutralizando vibrações negativas suavemente, esse cristal bloqueia o estresse geopático\*, absorve a neblina eletromagnética\* e facilita a eliminação e a desintoxicação em todos os níveis. Irradia uma vibração positiva que preenche o ambiente. O quartzo enfumaçado nos ensina a deixar para trás qualquer coisa que não nos sirva mais. Ele pode ser usado para proteger o chakra da terra sob os nossos pés e o seu cordão de ancoramento, quando estamos numa área em que há perturbação na energia telúrica. Do ponto de vista psicológico, o quartzo enfumaçado alivia o medo e a depressão e promove a calma. Ele também ameniza tendências suicidas e a ambivalência com relação à encarnação.

Esse cristal nos ajuda na aceitação do corpo físico e da natureza sexual, aumentando a virilidade e purificando o chakra da base, de modo que a energia sexual possa fluir naturalmente. Ele combate pesadelos e ajuda na manifestação de sonhos.

Quando entra em contato com emoções negativas tende a dissolvê-las suavemente. Do ponto de vista mental, o quartzo enfumaçado promove o pensamento positivo e pragmático e pode ser usado na escrita para proporcionar revelações claras e neutralizar o medo do fracasso.



# RODOCROSITA

A rodocrosita representa o amor altruísta e a compaixão. Ela expande a consciência e integra as energias espirituais e materiais. Essa pedra também inspira Almas gêmeas são pessoas que nos ajudam a aprender as nossas lições na vida. Embora essa nem sempre seja uma experiência agradável, ela nos leva na direção do nosso mais elevado bem. A rodocrosita evita a negação e ensina o coração a assimilar sentimentos dolorosos sem fechar-se. Essa pedra purifica o plexo solar e os chakras da base, trazendo sentimentos reprimidos à tona suavemente, para que eles sejam reconhecidos e

então extravasados. A rodocrosita ajuda a identificar padrões atuais e mostra o propósito por trás da experiência. Essa é uma pedra que insiste para que encaremos a verdade sobre nós mesmos e sobre as outras pessoas, sem desculpas nem evasivas, mas com uma atitude amorosa.

uma atitude dinâmica e positiva. A rodocrosita é uma excelente pedra para o coração e os relacionamentos, principalmente para pessoas que não se sentem amadas. Ela é a pedra por excelência para a cura do trauma provocado pelo abuso sexual. A rodocrosita atrai uma alma gêmea, embora essa possa não ser a experiência maravilhosa que esperamos.



# RODONITA

A rodonita é um equilibrador emocional que inspira o amor e estimula a fraternidade entre os seres humanos. Tem a capacidade de mostrar ambos os lados de uma questão. Essa pedra estimula, purifica e ativa o coração e o chakra do coração. Aterra a energia, equilibra as energias yin e yang e ajuda na realização do nosso potencial mais elevado. Diz-se que essa pedra intensifica a meditação com mantras, aumentando a sintonia entre a alma e a vibração do mantra. Pedra útil para prestarmos os “primeiros socorros”, a rodonita cura choques emocionais e pânico, irradiando uma energia que apoia a alma durante o processo. Trata-se de uma pedra extremamente benéfica em casos de autodestruição emocional, codependência e abusos. A rodonita cura feridas emocionais e cicatrizes do passado – sempre que isso é possível – e provoca a transformação de emoções dolorosas como o ressentimento ou a raiva.

Essa pedra tem uma forte sintonia com o perdão e ajuda na reconciliação depois de muito tempo de dor e maus-tratos. Ela pode ser usada na terapia de vidas passadas para curar feridas causadas pelo abandono e pela traição. Graças à sua capacidade de promover o amor altruísta e o perdão, ela nos ajuda a ver projeções que acusam o nosso parceiro pelo que, na verdade, está no nosso próprio eu. A rodonita é uma pedra útil para repelir insultos e evitar retaliações. Ela nos faz reconhecer que a vingança é au-

todestrutiva e nos ajuda a manter a calma diante de situações instáveis ou perigosas. A rodonita equilibra e integra as energias físicas e mentais, além de estimular a confiança e combater a confusão mental.



# RUBI

O rubi é uma pedra excelente para a energia. Dá mais vigor, energia e equilíbrio. No entanto, pode ser excessivamente estimulante para

pessoas delicadas ou irritáveis. O rubi estimula a paixão pela vida, mas nunca de maneira destrutiva. Ele aumenta a motivação e nos ajuda a estabelecer metas realistas. O rubi estimula o chakra do coração e equilibra esse órgão. Estimula a prática de “seguir a nossa alegria”. Essa pedra é um poderoso escudo contra ataques psíquicos e vampirismo com relação à energia do coração. Promove sonhos positivos e visualizações nítidas, e estimula a glândula pineal. O rubi é uma das pedras da abundância e por isso nos ajuda a conservar os nossos bens materiais e também os nossos laços de afeto. Do ponto de vista psicológico, o rubi traz à tona a raiva ou a energia negativa, para que sejam transmutadas, e estimula a remoção de qualquer coisa negativa do nosso caminho.

Também promove a liderança dinâmica. Do ponto de vista mental, o rubi estimula o estado de espírito positivo e destemido. Sob a influência dessa pedra, a mente fica mais arguta, a percepção se intensifica e a concentração melhora. Em virtude desse seu efeito protetor, o rubi nos torna mais fortes durante disputas ou controvérsias. Do ponto de vista emocional, o rubi é dinâmico. Ele estimula a paixão e o entusiasmo. Essa é uma pedra sociável que também estimula a atividade sexual. Do ponto de vista físico,

o rubi combate a exaustão e a letargia, dando potência e vigor. Por outro lado, diminui a hiperatividade.



# SAFIRA

A safira é conhecida como a pedra da sabedoria, e cada uma das suas cores guarda uma sabedoria particular. Ela concentra e acalma a mente e ajuda a afastar pensamentos indesejáveis e a tensão mental. Trazendo paz de espírito e serenidade, a safira alinha os planos físico, mental e espiritual e restabelece o equilíbrio dentro do corpo. Essa pedra ameniza a depressão e a confusão espiritual e estimula a concentração. Ela promove a prosperidade e atrai dádivas de todos os tipos. Colocada sobre a garganta, a safira diminui a frustração e facilita a expressão de nós mesmos.

A safira acalma os sistemas corporais hiperativos e regula o funcionamento das glândulas. Cura os olhos, remove impurezas e atenua o estresse. Trata os problemas no sangue, previne hemorragias, fortalece as veias e melhora a elasticidade.



# SELENITA

A selenita translúcida, com a sua vibração muito sutil, aumenta a lucidez, abre os chakras da coroa e da coroa superior e leva à consciência angélica e à orientação superior. A selenita pura tem uma ligação com o corpo de luz\*, ajudando a ancorá-lo na vibração terrestre. A selenita é uma pedra serena que instila a paz profunda e por isso é excelente para a meditação e o trabalho espiritual. A telepatia é favorecida se cada pessoa segurar na mão um pedaço dessa pedra de vibração pura. A selenita translúcida do mais puro branco tem uma qualidade etérica e acredita-se que habita um plano entre a luz e a matéria. Pedra antiga, ela é um dos mais poderosos cristais para ancorar as novas vibrações na Terra. A selenita pode ser usada para formar uma grade protetora em torno da casa, criando um espaço seguro e tranquilo onde não entram influências externas. Para tanto, basta usá-la internamente nos cantos da casa que ela garante uma atmosfera de paz. O bastão de selenita pode ser usado para libertar entidades presas à aura ou impedir que a mente seja afetada por influências externas.

Por conter o registro de tudo o que já aconteceu no mundo, essa pedra nos transporta a outras vidas e é muito útil para verificarmos o nosso progresso e chegarmos até o plano em que passamos o período entre vidas. Ela aponta as lições e questões que ainda estamos trabalhando e mostra como podem ser resolvidas. A selenita pode ser usada para escriação,

para ler o futuro ou para verificar o que aconteceu no passado. Do ponto de vista psicológico, a selenita ajuda nos julgamentos e na compreensão.



# SODALITA

A sodalita alia a lógica à intuição e ativa a percepção espiritual, trazendo informações da mente superior para o nível físico. Essa pedra estimula a glândula pineal e o terceiro olho, propiciando meditações mais profundas. Quando usada na meditação, ajuda a trazer lucidez sobre o presente. Ela é útil para pessoas que são sensíveis à “síndrome do prédio doente” ou à neblina eletromagnética. Essa é uma pedra particularmente útil para o trabalho em grupo, pois traz harmonia e solidariedade ao propósito. Estimula a confiança e o companheirismo entre os membros do grupo, encorajando a interdependência. Também é excelente para eliminar a confusão mental e a servidão intelectual. Ela estimula o pensamento racional, a objetividade, a verdade e a percepção intuitiva, além da verbalização dos sentimentos.

A sodalita nos estimula a buscar a verdade e a manter o nosso idealismo, fazendo o possível para sermos fiéis à nossa própria verdade e para defender as nossas crenças. A sodalita elimina a poluição eletromagnética e pode ser colocada sobre o computador para bloquear as suas emanções.



# ENXOFRE

O enxofre têm uma carga elétrica negativa e é extremamente útil para absorver energias, emanções e emoções negativas. Colocado no ambiente, ele

absorve negatividade de qualquer tipo e remove barreiras ao progresso. Produzida por vulcões, essa é uma pedra excelente para qualquer tipo de erupção, seja ela de sentimentos, de violência, de pele ou febres. Ela também pode ser útil para trazer à superfície capacidades psíquicas latentes. Do ponto de vista psicológico, o enxofre ameniza a teimosia e ajuda na identificação dos traços negativos da personalidade. Ele afeta a parte rebelde, obstinada e desordeira da personalidade, que teima em desobedecer as instruções e tende a fazer o contrário do que lhe sugerem, especialmente quando isso é “para o bem dela”. O enxofre suaviza essa postura e ajuda a pessoa a reconhecer as suas conseqüências, abrindo caminho para a mudança consciente.

Do ponto de vista mental, o enxofre bloqueia padrões de pensamentos repetitivos, que impedem a concentração. Pelo fato de inspirar a imaginação, ajuda o raciocínio e a fixação dos processos de pensamento no aqui e agora. Do ponto de vista físico, o enxofre é útil na revitalização depois de um período de esgotamento ou de uma doença grave. Também pode estimular a criatividade. O enxofre é tóxico e não deve ser ingerido. O elixir é mais eficaz quando confeccionado com a forma cristalina pelo método indireto e aplicado apenas externa-

mente.

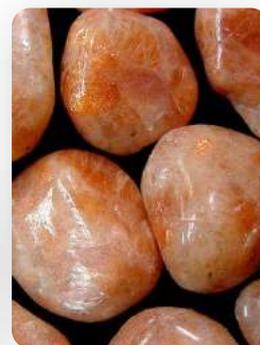


# PEDRA DO SOL

É uma pedra vibrante, inspiradora e iluminada. Ela estimula a alegria de viver e uma natureza benévola, além de intensificar a intuição. Se a vida perdeu a doçura, a pedra do sol a restaura e nos ajuda a cuidar de nós mesmos. Clareando todos os chakras e trazendo luz e energia, essa pedra possibilita que o eu verdadeiro brilhe mais alegremente. Por tradição, a pedra do sol é associada aos deuses benevolentes, à sorte e à fortuna. Essa é uma pedra alquímica que dá origem a uma profunda conexão com a luz e com o poder regenerativo do Sol durante a meditação e no dia a dia. A pedra do sol é extremamente útil para desatar amarras com outras pessoas, estejam elas nos chakras ou na aura. Essas amarras, que têm o efeito de drenar a nossa energia, podem estar no nível mental ou emocional e proceder de pais, filhos ou amantes. A pedra do sol restabelece suavemente o contato com a outra pessoa e rompe essas amarras. Mantenha essa pedra com você caso ache difícil dizer “não” e viva fazendo sacrifícios pelos outros. Eliminando a codependência, ela nos ajuda a tomar posse do nosso poder pessoal e a ter independência e vitalidade. Se você tem o hábito de adiar tudo, a pedra do sol o ajudará a superar essa tendência.

Do ponto de vista emocional, a pedra do sol atua como um antidepressivo e acaba com a melancolia. Ela é particularmente eficaz nos casos de depressão relacionados ao inverno, pois

compensa a pouca luz do Sol nesse período do ano. Ajuda-nos a não nos sentirmos discriminados, em desvantagem ou abandonados. Eliminando inibições e apegos, a pedra do sol reverte o sentimento de fracasso e aumenta a valorização e a confiança em nós mesmos.



# OLHO DE TIGRE

O olho de tigre combina a energia da Terra

com as energias do Sol para criar um estado vibratório elevado, mas ancorado na Terra, inundando o planeta com energias espirituais. Colocada sobre o terceiro olho\*, ela intensifica as capacidades psíquicas das pessoas mais ligadas ao plano material e equilibra os chakras inferiores, estimulando a subida da energia kundalini. O olho de tigre é uma pedra protetora que, por tradição, é usada como talismã contra maldições e quebrantos. Mostra o uso correto do poder e estimula a integridade. Ajuda-nos a alcançar metas, levando-nos a reconhecer os nossos recursos interiores e promovendo a clareza de intenção. Colocada no chakra do umbigo, o olho de tigre é excelente para pessoas volúveis e que têm dificuldade para cumprir compromissos. Ele também ancora a energia e facilita a manifestação da vontade. O olho de tigre ancora a mudança no corpo físico. Essa pedra é útil para reconhecermos as nossas necessidades e as das outras pessoas. Ajuda-nos a distinguir o que queremos do que realmente precisamos. Do ponto de vista mental, o olho de tigre integra os hemisférios do cérebro e aumenta a percepção prática. Ajuda-nos a reunir informações dispersas e considerá-las em conjunto.

É útil para resolver dilemas e conflitos internos, especialmente aqueles causados pelo orgulho e pela teimosia. O olho de tigre é particularmente útil para curar indisposições men-

tais e distúrbios de personalidade. Do ponto de vista psicológico, o olho de tigre cura problemas de desvalorização pessoal, criticismo em relação a nós mesmos e criatividade bloqueada. Ajuda-nos a reconhecer nossos talentos e capacidades e também as deficiências que precisamos superar.



# TOPÁZIO

O topázio é uma pedra empática e suave que direciona a energia para onde ela é mais necessária. Suaviza, cura, estimula, recarrega e alinha os meridianos do corpo. O topázio promove a verdade e o perdão. Ajuda a iluminar o nosso caminho, realça os nossos objetivos e nos ajuda a descobrir os nossos recursos interiores. Esse cristal estimula uma confiança no universo que nos ajuda a “ser” em vez de “fazer”. Ele elimina a dúvida e a incerteza. A energia vibrante do cristal traz alegria, generosidade, abundância e saúde. Por tradição é conhecido como a pedra do amor e da sorte, que nos ajuda a atingir os nossos objetivos. É extremamente eficaz para sustentar afirmações, manifestações e visualizações. Diz-se que as facetas e terminações do cristal de topázio têm energias positivas e negativas, pelas quais um pedido ao universo pode ser focalizado e depois manifestado no plano terrestre. Excelente para limpar a aura e para induzir o relaxamento, o topázio libera a tensão em qualquer nível e pode acelerar o desenvolvimento espiritual quando ele sofre entraves.

Do ponto de vista psicológico, o topázio nos ajuda a descobrir as nossas próprias riquezas interiores. Ajuda a sentirmo-nos confiantes e filantrópicos, com vontade de compartilhar a nossa sorte e espalhar luz aonde quer que vamos. A negatividade não sobrevive perto do alegre topázio. Essa pedra promove a abertura e a honestidade, a realização de nossos

propósitos, o autocontrole e a busca pela sabedoria interior. Do ponto de vista mental, o topázio ajuda na solução de problemas e é particularmente útil para as pessoas ligadas às artes. Ajuda-nos a perceber a influência que exercemos e o conhecimento que ganhamos por meio do trabalho árduo e das experiências de vida.



# TURMALINA

A turmalina limpa, purifica e transforma a energia densa, produzindo uma vibração mais leve. Ela ancora a energia espiritual, clareia e equilibra todos os chakras e forma um escudo protetor em volta do corpo. A turmalina é uma pedra xamânica que traz proteção durante rituais. Pode ser usada para a escrita e era tradicionalmente usada para apontar um culpado ou a causa de um problema em tempos conflituosos. A turmalina tem uma grande afinidade com as energias dísticas\* e é extremamente benéfica para o jardim e as plantas. Pode servir como inseticida natural, mantendo longe os insetos, e, enterrada no solo, estimula o crescimento e a saúde de todas as colheitas.

Essa pedra também indica a “melhor” direção a seguir. O bastão de turmalina natural é útil como ferramenta de cura. Ele limpa a aura, remove bloqueios, dispersa a energia negativa e aponta as soluções para problemas específicos. Ele é excelente para equilibrar e conectar chakras\*. No nível físico reequilibra os meridianos\*.



# TURQUESA

A turquesa é um dos mais eficientes agentes de cura, dá conforto ao espírito e promove o bem-estar do corpo. Trata-se de uma pedra protetora que tem sido usada como amuleto desde épocas imemoriais. Acreditava-se que ela mudava de cor para sinalizar o perigo e a infidelidade. A turquesa promove a sintonização espiritual e intensifica a comunicação com os mundos físico e espiritual. Colocada sobre o terceiro olho, favorece a intuição e a meditação. No chakra da garganta, elimina antigos juramentos, inibições e proibições e estimula a livre expressão. Ela explora vidas passadas e mostra que o nosso “destino” muda constantemente e depende do que fazemos a cada momento. A turquesa é uma pedra de purificação. Ela dispersa energia negativa e elimina a neblina eletromagnética, dando proteção contra poluentes que existem no ar. Equilibra e alinha todos os chakras com os corpos sutis e sintoniza o nível físico com o espiritual.

Segundo a tradição, a turquesa une o céu e a terra, integrando as energias masculina e feminina. Essa pedra propicia a empatia e o equilíbrio. Promovendo a realização de nossos propósitos, ela ajuda a solucionar problemas e acalma os nervos de quem precisa falar em público. Do ponto de vista psicológico, a turquesa é uma pedra fortificante. Dissipa a atitude de mártir ou a sabotagem contra nós mesmos. Do ponto de vista mental, a turquesa propicia a calma interior e nos mantém alertas, beneficiando a expressão criativa. Do ponto de vista

emocional, essa pedra estabiliza a oscilação de humor e traz calma interior. Estimula o amor romântico. Do ponto de vista físico, a turquesa é uma pedra excelente para a exaustão, a depressão ou ataques de pânico. Uma das suas funções é proteger contra influências externas ou poluentes na atmosfera.



# VANADINITA

A vanadinita é uma pedra excelente para pessoas que têm dificuldade de aceitar a vida no corpo físico. Tem forte ligação com o chakra da terra, que fica abaixo dos pés. Pelo fato de ancorar a alma no corpo e ajudá-la a sentir-se confortável no plano físico, a vanadinita ensina como conservar a energia no nível físico. A vanadinita pode auxiliar a meditação. Diminuindo a tagarelice interior da mente, ela facilita o estado de presença, e pode ser usada para direcionar a percepção conscientemente para a visão psíquica e a viagem astral. Tem o poder de abrir um canal interno dentro do corpo para aceitar o influxo de energia universal. Essa energia alinha os chakras e traz o eu superior para o corpo físico, facilitando a paz profunda.

Do ponto de vista mental, a vanadinita preenche a lacuna entre pensamento e intelecto. Ajuda-nos a definir e atingir metas e calar o diálogo interior da mente, permitindo que a compreensão e pensamentos racionais se combinem numa voz interior orientadora. Essa pedra tem a proveitosa propriedade de inibir os gastos excessivos. da casa ou leve uma pedrinha na bolsa para não cair na tentação de gastar.



# ZINCITA

A zincita é uma poderosa pedra que impulsiona a energia física e o poder pessoal para a criatividade. Essa pedra ígnea pode ajudar no processo de manifestação e reenergizar os sistemas exauridos. Remove bloqueios energéticos do corpo e permite que a força vital flua. Do ponto de vista psicológico, a zincita cura o choque e o trauma e aumenta a coragem para lidar com situações traumáticas. Ameniza a depressão e as lembranças dolorosas, de modo que elas possam ser curadas. Se você sofre de letargia ou tem o hábito de adiar tudo, essa pedra o ajudará a realizar todo o seu potencial e a empreender mudanças necessárias.

Essa pedra atrai abundância para o nível físico e espiritual e pode ser usada para ancorar com segurança o corpo de luz no reino físico. A zincita entra em sintonia com os chakras\* inferiores, reenergizando todo o corpo e estimulando a criatividade e a fertilidade. Estimula a subida da energia kundalini\*, os sentimentos instintivos e a intuição. Essa pedra favorece a confiança e a capacidade de encontrar a própria força.



The page features a white background with abstract, overlapping organic shapes in shades of blue, purple, and pink. These shapes are scattered in the top right and bottom left corners, creating a modern, artistic feel. The text is centered in the middle of the page.

# AROMA TERAPIA

# INFLUÊNCIA DOS AROMAS

Aromaterapia é parte integrante da medicina alternativa, é uma terapia complementar utilizada para promover e manter a saúde e o equilíbrio físico e mental. Podemos dizer que é um complemento aos tratamentos alopáticos ou homeopáticos e tem por objetivo o bem-estar completo do indivíduo e suas necessidades pessoais. A aplicação da aromaterapia é pessoal e específica, ou seja, para cada paciente a ser tratado é necessário realizar avaliações, física e psicológica, antes de ser definido os métodos mais adequados.

Através do olfato, nosso corpo manda mensagens para uma parte do sistema nervoso que é responsável pelas emoções. Quando o cérebro começa a sentir um aroma, ele reage e começa a mudar o nosso humor e o nosso estado de espírito. Um determinado aroma tem o poder de despertar memórias de infância em algumas pessoas, o mesmo cheiro de um determinado alimento pode abrir o apetite em alguns e provocar náuseas em outros.

É muito comum que uma pessoa tristonha fique um pouco mais alegre depois de passar por um tratamento com aromaterapia. O mesmo vale para outros perfis de comportamento, por exemplo, pessoas agressivas que ficam mais relaxadas e calmas ao entrar em contato com um aroma específico.

Os óleos utilizados na aromaterapia são 100% naturais e são extraídos de plantas, flores, raízes, folhas, sementes, ervas, madeiras e resinas. Posteriormente são misturados com outras substâncias, como óleo, álcool ou loção, para possibilitar a sua utilização de forma prática.

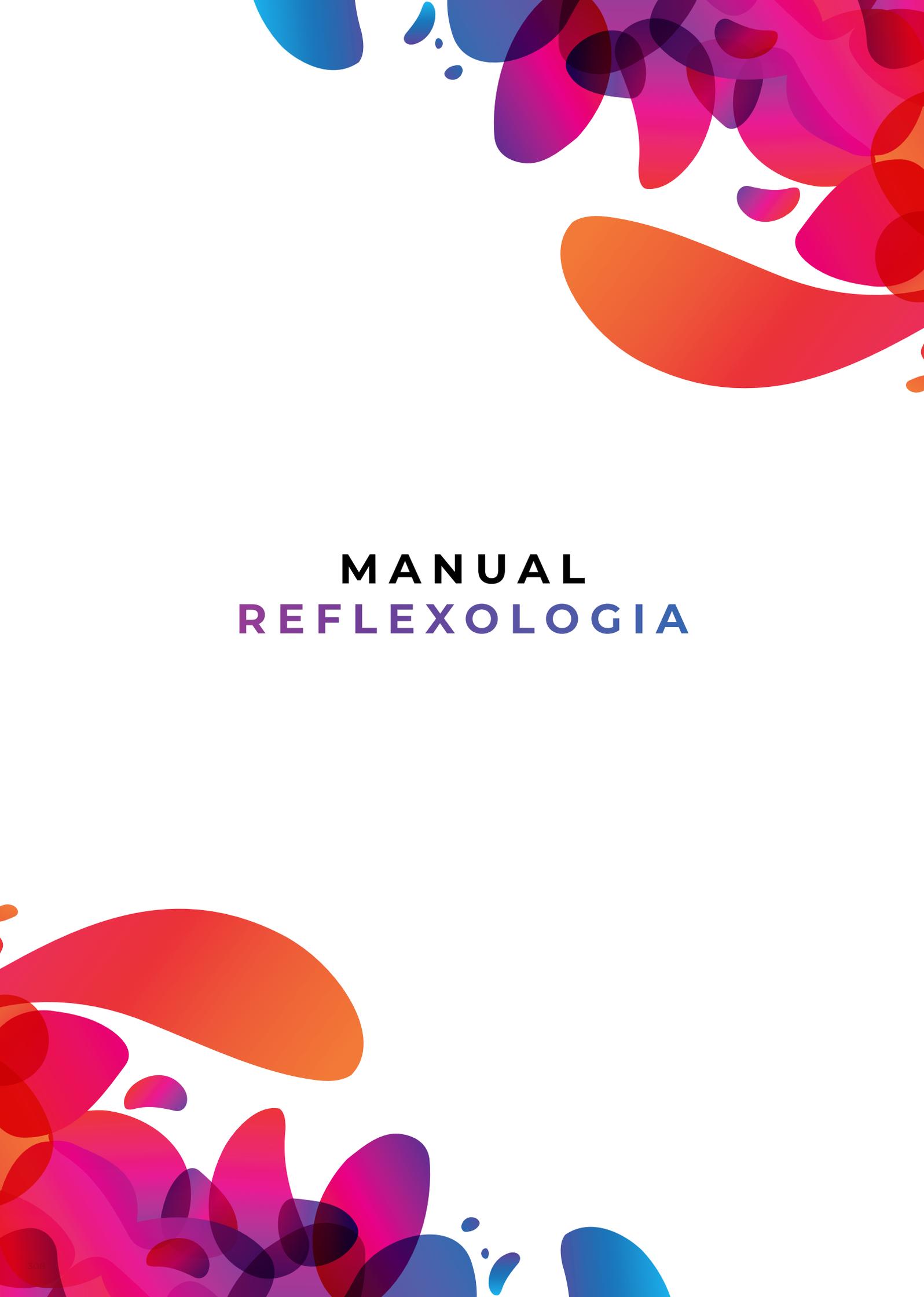
É importante sinalizar a diferença entre a aromaterapia e a aromacologia. A aromacologia é a ciência que estuda o efeito dos aromas sobre a nossa mente. Os estudos feitos pela aromacologia vieram confirmar o que a medicina tradicional já dizia, através da aromaterapia, que os aromas podem causar efeitos intensos no organismo humano, em especial no cérebro.

Em síntese, a aromaterapia utiliza óleos naturais para tratar doenças específicas de um indivíduo, enquanto a aromacologia é a utilização de aromas (naturais e sintéticos) pra influenciar nossos sentimentos e despertar emoções.

Óleo	Aroma	Efeito
Anis	Alcaçuz picante	Elevador, equilibrado, reconfortante
Atlas Cedar	Doce, amadeirado	Aterramento, centralização, equilíbrio
Balsam Fir	Agradável, amadeirado	Capacitando, equilibrando, fortalecendo
Manjeriçã	Quente, picante	Elevador, energizante, purificador
Bergamota	Doce frutado	Animado, inspirador, edificante
Pimenta preta	Seco, picante, forte	Aquecendo, estimulando, focalizando, limpando
Cânfora	Penetrante, medicinal	Purificante, energizante, revigorante
Cardamomo	Picante, quente	Revitalizante, aquecimento
Semente de cenoura	Terroso, amadeirado, doce	Calmante, rejuvenescedor, aterrador
Madeira de cedro	Quente, amadeirado, balsâmico	Alívio do estresse, fortalecimento, capacitação
Camomila	Intensamente doce, delicioso	Relaxante, calmante, revitalizante
Casca de canela	Quente, picante	Aquecedor, reconfortante, energizante
Canela Cassia	Quente, picante	Aquecedor, estimulante, refrescante
Citronela	Pungente, almiscarado, cítrico	Esclarecendo, renovando, purificando

Sálvia esclareaia	Herbáceo, semelhante a lavanda	Focalizando, estimulando, equilibrando
Clave	Quente, pungente	Aquecedor, calmante, reconfortante
Cipreste	Balsâmico doce, tons quentes de pinho / zimbro	Equilibrar, esclarecer, centrar
Eucalipto	Aromático forte, canforoso fresco, cânfora,	Revitalizante, revigorante, esclarecedor
Eucalipto Radiata	Ligeiramente doce e mentolado	Repelindo, esclarecendo, limpando
Incenso	Cânfora leve e cítrica	Relaxar, focar, centrar
Gerânio	Sutilmente doce, floral	Purificador, calmante, normalizador
Ruivo	Picante, quente	Equilibrando, esclarecendo, estabilizando
Toranja	Doce, cítrico	Purificante, alegre, edificante
Hissopo	Parecido com cânfora	Esclarecedor, revigorante, purificador
Juniper Berry/Zimbro	Floral	Restaurando, capacitando, equilibrando
Lavanda	Floral	Calmante, normalizando, equilibrando
Limão	Casca de limão fresca	Refrescante, alegre, edificante

Limão eucalipto	Semelhante à citronela com nuances florais sutis	Refrescante, purificador, estimulante
Capim-limão	Forte, tipo limão	Purificante, estimulante, purificador
Lima	Limão cítrico fresco	Edificante, revigorante, exultante
Manjerona	Cânfora, ligeiramente medicinal	Normalizando, confortando, aquecendo
Mirra	Almiscoarado, quente	Focalizando, centrando, meditativo
Noz-moscada	Aroma picante, de nozes, suave e doce	Energizante, estimulante, aquecedor
Laranja	Casca de laranja doce e fresca	Refrescante, edificante, revigorante
Orégano	Picante, canforoso	Purificante, reconfortante, revigorante
Patchouli	Almiscoarado, terroso	Romântico, calmante, estimulante
Poejo	Fresco, mentolado	Repelindo, estimulando
Hortelã-pimenta	Menta forte e fresca	Revitalizante, revigorante, refrescante
Pinho	Balsâmico, aroma de pinho	Purificante, refrescante
Alecrim	Quente, canforado	Purificante, edificante
Sábio	Quente, canforado	Normalizando, equilibrando, calmante
Hortelã	Refrescante, mentolado	Refrescante, revigorante, estimulante



**MANUAL**  
**REFLEXOLOGIA**

# COMO A REFLEXOLOGIA FUNCIONA?

A reflexologia é uma técnica de massagem que utiliza a pressão em pontos específicos dos pés, mãos e orelhas que correspondem a órgãos e outras regiões do organismo. Os profissionais costumam utilizar gráficos para orientar quais são as regiões específicas de correspondência e como tocá-las.

Indicada para todas as pessoas, a técnica da reflexologia não deve ser confundida com uma massagem básica, pois tem a função de procurar desequilíbrios de energia que se manifestam por sensibilidade no ponto. De forma simples, natural e não invasiva, a reflexologia visa estimular forças de cura do corpo, proporcionando bem-estar emocional e físico.

A técnica é dividida em quatro pontos que correspondem à região onde a massagem será feita. Cada ponto funciona como um mapa do corpo. São elas:

1. Reflexologia podal: visa estimular pontos específicos das plantas dos pés, que podem proporcionar alívio de dores, relaxamento e melhora na circulação sanguínea.
2. Reflexologia quirodal (das mãos): ligada diretamente com os pontos das mãos, a reflexologia quirodal promove o relaxamento físico e mental.
3. Reflexologia facial: relaxa e tonifica os músculos da face; pode ou não incluir as orelhas e contribui para o bom funcionamento de órgãos e articulações.
4. Auricular: Trabalha na região da orelha estimulando pontos específicos de tensão e liberação energética, emocional e física.

A medicina integrativa tem como intuito colocar o paciente como ator principal dos seus cuidados, o que inclui também a responsabilidade de buscar pelos profissionais adequados e métodos para compor seu tratamento. Associada à medicina tradicional, a medicina integrativa permite a interdisciplinaridade com outras filosofias, aliando práticas meditativas e de reflexologia, por exemplo.

É importante que a reflexologia não substitua nenhum tratamento clínico, mas sim auxilie na cura. Integrada à medicina tradicional, a técnica pode diminuir dores corporais, eliminar inflamações, controlar problemas gastrointestinais, melhorar estresse, ansiedade e até a depressão.

A reflexologia não cura, apenas equilibra os sistemas corporais para que eles possam exercer essa função, estimula uma área pouco ativa e relaxa uma área hiperativa, sendo assim inofensiva para áreas do corpo que estão funcionando corretamente. Diversos estudos apontam a efetividade dessa técnica que vem ganhando cada vez mais espaço na medicina complementar.

# PONTOS REFLEXOLÓGICOS DA FACE

O fundamento da reflexologia facial e o da reflexologia podal são os mesmos. Ambas estimulam as terminações nervosas, desencadeando reações físico-químicas em células nervosas e neurônios que fazem a condução elétrica até ao cérebro.

No entanto, a estimulação da face é mais vantajosa, explica Lone Sorensen. O impulso gerado é muito mais forte ao chegar ao cérebro, porque as terminações nervosas não só estão mais perto deste órgão, como os impulsos têm o dobro da velocidade e são mais eficientes do que os gerados pela estimulação dos pés.

O enfoque, acrescenta a especialista, está no que se passa no interior do organismo, com o objetivo de atuar sobre as causas. Nem sempre podemos curar, mas pelo menos conseguimos dar melhores condições de vida.

Com o intuito de provocar resultados terapêuticos, a reflexologia facial melhora o aspecto da face e o funcionamento do organismo como um todo. Pensando na importância dessas técnicas para o alívio de diversos problemas, a Terra Flor, uma empresa que trabalha constantemente para a expansão desta área de conhecimento terapêutico, reuniu alguns dos principais benefícios da reflexologia facial. Confira abaixo:

-Sistema Nervoso: os tratamentos da reflexologia facial podem apoiar e otimizar o resultado de tratamentos para lesões cerebrais, neuralgia, epilepsia, paralisia facial e dislexia;

-Articulações: a reflexologia facial pode ajudar a aliviar tensões e problemas reumáticos, como inflamações nas articulações, tensão nervosa, espasmos musculares nas costas, pescoço e lombar, além de reduzir o estresse;

-Funcionamento dos órgãos internos: a reflexologia facial pode auxiliar a regular o funcionamento de glândulas hormonais, circulação, alívio de gastrites e úlceras, funcionamento do sistema digestivo, urinário, cardíaco, dentre outros;

-Estética: as técnicas de reflexologia facial têm grande efeito rejuvenescedor na face, melhorando a circulação e a produção de colágeno. Logo, a aparência da pele ficará mais corada, nutrida, além de apresentar melhora na hidratação da pele, diminuir o aspecto de rugas, inchaços e manchas advindas de toxinas.

A aurículo terapia é indicada para auxiliar no tratamento de:

1. Dor por torções, contraturas ou distensões musculares;
2. Dor no ciático;
3. Ansiedade ou depressão;
4. Insônia;
5. Enxaqueca ou dor de cabeça;
6. Compulsão alimentar;
7. Emagrecimento;
8. Distúrbios hormonais;
9. TPM ou cólica menstrual;
10. Alergias, Asma, Bronquite
11. Gripe ou tosse;
12. Tabagismo;
13. Retenção de líquido;
14. Infecção urinária;
15. Problemas respiratórios, como alergias, asma ou bronquite;
16. Problemas cardíacos;
17. Problemas digestivos;
18. Desordem temporomandibular.

Como é feita a auriculoterapia

Antes de iniciar o tratamento com auriculoterapia, é muito importante fazer uma consulta com um médico acupunturista ou um terapeuta especializado em acupuntura para identificar os principais sintomas e quais órgãos podem estar afetados.

Depois disso, o médico ou o terapeuta selecionam os pontos mais adequados e fazem pressão sob o ponto. A pressão pode ser feita utilizando:

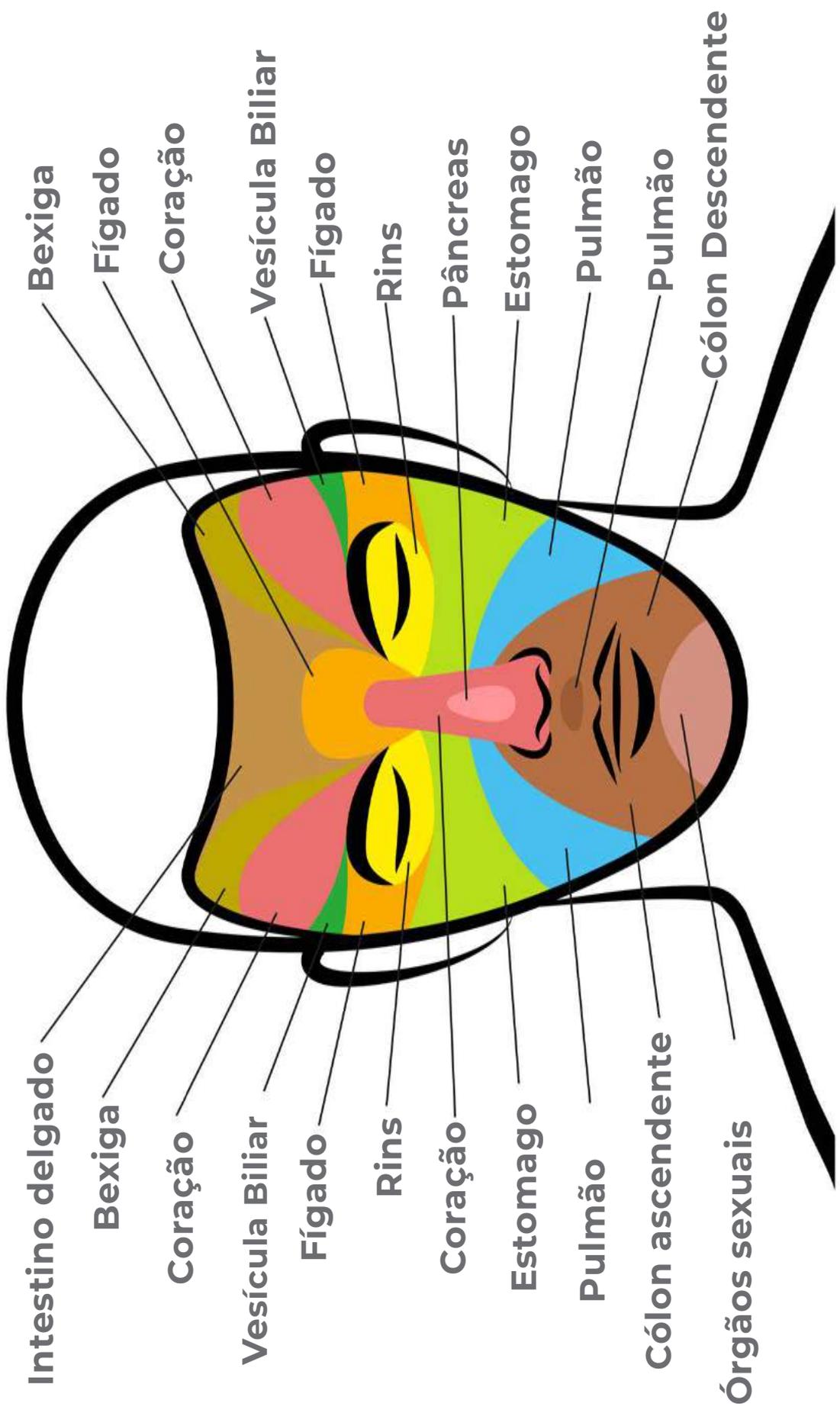
Agulhas filiformes: são aplicadas sob os pontos durante 10 a 30 minutos;

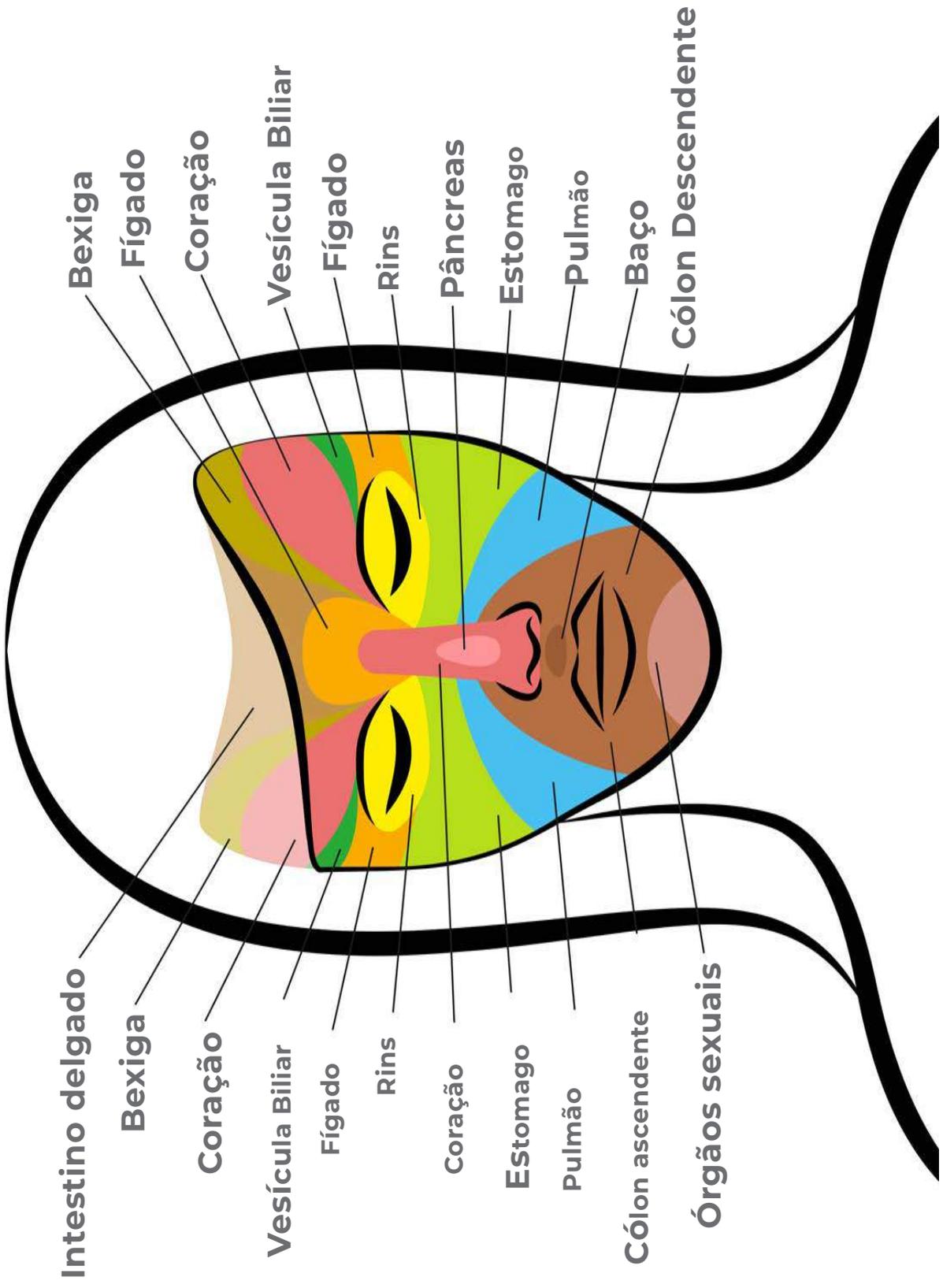
Agulhas intradérmicas: são colocadas debaixo da pele por cerca de 7 dias;

Esferas magnéticas: são coladas na pele por aproximadamente 5 dias;

Sementes de mostarda: podem ser aquecidas ou não, e são coladas na pele durante 5 dias.

A estimulação dos pontos específicos da orelha é uma técnica muito útil para aliviar dores ou tratar diversos problemas físicos ou psicológicos, como ansiedade, enxaqueca, obesidade ou contraturas, por exemplo.





**Intestino delgado**

**Bexiga**

**Coração**

**Vesícula Biliar**

**Fígado**

**Rins**

**Coração**

**Estômago**

**Pulmão**

**Cólon ascendente**

**Órgãos sexuais**

**Bexiga**

**Fígado**

**Coração**

**Vesícula Biliar**

**Fígado**

**Rins**

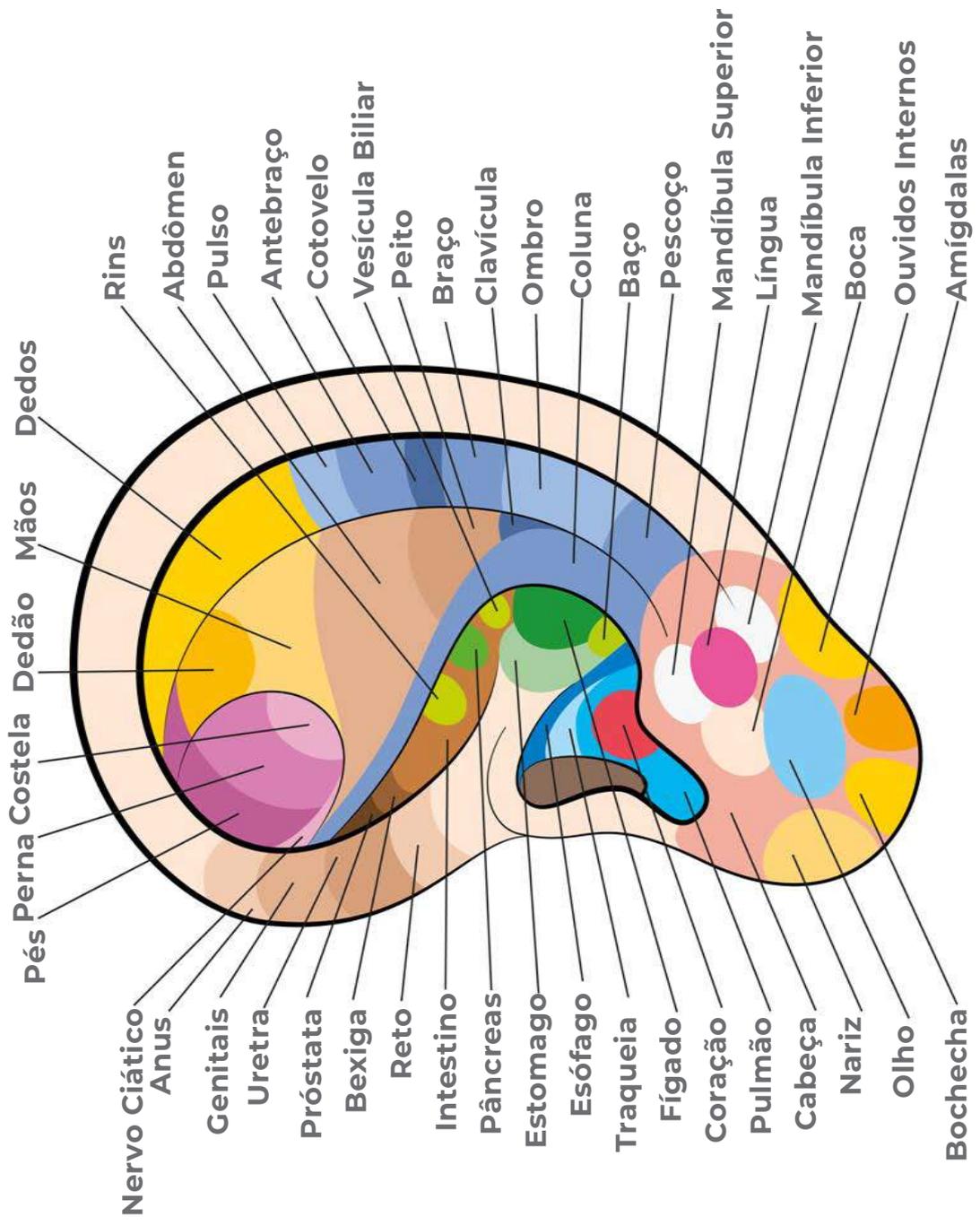
**Pâncreas**

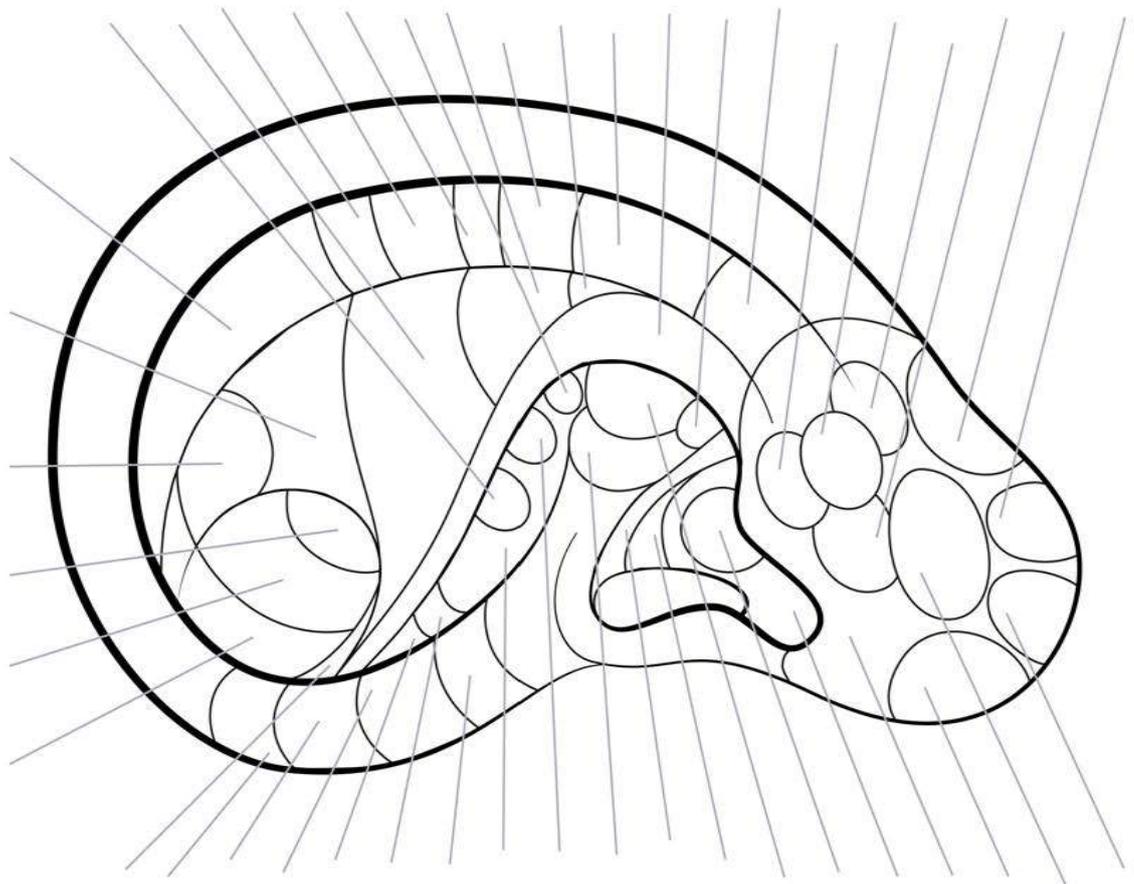
**Estômago**

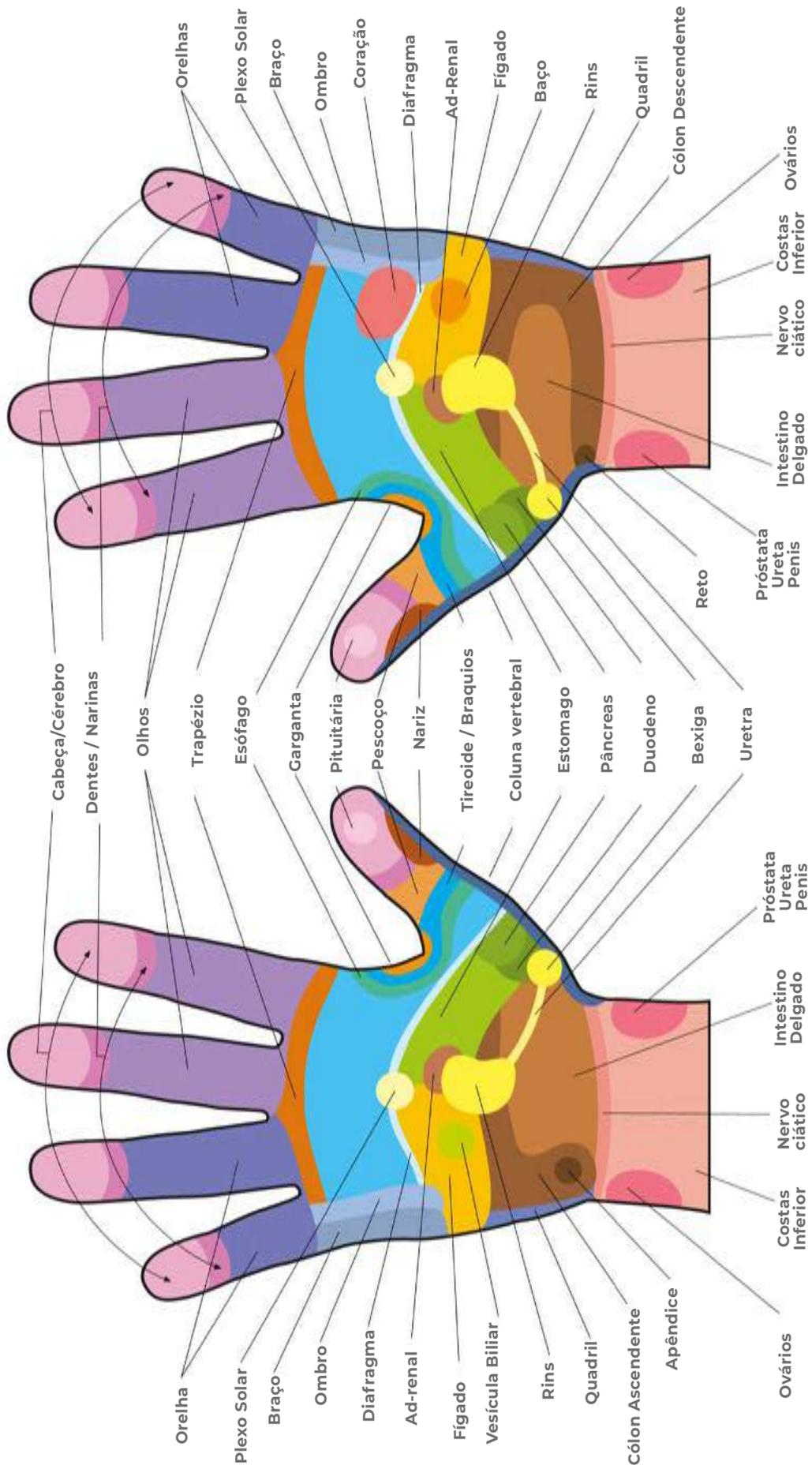
**Pulmão**

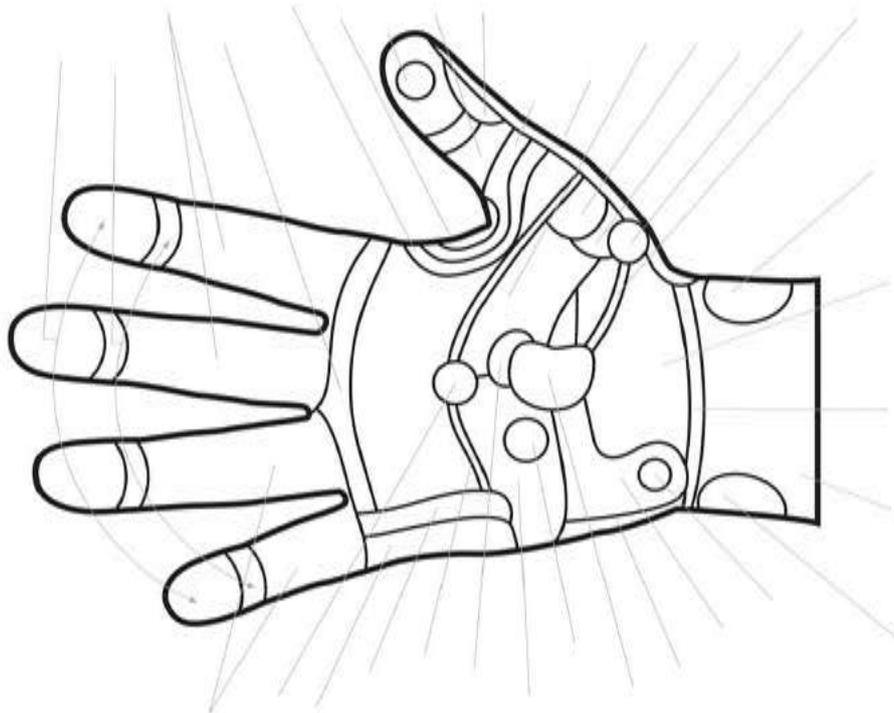
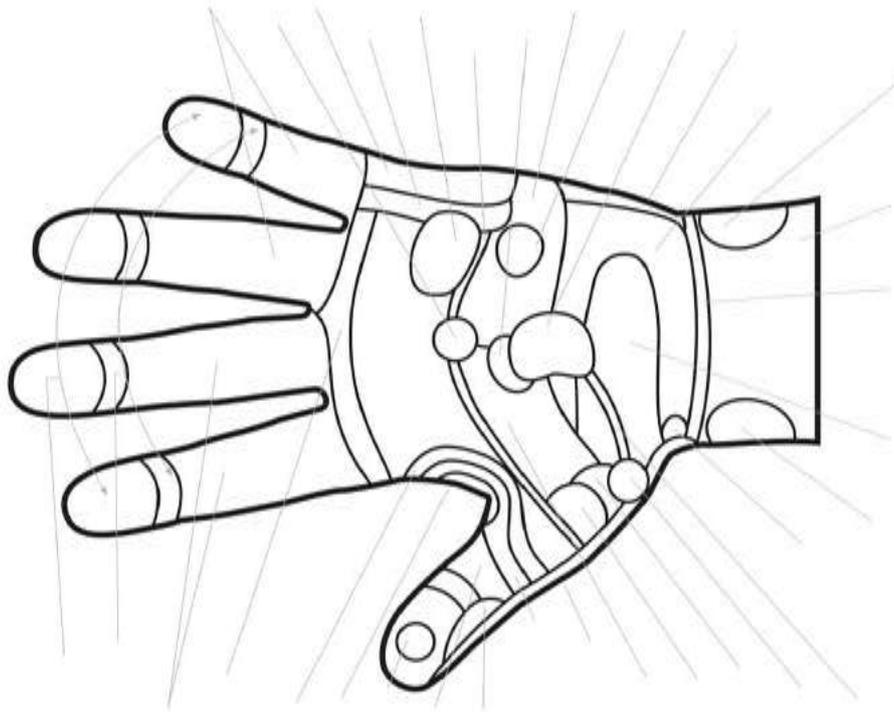
**Baço**

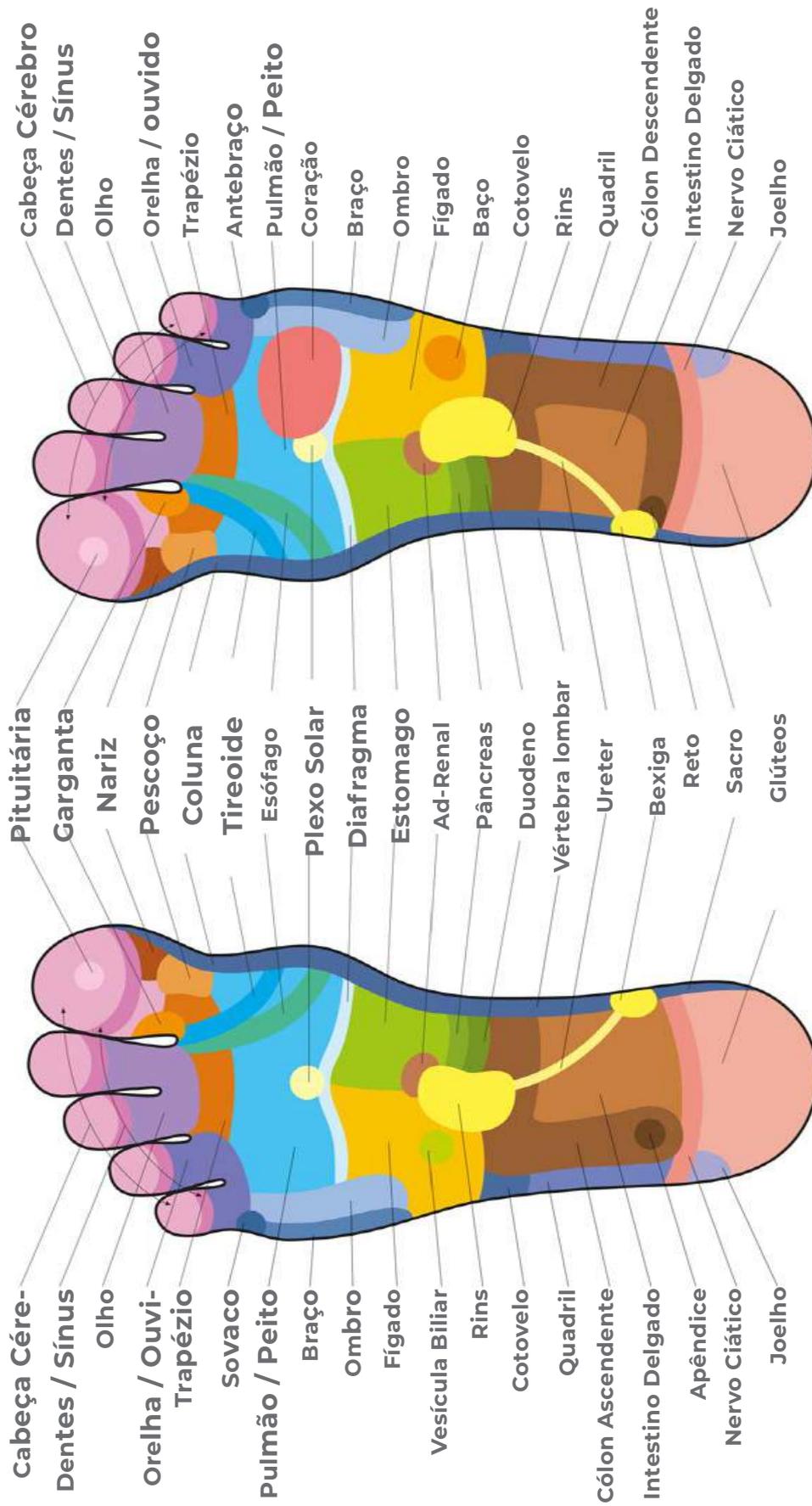
**Cólon Descendente**

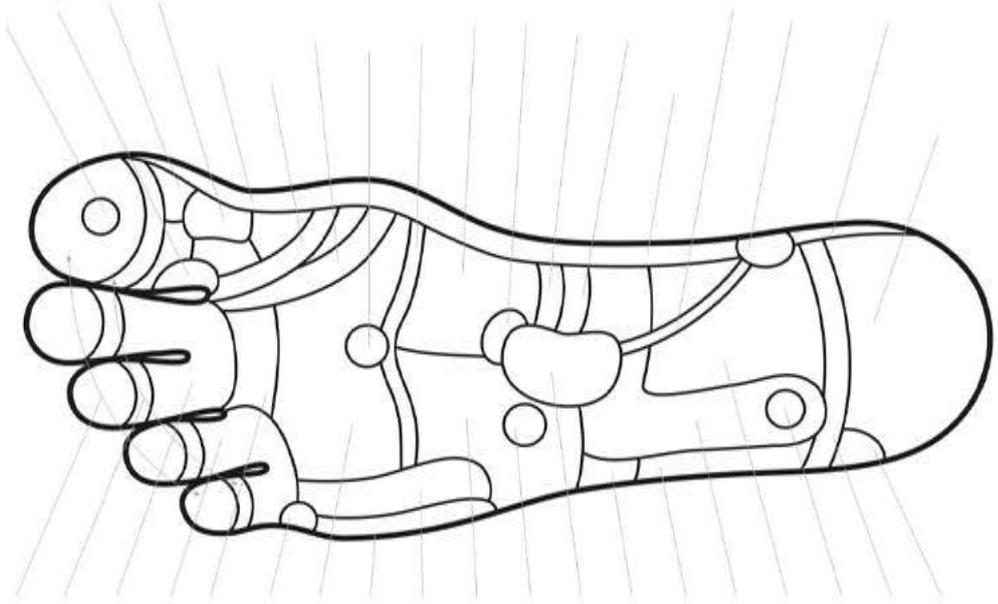
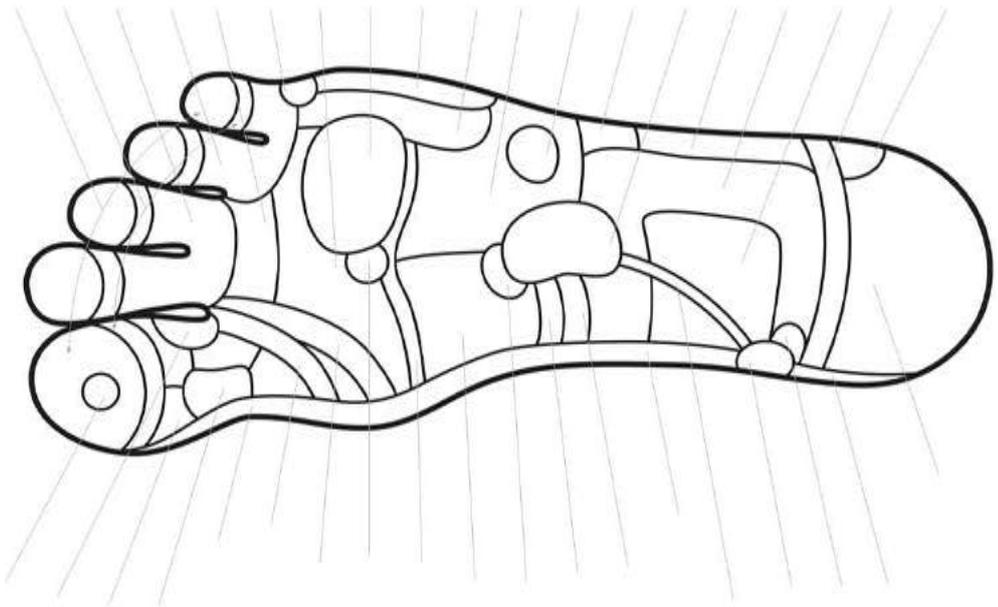


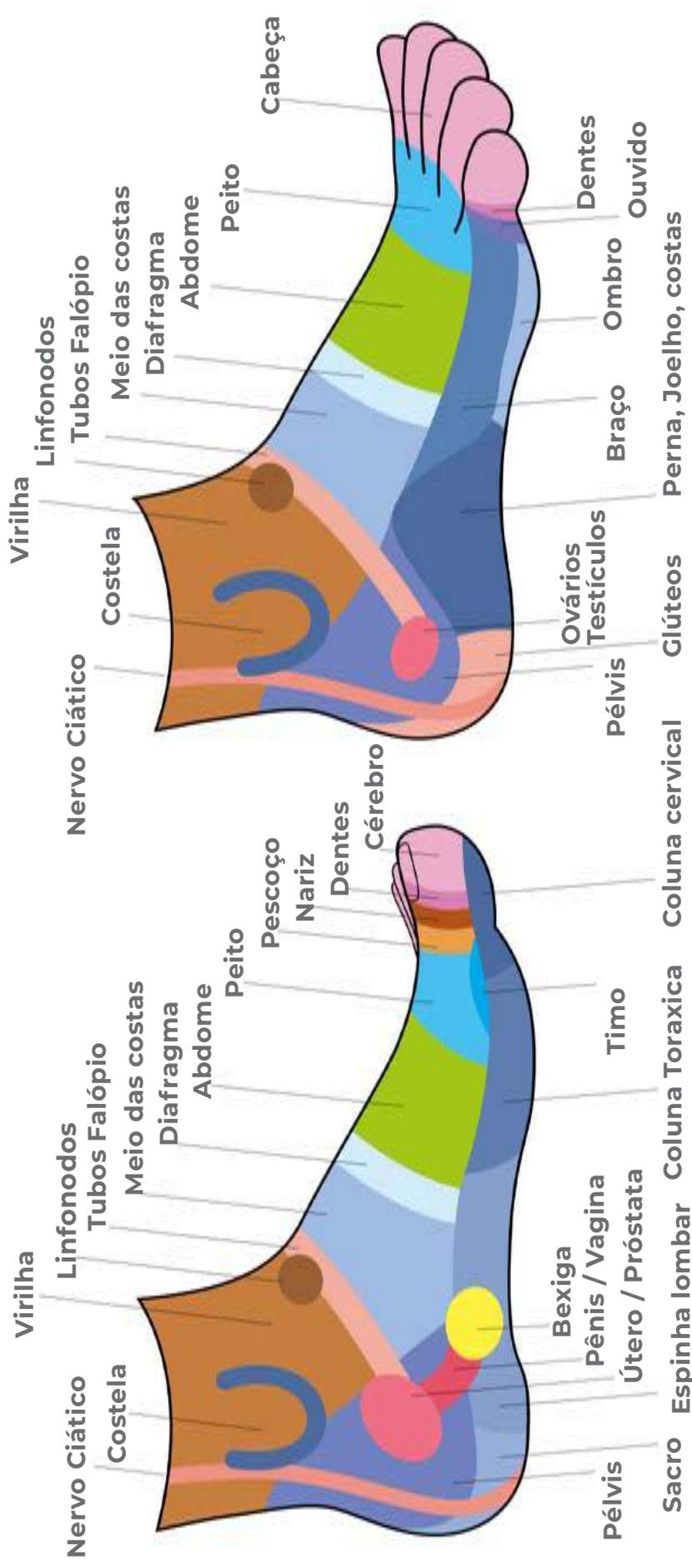


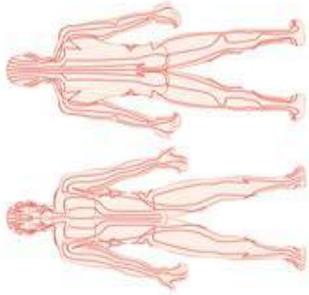




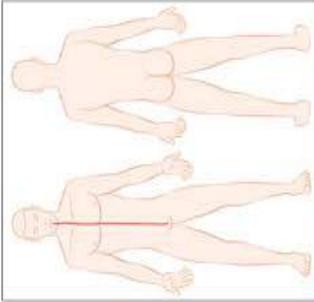




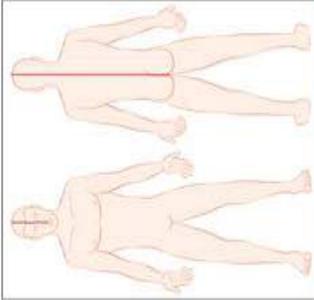




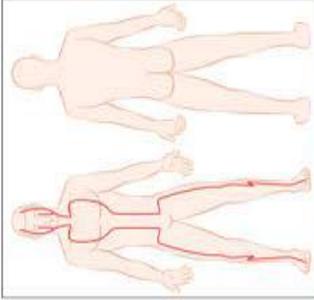
## MERIDIANOS



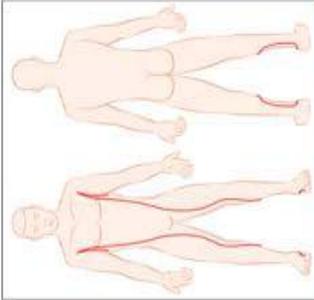
Harmonização



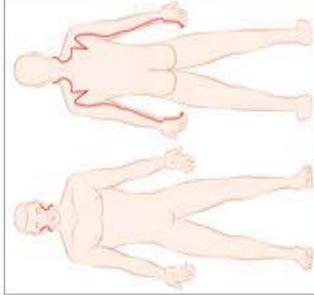
Ativação Energética



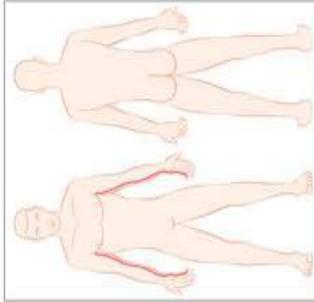
Estômago



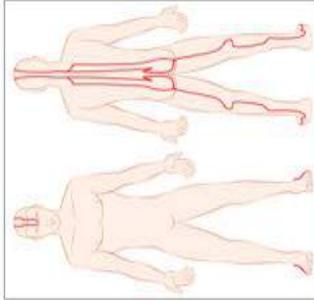
Baço



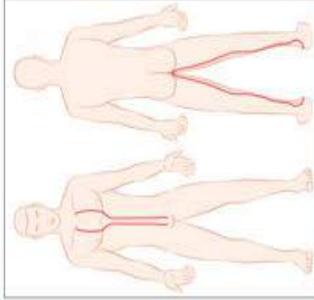
Intestino Delgado



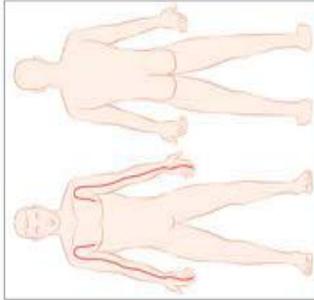
Coração



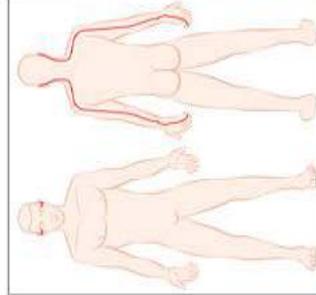
Bexiga



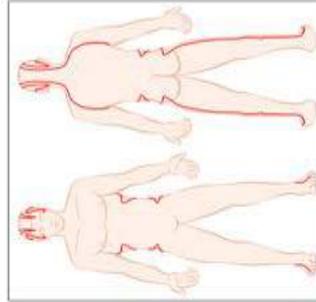
Rins



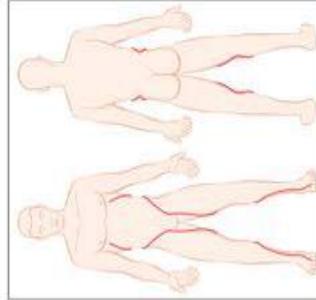
Pericárdio



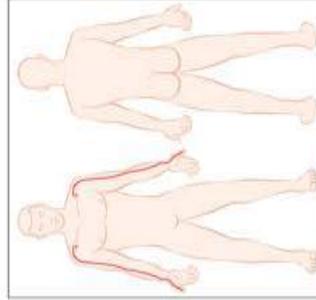
Liberador Calor



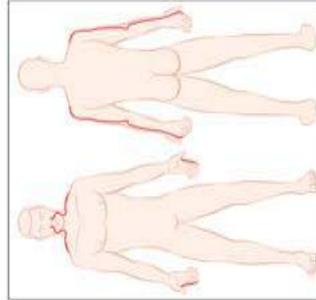
Vesícula Biliar



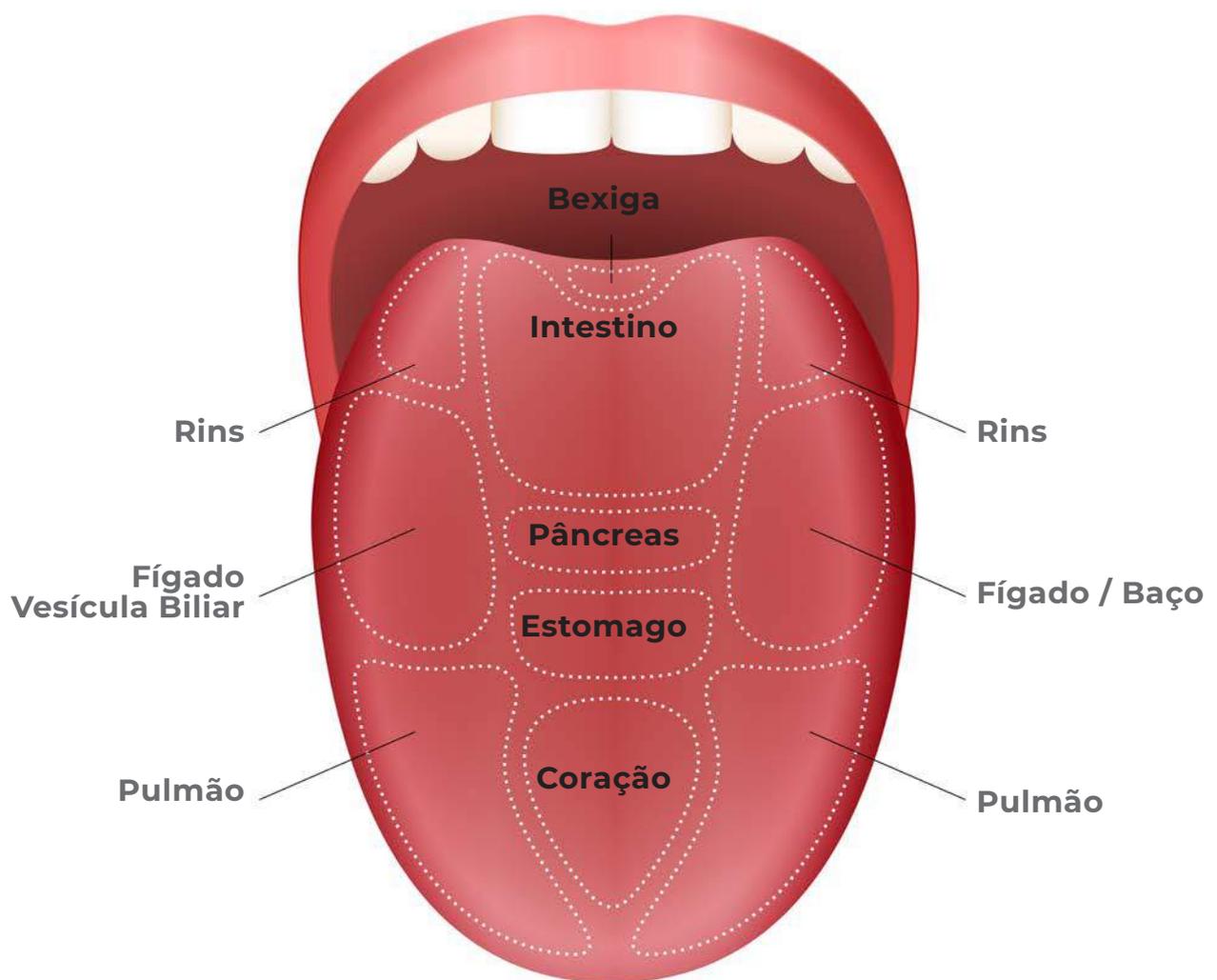
Fígado



Pulmões



Intestino Grosso







**MANUAL**  
**FREQUÊNCIAS DA**  
**CURA**

O estado espiritual elevado que as pessoas tanto buscam só é possível através da experimentação de sua própria consciência (o Eu). Se vivemos em um estado espiritual pouco sofisticado e carecemos de um contexto para compreender a consciência verdadeira, acreditamos, ingenuamente, que ela é criada a partir de algo exterior a nós (como um guru, música, drogas, experiências sexuais transcendentais etc). Mas o que realmente acontece é que essas circunstâncias especiais apenas servem como catalisadoras para experimentar a própria realidade interior.

A maioria das pessoas vive tão dissociada de seus estados de pura consciência que não a reconhece quando a experimentam, porque se identificam com seus estados inferiores do ego.

Uma autoimagem negativa apaga o brilho alegre presente na verdadeira essência de sua identidade, tornando difícil reconhecê-la. Facilitar o acesso à esse estado alegre, pacífico e gratificante, a própria essência interior, tem sido o princípio básico de todo grande professor espiritual (tomando como base, por exemplo, a ideia de que “o reino de Deus está dentro de você”).

Uma frequência elevada é qualquer estado de consciência acima do nível habitual de consciência. Portanto, para uma pessoa que vive sintonizada com o medo, mudar para a coragem é uma evolução. Para as pessoas que vivem em desesperada apatia, a raiva é uma é uma elevação de frequência.

Cada nível de consciência possui uma frequência de cura (medida em Hz), assim como desperta uma emoção, uma visão de vida, uma visão de Deus e um processo. Nessa lógica, o medo tem uma frequência maior do que o desespero, enquanto o orgulho possui uma frequência maior do que o medo. A aceitação é muito mais confortável que a coragem; e o amor faz qualquer estado inferior parecer pouco atraente. Enquanto a alegria supera todas as emoções humanas menores, o êxtase é uma emoção raramente sentida. A experiência mais sublime de todas é o estado de paz infinita, tão profundo que esconde todas as tentativas de descrição.

Quanto maior o nível desses estados, maior o seu poder de reprogramar a vida inteira do sujeito. Apenas alguns instantes em um estado com frequência elevada pode mudar completamente a orientação de uma pessoa para a vida, bem como seus objetivos e valores. Pode-se dizer que uma nova pessoa nasce da experiência. Esse é o mecanismo da evolução espiritual, conquistado com dificuldade e dedicação.

Dessa forma, está provado que tudo em nossa vida está relacionado aos nossos estados mentais e ao que cultivamos internamente em nossas relações íntimas com nós mesmos. A realidade passa a ser um simples reflexo desses estados emocionais que se propagam em forma de frequência para o mundo.

São os estados de consciência que materializam processos, oportunidades, experiências. O que você cultiva torna-se parte de sua realidade.

Esse é o verdadeiro poder das frequências e das terapias holísticas. Qualquer trabalho “holístico” envolve diretamente ou indiretamente a propagação do que você cultiva internamente.

O reiki, por exemplo, nada mais é do que o “transbordar energético” de emoções e intenções positivas que serão transmitidos para o seu paciente e pessoas próximas.

Em nossa metodologia de ensino, acreditamos que ser terapeuta está muito além do momento do atendimento. Ser terapeuta é ter consciência que há sempre uma oportunidade de ajudar o próximo e de propagar boas energias para todos que estão a sua volta.

É ter a responsabilidade emocional e energética. Perceber que tudo que você cultiva, pensa e mantém em sua mente, afeta diretamente a vida de outras pessoas. Mesmo que não seja verbalizado, seus pensamentos estão propagando-se, tocando pessoas, situações e lugares próximos e distantes de você.

Por esse motivo, é fundamental que você contemple em sua vida os conhecimentos passados na tabela a seguir.

Ela foi desenvolvida exclusivamente para que todos possam compreender as emoções que carregam, seus efeitos, processos, emoções e, principalmente, o nível de consciência gerado em cada circunstância.

Como terapeuta e participante do **#Movimento Holístico**, você deve sempre buscar elevar sua consciência, permitindo apenas que emoções e frequências elevadas estejam em sua mente.

Enquanto mantiver energias de baixo nível, os processos negativos que vive vão continuar a repetir-se e até mesmo expandir.

Mudar de vida não é difícil, basta mudar os padrões mentais e as emoções que permite viver dentro de você. O difícil é ter consciência dessas emoções e ser capaz de estar eternamente guiando sua mente para as frequências e emoções mais elevadas.

É como um exercício para você desenvolver qualquer coisa em sua vida, você precisa exercitar, trabalhar e dedicar-se de forma constante.

Nível de Consciência	Frequência (Hz) - Log		Emoção	Visão de Vida	Visão de Deus	Processo
Iluminação	700-1000	↑	Indescritível	Eu sou	Eu	Plena Consciência
Paz	600	↑	Felicidade	Perfeito	Onipresença	Iluminação
Alegria	540	↑	Serenidade	Completo	Unidade	Transmutação
Amor	500	↑	Reverência	Benigno	Amoroso	Revelação
Razão	400	↑	Compreensão	Significativo	Sábio	Abstração
Aceitação	350	↑	Perdão	Harmonioso	Misericordioso	Transcendência
Boa vontade	310	↑	Otimista	Esperançoso	Inspirador	Intenção
Neutralidade	250	↑	Verdadeiro	Satisfatório	Autorizador	Libertação
Coragem	200	↓↑	Afirmção	Possível	Permissor	Empoderamento
Orgulho	175	↓	Desprezo	Exigente	Indiferente	Inflação
Riva	150	↓	Ódio	Antagônico	Rancoroso	Agressão
Desejo	125	↓	Desejo	Desapontador	Negador	Escravidização
Medo	100	↓	Ansiedade	Assustador	Punitivo	Evazão
Tristeza	75	↓	Arrependimento	Trágico	Desrespeitador	Desânimo
Apatia	50	↓	Desespero	Desesperançoso	Condenador	Abdicação
Culpa	30	↓	Ofensa	Infortuno	Vingativo	Destruição
Vergonha	20	↓	Humilhação	Miserável	Desprezador	Eliminação

O gráfico acima demonstra os níveis de consciência e os processos que cada um deles promove em nossas vidas. Ou seja, conforme a emoção que mantemos e cultivamos em nossa mente diariamente, desenvolvemos um “nível de consciência” que desencadeia um processo energético em nossas vidas.

Logo, se você está vivendo processos destrutivos, problemas ou coisas negativas em geral, possivelmente é porque você está apenas cultivando e permitindo energias negativas em sua mente.

Todos os resultados, bons ou ruins, que se desdobram em nossa vida podem ser compreendidos através da tabela acima.

No momento em que você for capaz de cultivar apenas o amor, a empatia e o entusiasmo em sua mente, através das terapias holísticas e das várias técnicas que a IBRATH ensina, todas as áreas de sua vida serão transformadas.

Torne-se mais consciente de seus pensamentos, compreenda os processos e caminhos que se desdobram em sua vida. As “frequências da cura” nada mais são do que o entendimento do poder da nossa mente.

É sobre compreender o verdadeiro poder de nossos pensamentos, até mesmo aqueles que nunca verbalizamos ou contamos para alguém. Tudo conta, inclusive o que foi omitido ou disfarçado, todo rancor, todas as dores, traumas e pensamentos negativos.

Todos os pensamentos afetam nossa vida diretamente, mesmo que estejam guardados a sete chaves dentro de nós.

Mesmo que as pessoas não tenham uma “sensibilidade” desenvolvida, elas captam de forma indireta e inconsciente todas essas influências que propagamos.

As “frequências da cura” também nos auxiliam a compreender que somos responsáveis por tudo o que ocorre em nossas vidas.

Por esse motivo, é fundamental que todo ser humano estude e aprenda sobre as terapias holísticas. Uma vez que ela dispõe uma série de ferramentas, técnicas e conhecimentos capazes de auxiliar na gestão das emoções internas e, principalmente, no desenvolvimento de estados de consciência mais elevados.

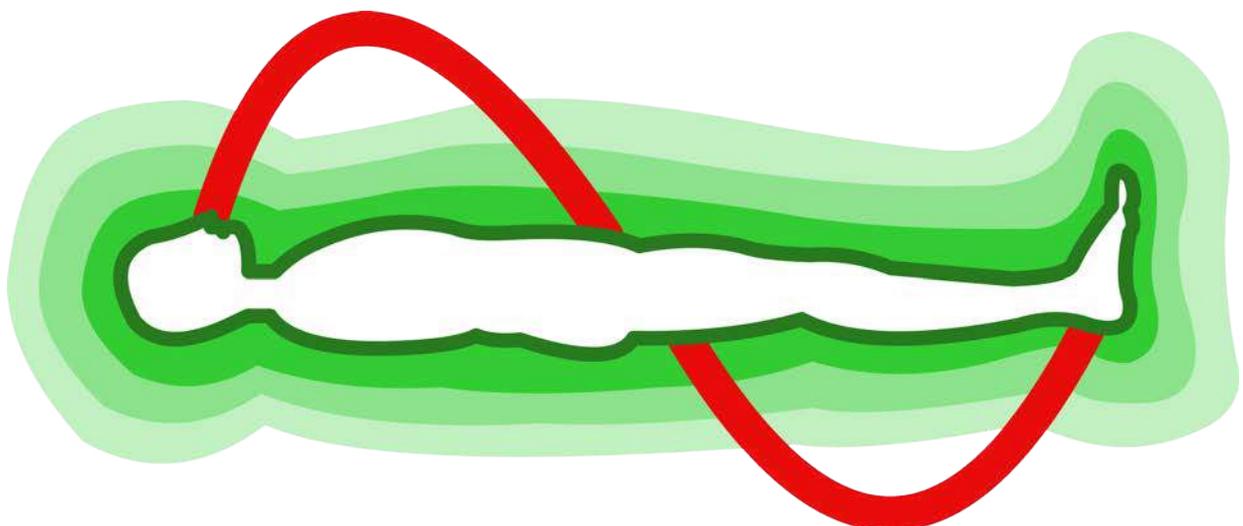
Através das terapias holísticas, somos capazes de compreender nossa mente e guiar mais facilmente nossas emoções e pensamentos.

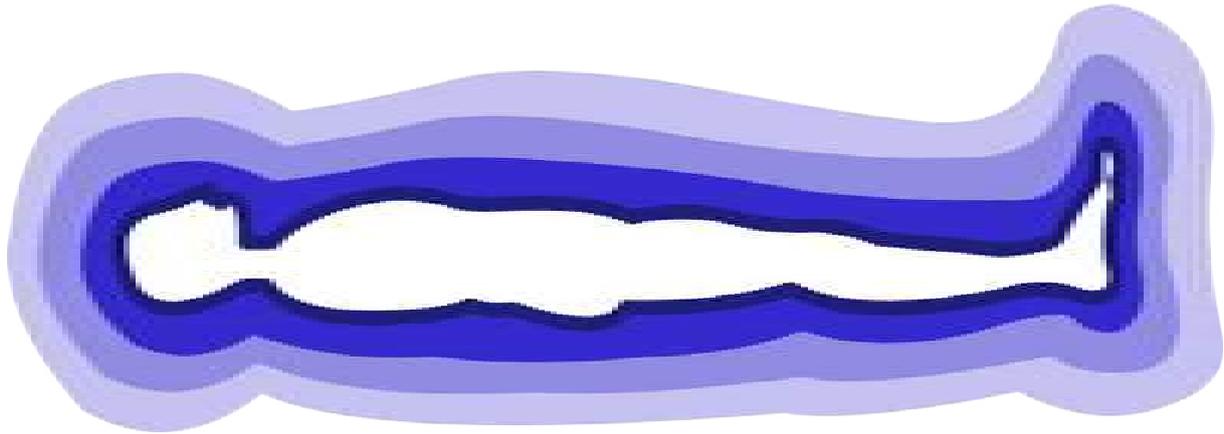
Nós da IBRATH indicamos fortemente que você carregue essa tabela e todos os conhecimentos deste manual para sua vida e para o tratamento de seus pacientes.

A tabela tem muito poder como ferramenta pessoal de cura.

Lembre-se de que um bom terapeuta precisa estar bem! O atendimento holístico nada mais é do que uma troca energética do terapeuta que está carregado com energias de cura, energias positivas e de estados de consciência elevado, para pessoas que estão em estados e ciclos negativos.

Transborde amor, alegria e boas energias onde estiver!





É sobre compreender o verdadeiro poder de nossos pensamentos, até mesmo aqueles que nunca verbalizamos ou contamos para alguém. Tudo conta, inclusive o que foi omitido ou disfarçado, todo rancor, todas as dores, traumas e pensamentos negativos.

Todos os pensamentos afetam nossa vida diretamente, mesmo que estejam guardados a sete chaves dentro de nós.

Mesmo que as pessoas não tenham uma “sensibilidade” desenvolvida, elas captam de forma indireta e inconsciente todas essas influências que propagamos.

As “frequências da cura” também nos auxiliam a compreender que somos responsáveis por tudo o que ocorre em nossas vidas.

Por esse motivo, é fundamental que todo ser humano estude e aprenda sobre as terapias holísticas. Uma vez que ela dispõe uma série de ferramentas, técnicas e conhecimentos capazes de auxiliar na gestão das emoções internas e, principalmente, no desenvolvimento de estados de consciência mais elevados.

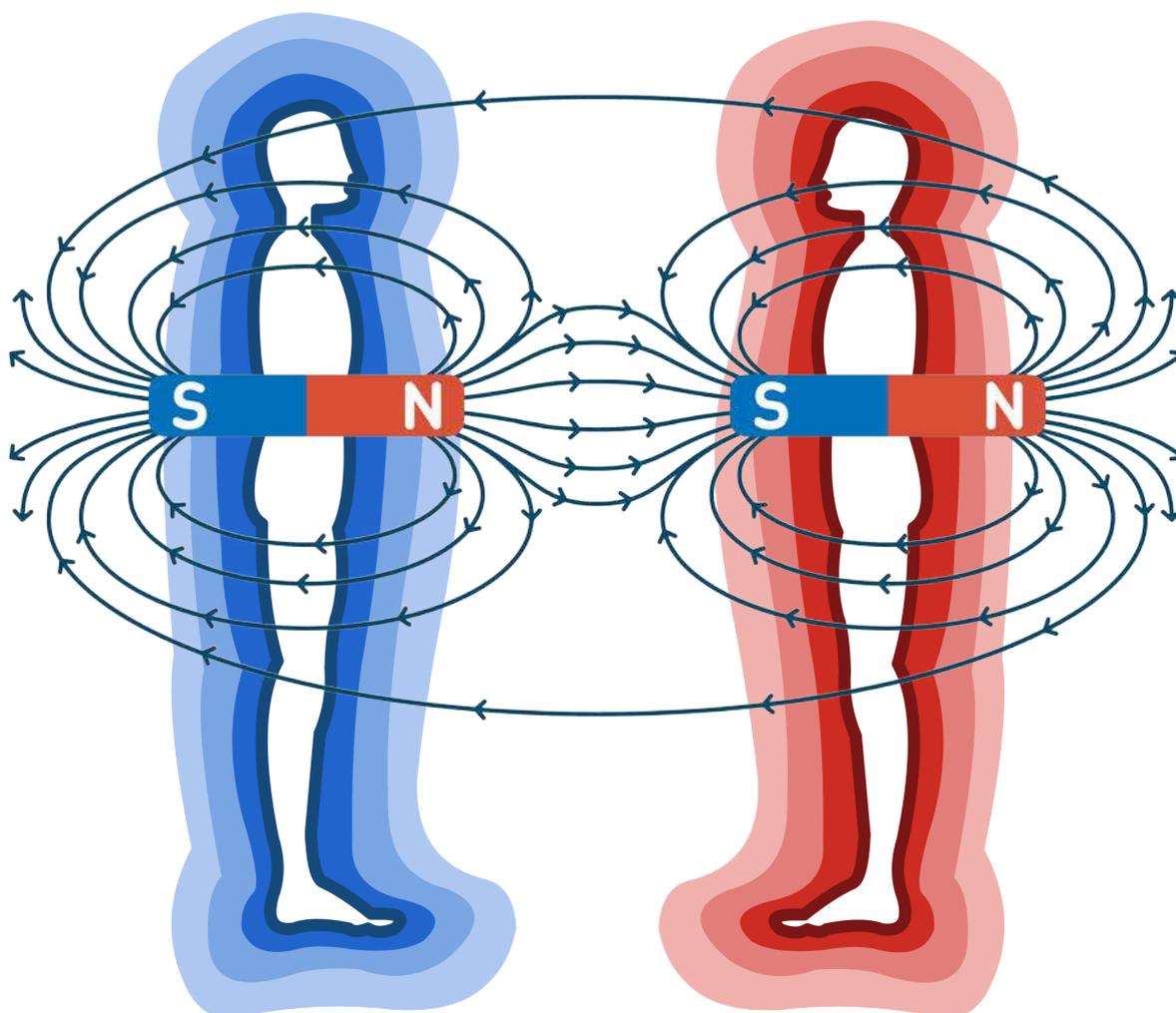
Através das terapias holísticas, somos capazes de compreender nossa mente e guiar mais facilmente nossas emoções e pensamentos.

Nós da IBRATH indicamos fortemente que você carregue essa tabela e todos os conhecimentos deste manual para sua vida e para o tratamento de seus pacientes.

A tabela tem muito poder como ferramenta pessoal de cura.

Lembre-se de que um bom terapeuta precisa estar bem! O atendimento holístico nada mais é do que uma troca energética do terapeuta que está carregado com energias de cura, energias positivas e de estados de consciência elevado, para pessoas que estão em estados e ciclos negativos.

Transborde amor, alegria e boas energias onde estiver!

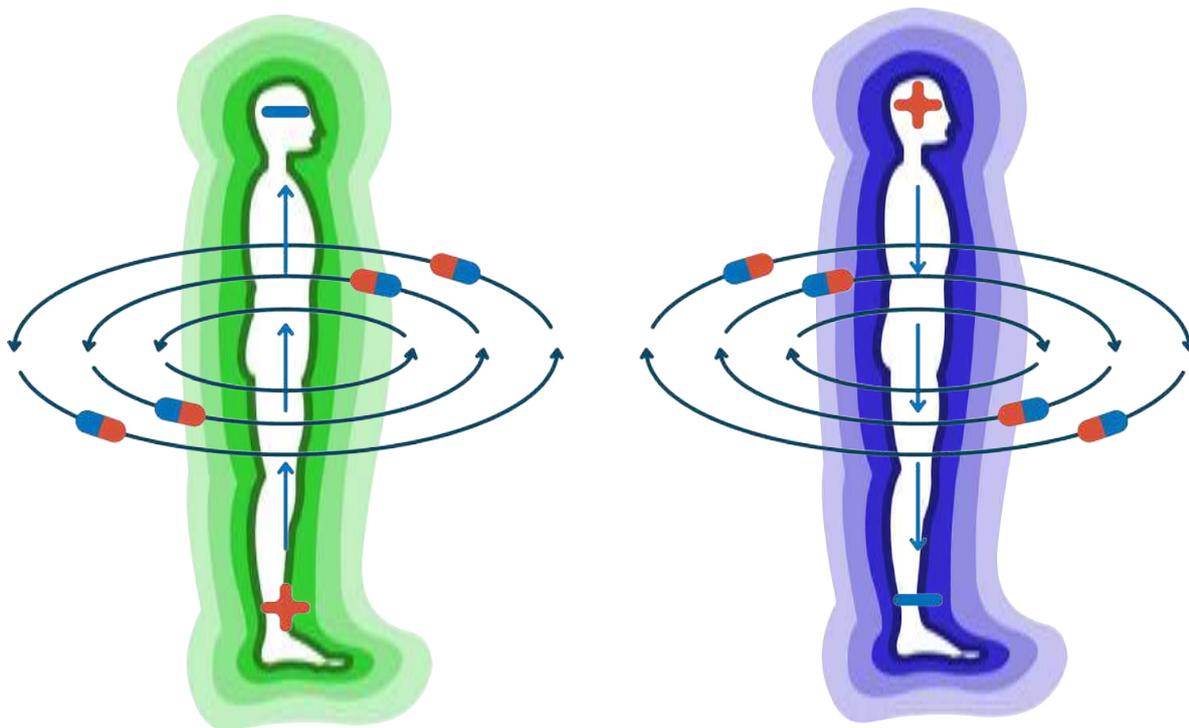


Como já viram no capítulo dos “corpos sutis” , nós possuímos um campo energético que está a todo momento a nossa volta, atraindo e repelindo pessoas, energias, oportunidades, frequências, e vivências para nossas vidas.

O exemplo acima demonstra como este processo ocorre. Dependendo do seu nível de consciência e da emoção que você cultiva ( conforme a tabela), você automaticamente gera um campo magnético com uma polaridade ressonante com a emoção gerada. Esta emoção envia um sinal que se propaga para o universo buscando sinais “ressonantes”, que são atraídos independentemente da distância.

Estes sinais atraídos nada mais são do que energias semelhantes que se completam negativamente ou positivamente. É como se você fosse um gigantesco ímã capaz de atrair tudo aquilo que cultiva em sua mente.

Obs: Esta atração não se limita apenas para pessoas, mas também para oportunidades, lugares, experiências e conquistas... Nada mais é do que a pura lei da atração.



Estes campos energéticos giram a nossa volta em todas direções de cima para baixo e horizontalmente, gerando em torno de nós o conhecido corpo sutil.

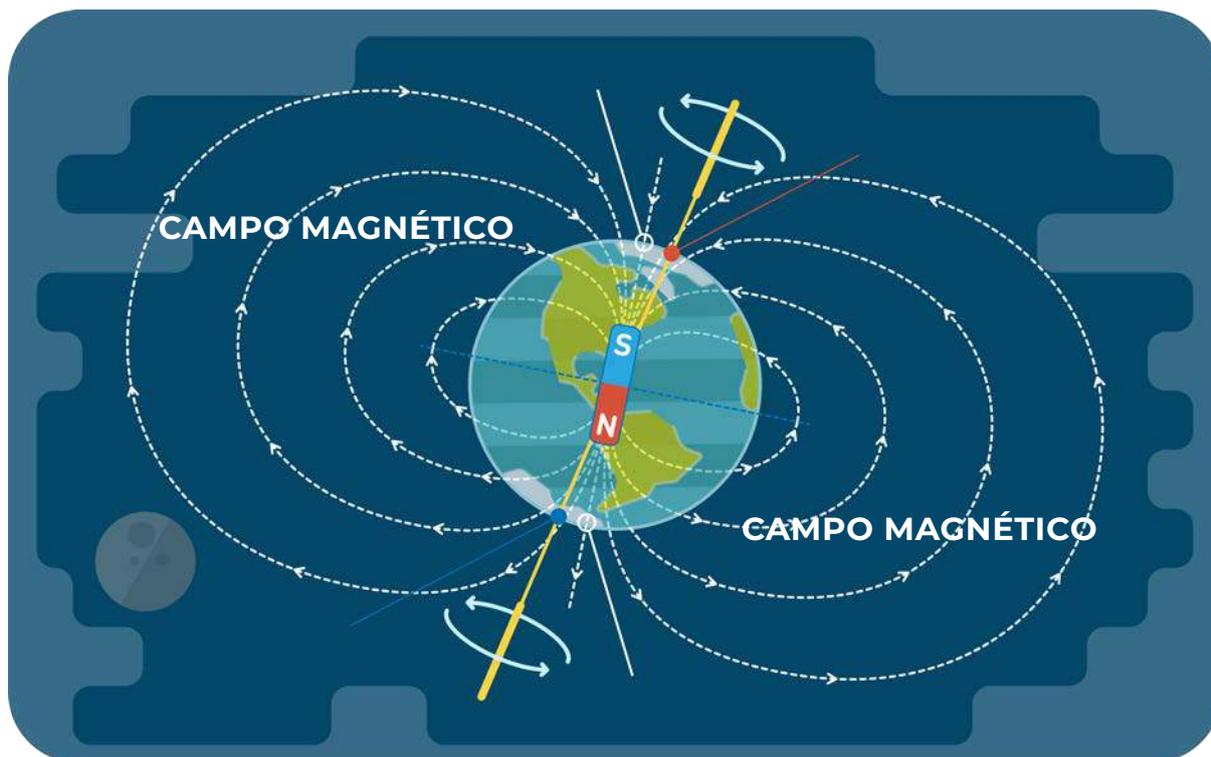
A polaridade e a direção da rotação demonstrada nas imagens acima é meramente uma ilustração. Este tipo de movimento é algo totalmente individual de cada pessoa. A única forma de “descobrir” estes movimentos de forma detalhada é através do autoconhecimento e do contínuo estudo das Terapias Holísticas.

Outro ponto importante sobre estes campos magnéticos é a capacidade de sinergia com outros campos.

Ex: Uma pessoa que naturalmente tem uma rotação horizontal de seu campo magnético anti-horário, automaticamente vai ter uma grande afinidade com pessoas que possuem rotação magnética horária. Isso ocorre devido ao fato de toda criação estar sempre em busca da completude, semelhança e do que está “faltando”.

É como se fosse o encaixe perfeito, isso também ocorre em situações como empregos, profissões, missões de vida, hábitos, tarefas, pensamentos, etc.

Lembre-se tudo produz uma frequência, todo pensamento é uma energia que se propaga e afeta tudo a sua volta. Por este motivo é fundamental que você tenha responsabilidade emocional e energética sobre o que cultiva internamente.



Além dos seres humanos, os animais e a terra também possuem seus campos magnéticos, dos quais exercem as mesmas funções que os campos magnéticos humanos.

No caso da terra o campo magnético é responsável por proteger a terra contra astroides , radiação solar e principalmente é por causa desses campos que a lua esta perfeitamente alinhada com a terra. É por este motivo também que podemos utilizar uma bússola para sempre nos localizarmos em qualquer lugar da terra.

Esta conhecimento permite que a gente perceba como estamos integrados em sistemas e subsistemas que trabalham mutualmente para a existência da vida. Nada funciona de forma isolada nesse sistema.

Tudo tem um motivo para acontecer, tudo se atrai e repele e se comunica através das frequências e dos campos energéticos que são criados pelos pensamentos intuições e padrões mentais.

Por este motivo a partir de hoje você deve ter responsabilidade emocional sobre seus pensamentos, ações e sentimentos... Uma vez que tudo que cultiva é propagado para o universo, afetando a todos positivamente ou negativamente.

Você é responsável pela realidade que cria! Tudo de bom ou ruim que está materializando em sua vida, por mais difícil que seja aceitar, você é o responsável por tudo isso energeticamente.

Mude sua frequencia e mude de vida!

# TABELA DAS EMOÇÕES

Para simplificar ainda mais o aprendizado sobre as emoções e as frequências da cura, vamos ensinar sobre a hierarquia das emoções.

Essa metodologia foi criada e desenvolvida pela IBRATH e visa facilitar o entendimento da construção mental das emoções.

Por exemplo, a emoção amor. Do amor podem ser gerados empatia, afeto, encantamento, paixão... Ou seja, de uma única emoção primária podem ser geradas inúmeras emoções secundárias.

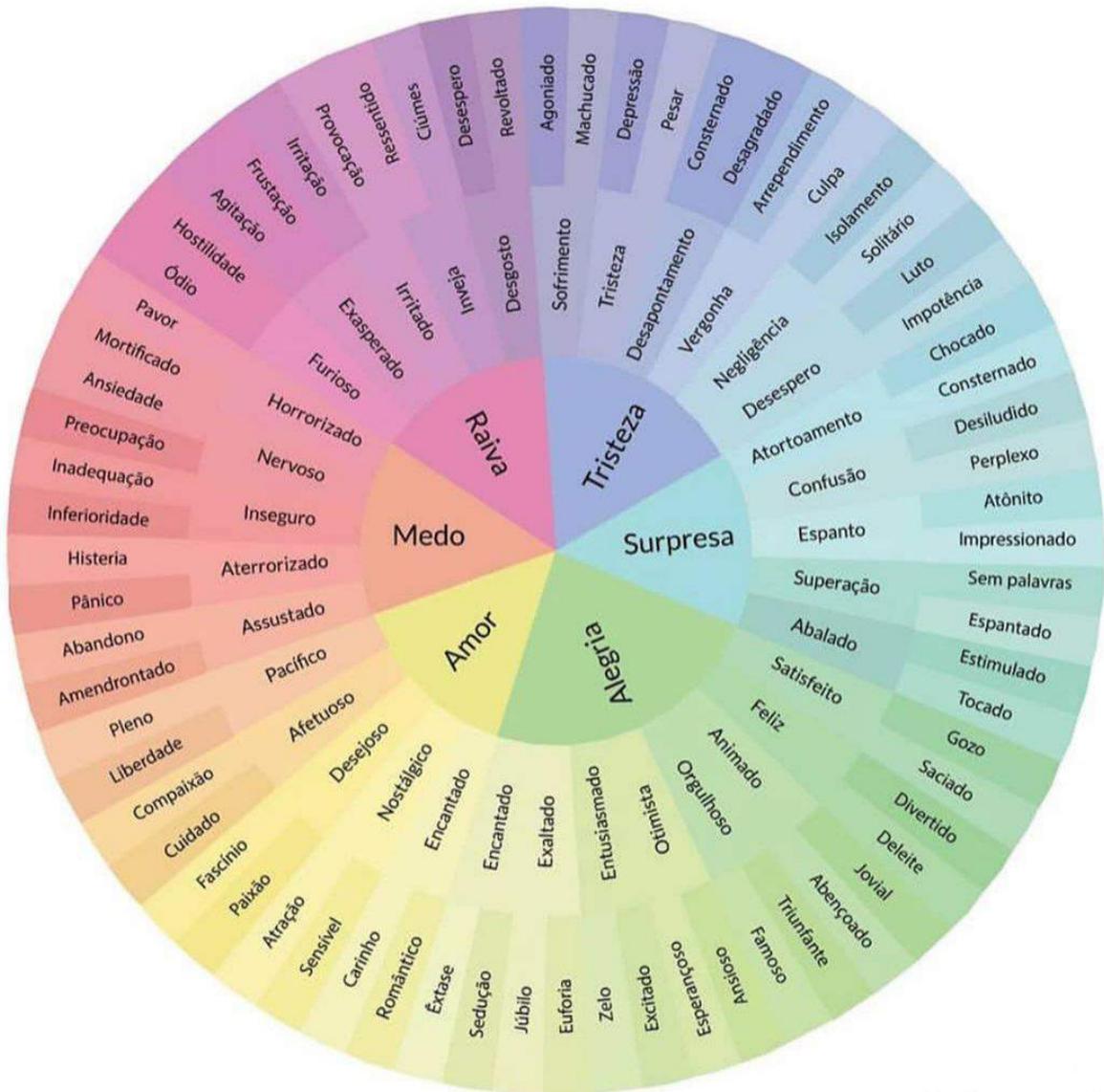
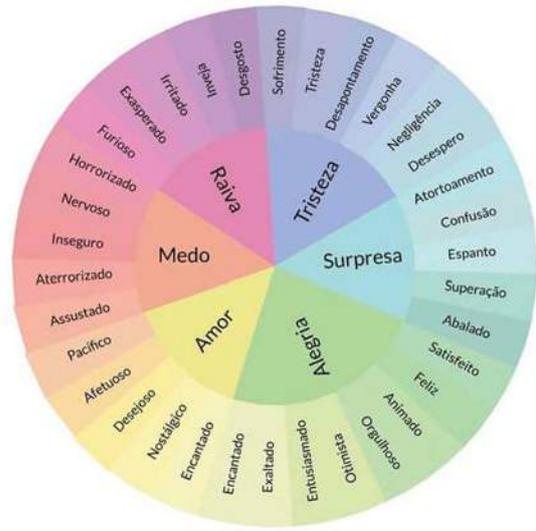
Essa compreensão auxilia o terapeuta a instaurar mais facilmente estados mentais positivos, uma vez que ele não precisa buscar gerar especificamente uma emoção, mas sim uma emoção primária.

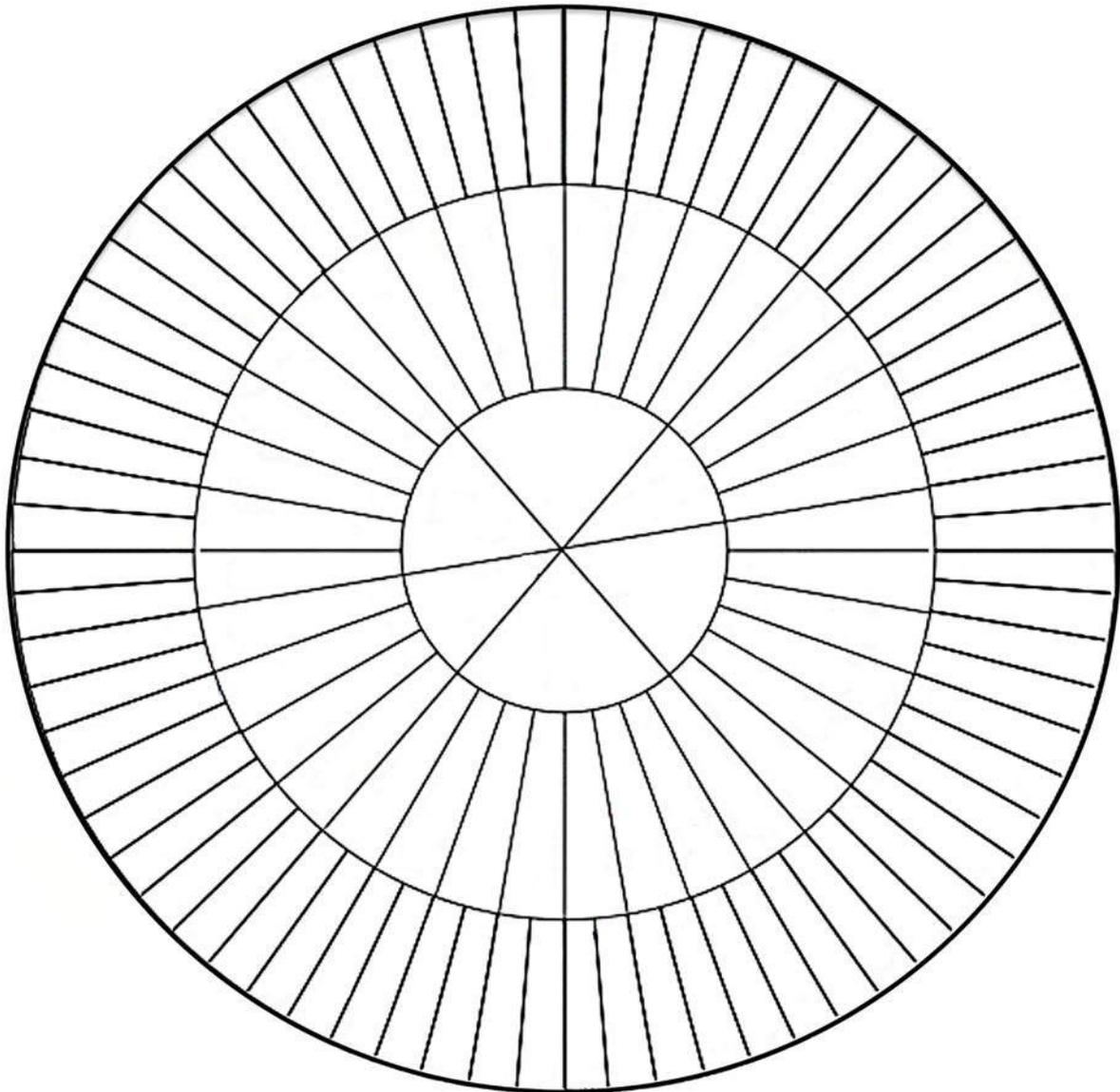
Lembre-se de que as emoções são construídas e podem variar conforme cada pessoa. Para algumas, o amor pode ser uma emoção primária, pois carrega uma alta carga emocional e de sentido. Já para outras, a empatia ou o perdão podem ser emoções primárias pelos mesmos motivos.

As emoções primárias são engatilhadas por palavras que carregam alto valor e significado para nós ou para nossos pacientes. Através do conhecimento dessa estrutura podemos conectar-nos mais facilmente com nós mesmos e com nossos pacientes.

Uma vez que você se torna capaz de alinhar a sua fala com os significados individuais de cada um, esse simples conhecimento é uma técnica que abre portas e aprofunda conversas, terapias e momentos de partilha, além de simplificar a propagação e instauração emocional energética para o terapeuta. Assim, você não precisa necessariamente gerar emoções específicas para cada paciente e atendimento. Basta compreender suas estruturas e gerar a emoção primária que contenha todas as emoções secundárias que você almeja.

Dica: Busque sempre simplificar e descomplicar os processos. Os verdadeiros resultados surgem da simplicidade e não da complexidade. Quanto mais claro, direto e simples for seu atendimento, mais profundos, impactantes serão seus resultados.

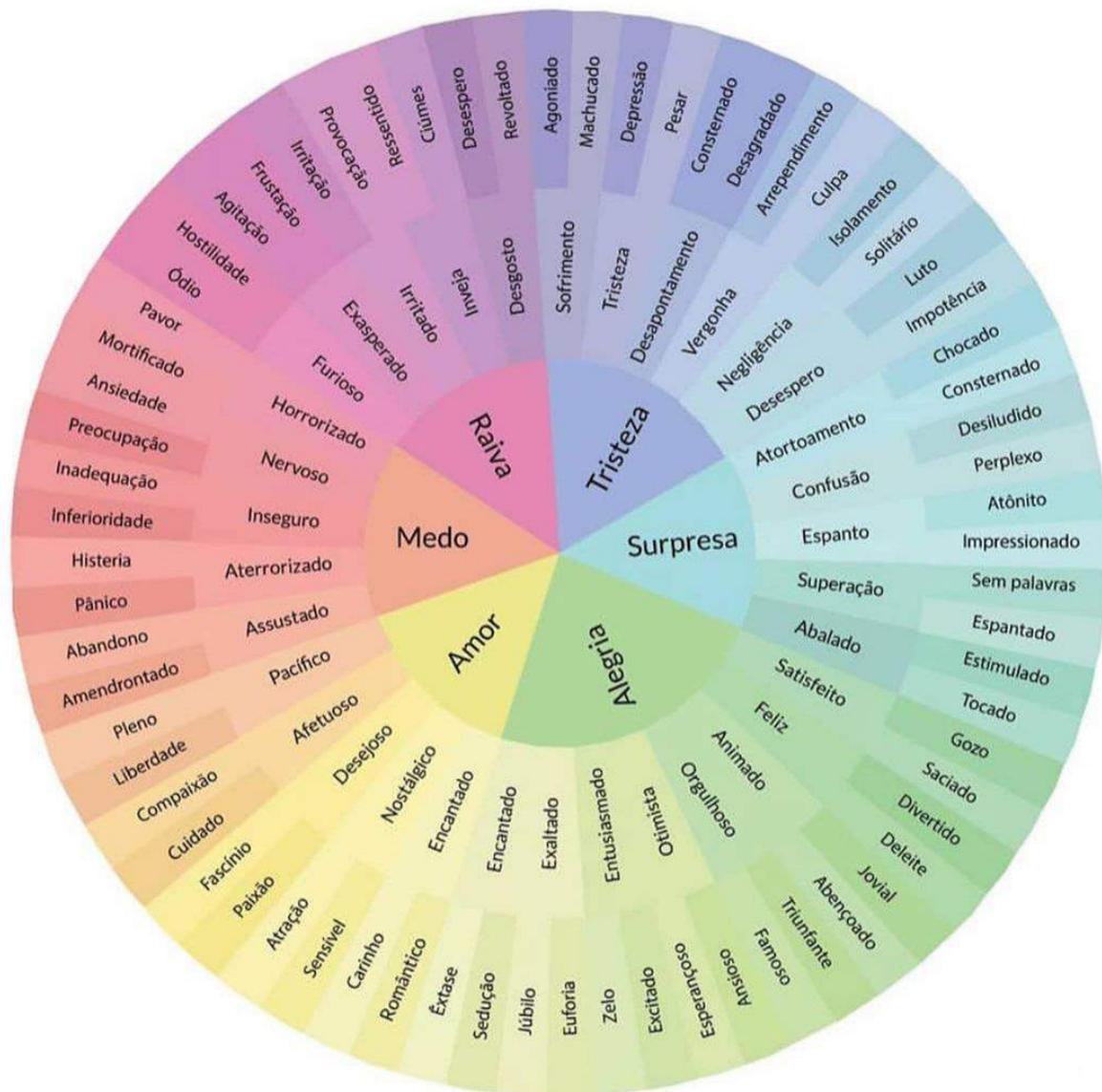




Como terapeuta holístico, você deve desenvolver sua própria mandala seguindo a ideia da tabela das emoções. Como tarefa e exercício diário, é recomendável que você preencha o gráfico acima com suas emoções primárias no centro e as secundárias e terciárias em sequência.

É possível preencher apenas com emoções positivas ou de forma mista: 50% positivas e 50% negativas.

A função principal deste exercício é expandir a consciência sobre a forma como as emoções se desenvolvem em nossa mente, simplificando todo processo de harmonização e propagação energética. Através da prática, fica mais fácil compreender que não precisamos empenhar energias desnecessárias tentando harmonizar uma emoção muito específica, basta harmonizar uma emoção primária e todas as outras emoções serão equilibradas automaticamente.



Lembre-se de que a roda da hierarquia das emoções que trazemos como exemplo trata-se apenas de uma sugestão para que você possa criar a sua própria, com as emoções e cores que desejar.

É um recurso que revela nossos mapas mentais, as emoções que damos mais ou menos valor e principalmente a estrutura emocional que possuímos.

É uma excelente ferramenta para auxiliar seus pacientes a terem uma visão de como as emoções se sobrepõem, elucidando questões sobre as causas por trás das emoções que estão sentindo em determinado momento em suas vidas.

Tenha sempre em mente: cada pessoa possui uma tabela de hierarquia de emoções única.

# TABELA DOS PROCESSOS EMOCIONAIS

Além das emoções, com seus níveis de frequência, consciência e hierarquia muito específicos, nós temos também os processos que essas emoções podem gerar em nossas vidas.

Os processos emocionais podem ser diversos e operam em polaridades: positivo e negativo, controle e descontrole, ativo e passivo, condutivo e obstrutivo.

Dependendo do que mantemos dentro de nós, podemos gerar e propagar os mais variados processos, que geram experiências e instigam certas reações nas pessoas e no mundo.

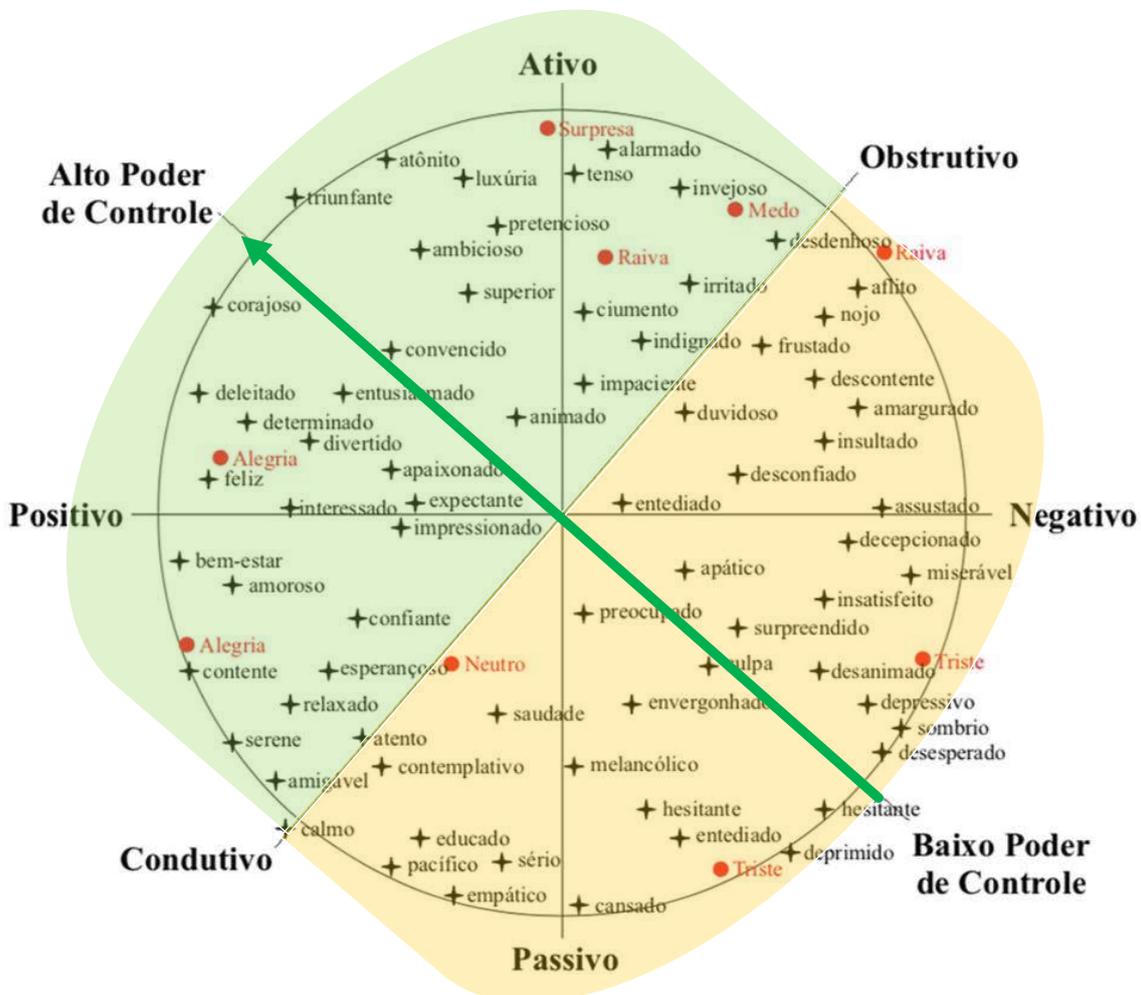
Por exemplo, a coragem é uma emoção que pode ser classificada pelas suas características, a saber: positiva, ativa e com alto poder de controle. Isso significa que uma pessoa que cultiva esse tipo de energia produz em sua vida estados e situações positivas, de proatividade, sob as quais é capaz de ter um grande poder de controle.

Dentro dessa mesma estrutura, cada emoção terá sua própria composição e seu próprio processo, que pode ser tanto algo que edifica e expande, quanto algo que limita e destrói.

Os processos mentais podem ser entendidos como as estruturas pelas quais o indivíduo realiza sua tomada de decisão, e também o caminho pelo qual ele enxerga a vida e as situações a sua volta. Desta forma dependendo do processo emocional do indivíduo, a vida pode ser tanto vista e experienciada de uma forma positiva quanto negativa.

Neste caso o trabalho do Terapeuta IBRATH é identificar estes processos emocionais do cliente para que assim possa selecionar a terapia, técnica e a indicação correta para cada processo emocional identificado.

# TABELA DO PODER DE CONTROLE



Essa tabela serve para avaliar o nível de controle emocional que você ou seu paciente possui.

Na área verde, são emoções que propagam e desenvolvem um alto poder de controle emocional e sobre a vida. Já a parte em amarelo são emoções que instigam e promovem o baixo poder de controle.

Em ambos os casos, “controle” pode ser entendido como a capacidade de guiar a vida em uma direção positiva, próspera, harmônica e que esteja de acordo com bons princípios.

Lembre-se de que nunca temos o “controle” total sobre a vida e as situações, apenas através do desenvolvimento nos tornamos capazes de guiar nossas emoções e ações para processos positivos, que vão edificar nossas vidas e a vida de todos que estão à nossa volta.

# TABELA DO NEGATIVO X POSITIVO

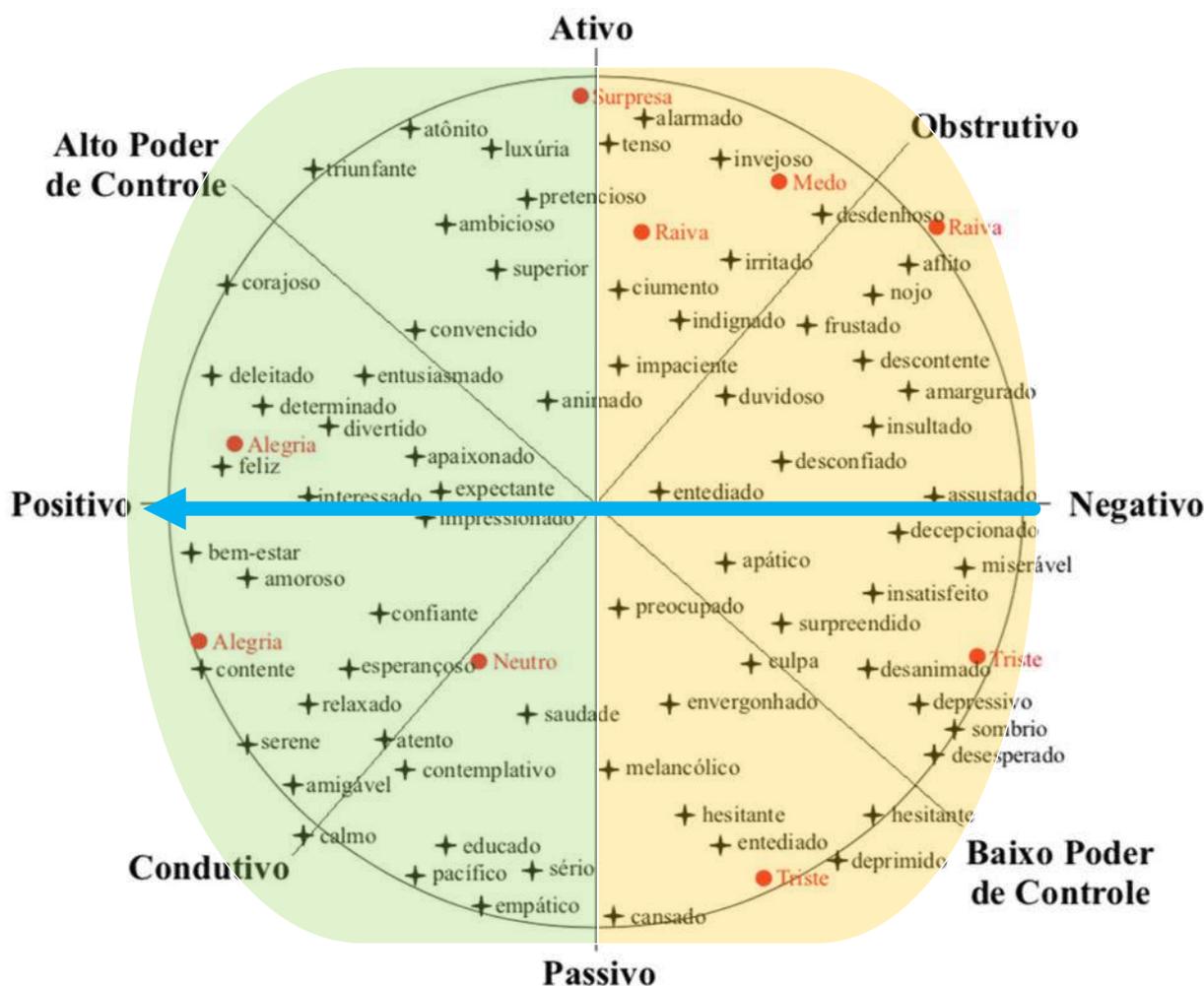


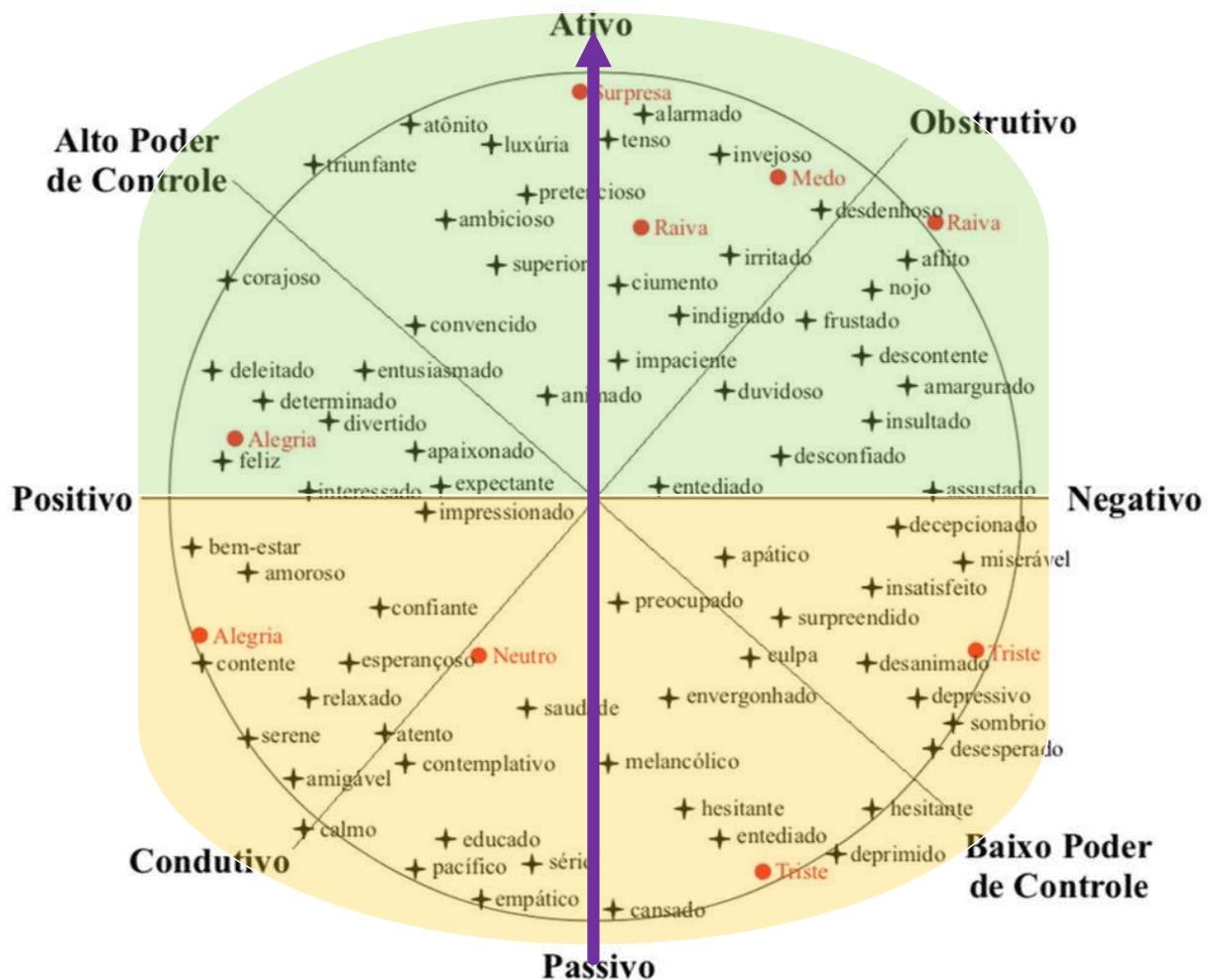
tabela serve para indicar os processos emocionais e energéticos positivos e negativos que se desdobram a partir de determinadas emoções.

Na área verde, são emoções que visam o desenvolvimento de processos e ciclos positivos que nutrem, expandem e geram o bem-estar geral do indivíduo. Já as emoções localizadas no lado amarelo visam a destruição, estagnação e ilusão emocional.

O terapeuta deve ter a capacidade de identificar sua localização no gráfico, para que assim possa escolher devidamente os procedimentos para regular e encaminhar para o lado positivo.

O intuito é sempre que processos positivos possam desdobrar-se tanto na vida do terapeuta quanto na do paciente.

# TABELA DO ATIVO X PASSIVO



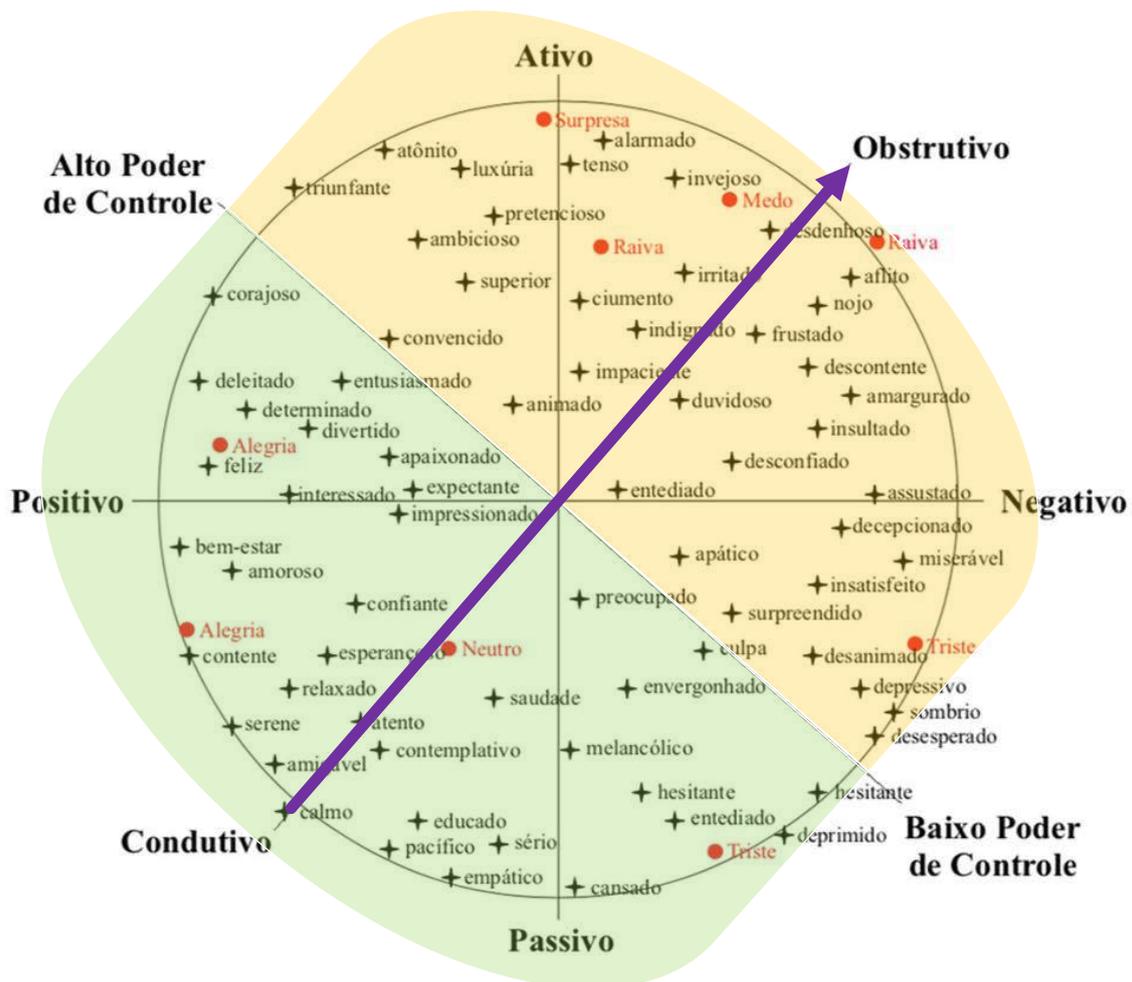
A tabela do ativo X passivo serve para avaliar o nível de proatividade do indivíduo, indicando quais ações e possíveis emoções impedem o fluxo natural da vida.

No lado verde do gráfico, temos emoções que promovem a ação, atividade, construção e o movimento de energias. Já no lado amarelo temos emoções neutras de estagnação, procrastinação e limitação.

Observe que uma intenção pode ser “ativa”, mas não necessariamente positiva ou de alto poder de controle. Da mesma forma que uma intenção passiva pode ser altamente positiva, contudo não poderá ter tanto poder de controle como as emoções ativas.

Por esse motivo, devemos sempre analisar exatamente o que buscamos e qual tipo de emoção e processo você ou seu paciente está precisando.

# TABELA DO CONDUTIVO X OBSTRUTIVO



Nessa imagem podemos avaliar a qualidade do processo. Se ele é fluido (condutivo) ou limitado / bloqueado (obstrutivo).

Diferente do passivo e ativo, esse gráfico visa informar o terapeuta sobre os processos e o fluxo da emoção, uma vez que são medidas inversamente proporcionais. Se uma emoção é condutiva, necessariamente terá uma característica mais passiva. Isso ocorre devido ao fato da passividade ser mais fluida no sentido de “ser levada” pelas influências externas.

Já as emoções obstrutivas usualmente são mais ativas, uma vez que a tomada de decisão vem estritamente do indivíduo, que está no controle para gerar os resultados desejados.

Nesse gráfico não há lado “melhor ou pior”, apenas processos nos quais os dois lados são essenciais para o desenvolvimento humano.

# MANUAL DEPRESSÃO

## PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

A depressão é caracterizada por sentimento de tristeza, desalento, pessimismo e uma perda geral de interesse pela vida, combinados com um sentimento de mal-estar físico e de incapacidade generalizada. As pessoas deprimidas têm, em geral, uma visão negativa de si próprio, do seu ambiente e do futuro.

## PROCESSO DEPRESSIVO

A causa exata dos transtornos depressivos é desconhecida, mas fatores genéticos e ambientais contribuem.

A hereditariedade explica cerca de metade das causas (menos na depressão de início tardio). Dessa forma, a depressão é mais comum entre parentes de 1º grau de pacientes deprimidos, e a concordância entre gêmeos idênticos é alta. Além disso, os fatores genéticos provavelmente influenciam o desenvolvimento de respostas depressivas a eventos adversos.

Outras teorias se concentram nas alterações dos níveis dos neurotransmissores, como desregulação dos neurotransmissores colinérgicos, ca-

tecolaminérgicos (noradrenérgicos e dopaminérgicos) glutamatérgicos e serotoninérgicos (5-hidroxitriptamina). A desregulação neuroendócrina pode ser um fator, com ênfase particular em 3 eixos: hipotálamo-hipófise-suprarrenal, hipotálamo-hipófise-tireoide e hipotálamo-hipófise-hormônio do crescimento.

Fatores psicossociais também parecem estar envolvidos. Estressores vitais importantes, em especial separações e perdas, comumente precedem episódios de depressão maior; entretanto, tais eventos não causam, geralmente, depressão grave e duradoura, exceto em pessoas predispostas a um transtorno do humor.

Pessoas que tiveram um episódio de depressão maior têm risco maior de episódios subsequentes. Pessoas que são menos resilientes e/ou que têm tendências ansiosas podem ter mais chance de desenvolver transtorno depressivo. Muitas vezes, tais pessoas não desenvolveram as habilidades sociais para se ajustar às pressões da vida. A presença de outros transtornos mentais aumenta os riscos de transtorno depressivo maior.

# MANUAL ANSIEDADE

## PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

1. Sensação de angústia ou desespero;
2. Medo exagerado;
3. Sufocação;
4. Taquicardia;
5. Tremores;
6. Fortes palpitações;
7. Sensação de afogamento;
8. Opressão ou desconforto no peito;
9. Aumento da temperatura corporal;
10. Sudorese (suor excessivo);
11. Sensação de irrealidade;
12. Medo de perder o controle ou o conhecimento e até de morrer.

## PROCESSO ANSIOSO

Não se sabe exatamente porque uma pessoa pode ter mais propensão a uma crise de ansiedade do que outra. O fato é que muitos fatores podem estar envolvidos, inclusive, de forma combinada. Vejamos os principais a seguir.

### Evento traumático

A ansiedade pode estar nos nossos genes assim como pode surgir inesperadamente. Um acidente grave de trânsito, um assalto, um terremoto ou algum acontecimento que realmente impacte na estrutura psicológica da pessoa pode desencadear um quadro desse problema.

Situações estressantes geradas por expectativa

Sabe o que o primeiro dia de trabalho, o casamento e aqueles problemas financeiros têm em comum? Possivelmente a ansiedade. Essas situações que geram bastante expectativa ou previsões ruins podem mudar o nosso quadro emocional normal e fazer com que tenhamos crises dessa emoção.

### Doenças físicas

Algumas doenças que atingem o nosso corpo podem interferir na nossa mente, gerando a ansiedade — como problemas cardiovasculares (arritmias cardíacas) e doenças hormonais (hipertireoidismo ou hiperadrenocorticismo).

### Traummas de infância

Muitas vezes, o que causa ansiedade são problemas que ocorreram durante a infância e geraram algum trauma permanente. Isso depende muito do fato, do quanto ele afetou a pessoa e da conjunção de outros fatores, como a genética. Assim, é fundamental que o indivíduo busque tratar esse choque.

### Abuso de substâncias

Da mesma forma, quando uma pessoa faz uso recorrente de substâncias, como álcool, cigarro, alguns medicamentos e, principalmente, drogas ilícitas, deve buscar o tratamento para esse problema.

# MANUAL INSEGURANÇA

## PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

Cada vez mais presente na sociedade atual, as raízes que sustentam o sentimento de insegurança aparecem na forma de diversas crenças limitantes.

Então, essas crenças, fundadas nas nossas relações interpessoais e no ambiente em que nos inserimos, nos colocam em um estado emocional de medo e apatia fazendo com que o indivíduo perca o prazer nas atividades do dia a dia.

## PROCESSO INSEGURANÇA

Geralmente, a insegurança está ligada a situações de estresse presentes no contexto familiar ou no ambiente no qual a criança vive.

Por isso, uma boa relação que pode ser feita é: a insegurança está intimamente conectada com o medo, de maneira que situações que produzem essa emoção são potenciais geradores de insegurança.

Contexto familiar de violência doméstica

Nesse caso, a criança sente muito medo no momento em que presencia as situações de violência que ocorrem na sua casa, um ambiente no qual supostamente deveria sentir-se bem e confortável.

Isso pode levá-la a internalizar medos que acabam aparecendo na vida adulta, seja nos relacionamentos profissionais, amorosos, etc.

Bullying no ambiente escolar  
Aqui, torna-se mais palpável a ideia de como o medo pode levar a pessoa a sentir-se menos confiante em si mesma.

O bullying pode levar a criança a interiorizar que não é aceita pelas suas características e acreditar que é inferior, incompleta, incapaz.

Ao contrário do que possa parecer, situações em que não existe estresse também podem gerar insegurança.

Um bom exemplo disso é a superproteção dos pais: nessa situação, a criança passa a maior parte de sua vida sendo poupada de experienciar o estresse e a frustração, e sempre tem alguém que faça isso no lugar dela.

Assim, o medo que existe é o de não ser capaz de lidar com os seus problemas, de não conseguir resolvê-los tão bem, de fracassar quando não tiver ajuda.

# MANUAL

## MEDOS

### PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

Muitas situações podem desencadear essa emoção, desde ver uma barata até um revólver na sua cabeça. O cérebro é ativado involuntariamente quando sofre tais estímulos estressantes, liberando substâncias que disparam o coração, tornam a respiração ofegante e contraem os músculos. Essa é a conhecida reação de luta ou fuga, afinal, o medo está associado ao instinto de sobrevivência.

### PROCESSO MEDO

O medo é uma emoção completamente natural, que surge em diversas situações. É um mecanismo de proteção que nos mantém vivos. No entanto, quando esse medo evolui e passa a comprometer o seu dia a dia e as suas relações, há o risco dele ter se tornado uma fobia.

Diferente do medo, a fobia é algo extremo. De acordo com uma pesquisa feita pela ISMA-BR, associação internacional sem fins lucrativos, 23% das pessoas deixam de fazer algo em seus dias por conta de um nível excessivo de medo.

A fobia é um medo desproporcional e exagerado. Há pessoas que têm fobia de animais, objetos ou situações.

Existem vários tipos de fobias, por isso, nesses casos, é preciso buscar tratamento, como a terapia, para entender melhor a situação e como trabalhar as causas e sintomas.

O Medo pode ser considerado uma emoção primária, ou seja a partir dele pode ser manifestado variados tipos de emoções como :

1. Ansiedade
2. Compulsões
3. Ansiedade
4. Inseguranças
5. Transtornos Obsessivos
6. TOC

Isso acontece devido ao mecanismo de defesa presente nesta emoção. Quando a pessoa está “com medo” ela busca abrigo, se esconder, cria contextos mentais que ao longo do tempo se tornam verdades.

O medo usualmente é algo que cresce, e expande ao longo do tempo quando não tratado. Desta forma um simples medo pode ao longo de anos se tornar uma fobia grave ou até mesmo em alguns casos mais graves depressão ou algum transtorno mental.

Por este motivo é fundamental que o terapeuta identifique isso o quanto antes e seja capaz de tratar este medo através das terapias holísticas.

# MANUAL

## RAIVA

### PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

A raiva constitui-se como uma emoção humana normal e habitualmente saudável. Os problemas surgem quando se torna descontrolada e destrutiva, podendo o trabalho, a escola, as relações pessoais e a qualidade de vida no geral. O descontrole leva a uma sensação de vulnerabilidade diante de uma emoção imprevisível e poderosa.

### PROCESSO RAIVA

Quando as pessoas ficam com raiva, tendem a experimentar variados pensamentos, sentimentos e reações físicas. Para alguns, os sentimentos tornam-se tão arrebatadores que parecem estar “prestes a explodir”. Outros podem não saber que estão muito zangados com a situação, mas sentem-se doentes, culpados ou reagem exageradamente a outras situações. A seguir são apresentadas algumas expressões diretas e indiretas de raiva.

Sinais diretos: elevação do volume da voz, praguejo, dores de cabeça, dores de estômago, aperto na garganta, aumento do ritmo cardíaco, aumento da pressão sanguínea, punhos cerrados, ameaças, violência, pressão,

hostilidade, fúria, ressentimento. Sinais indiretos: excesso de sono, fadiga crônica, ansiedade, entorpecimento, depressão, aborrecimento, exagero, perda de apetite, choro, crítica constante, piadas más ou hostis, abuso de álcool ou drogas.

Muitas pessoas experienciam esses sinais gerais de raiva. Saber identificá-los é o primeiro passo para lidar melhor com eles. Alguns sentimentos e pensamentos ocorrem quando a raiva surge; outros surgem à medida que a raiva aumenta.

Para identificar de que modo os seus sintomas se desenvolvem, tenta pensar em situações passadas em que a raiva esteve presente e tenta recordar quais sentimentos e pensamentos a acompanharam. Será bastante útil pensar em situações em que você experimentou diferentes níveis de raiva, de modo a compreender melhor como os teus sentimentos, pensamentos e sintomas físicos surgiram.

Obs: a raiva gera estados de defesa internos que sobrecarregam o sistema nervoso e aumentam gradativamente a produção de determinados hormônios e químicos nocivos em nosso corpo.



# MANUAL PLANEJAMENTO HO- LÍSTICO

# 1# ESTABELECENDO SUA MISSÃO

Nesta etapa vamos estabelecer nossa missão profissional, pessoal e guiar o processo de descoberta da missão para nossos pacientes.

É uma parte muito importante para o seu futuro como profissional, pois através desse processo você será capaz de organizar os passos para atingir esse objetivo.

Muitos profissionais até realizam bons atendimentos e sabem naturalmente como fidelizar e atrair clientes. Contudo, não têm conhecimento algum sobre administração, planejamento, modelos de negócio e estruturação de objetivos.

Dessa forma, ficam à mercê dos eventos. Reagem conforme as coisas acontecem e nunca estão preparados para agir diante dos possíveis empecilhos.

Sem um “PLANO ESTRUTURADO” não se chega a lugar algum. O profissional fica como um barco à deriva, sem rumo.

Isso também acontece com seus pacientes e em sua vida pessoal. Sem um plano, uma missão, uma visão e valores claros, ficará eternamente estagnado e preso a seus padrões limitantes e bloqueios, sendo maiores os riscos de ser iludido por sua mente.

Nossa mente é poderosa e pode tanto nos elevar quando nos prender. Caso você não tenha a visão de sua missão e objetivos, poderá cair nas armadi-

lhas da mente, gerando a ilusão de que está avançando na vida e desenvolvendo-se como pessoa. Contudo, a verdade é que você não saiu do lugar.

Aí entra o uso de indicadores, elementos que vamos utilizar para analisar se estamos ou não no caminho de desenvolvimento.

É o seu propósito. Não deve estar simplesmente ligado ao serviço terapêutico, mas sim, à essência, a algo que seja inerente à sua alma. Por que você existe?

## **Âmbito Profissional**

Para entender seus objetivos no âmbito profissional, reflita: qual é sua missão na terra? Por que está vivo e fazendo o que faz? Por que busca tornar-se um Especialista Terapêutico?

Por exemplo, um bom terapeuta responderia que seu propósito é transformar a vida das pessoas através das terapias holísticas.

Já um terapeuta ruim diria que seu objetivo é, somente, estar apto a fazer atendimentos Reiki.

## 2# ESTABELECENDO VISÃO

É o seu sonho - se difere de uma meta, devido ao caráter ambicioso e de longo prazo. Uma TERAPEUTA poderia ter como meta, por exemplo, aumentar 10% do faturamento no ano seguinte, mas isso nunca seria visão.

A visão seria algo mais aspiracional, como se tornar a maior TERAPEUTA do estado em 10 anos.

A Visão pode ser vista como o LUGAR onde deseja chegar. Trata-se da imagem que surge quando você fecha seus olhos e esboça em sua mente o futura que deseja viver. Quem estará com você, quanto tempo vai demorar, quem você será. Qual vida estará vivendo, aonde vai estar....

Feche os olhos por alguns segundos e visualize este momento, como que deseja estar daqui a 5 a 10 anos?

Este exercício também pode ser aplicado para seus pacientes ao final de cada atendimento.

Lembre-se de anotar tudo que surgir em suas mentes!

Pode parecer um exercício simples e que muitos de nós já fizemos uma hora outra. A diferença neste momento é que você VAI ANOTAR ESTA VISÃO. E além disso você vai aprender as ferramentas , técnicas, procedimentos e indicadores para seguir firme, na estrada que levará até esse esboço (visão).

Infelizmente hoje em dia muitos sonhos e visualizam o futuro que desejam. Contudo devido as inúmeras oportunidades e empecilho que a vida coloca em nossa frente, muitos saem dessa (estrada) que o levava para sua visão.

A falta de congruência e comprometimento é um dos maiores vilões no desenvolvimento profissional e pessoal.

Por isso é importantíssimo que você esclareça as coisas para seus pacientes e deixe claro que as terapias holísticas são muito poderosas e transformam vidas! Mas apenas se ele também se comprometer com elas e todo seu processo de cura.

## 3# ESTABELECENDO VALORES

Os valores precisam ser compartilhados por toda a equipe e colocados em prática para que consigam levar a empresa à sua visão. Por exemplo, para formar uma equipe de terapeutas holísticos comprometidos, não faria sentido contratar pessoas individualistas ou despreocupadas com a harmonia do ambiente e com outras pessoas. O mais importante, no caso dos valores, é definir o que eles significam dentro da empresa. Por exemplo, HARMONIA. A palavra é linda, mas o que você quer ver nas pessoas em relação a isso?

A definição dos valores é importante para estabelecer seus princípios. Isso facilitará a tomada de decisões em momentos de dificuldade, pois funciona como um guia. Os valores também vão fortalecer seu direcionamento na sua jornada pessoal e profissional.

Ex: A IBRATH desenvolveu valores e princípios para auxiliá-la a manter a longo prazo sua integridade e direcionamento de seus objetivos e caminhos. Estes valores ajudam e facilitam a tomada de decisão e também a resolução de possíveis conflitos e problemas internos e externos.

Observe, uma pessoa ou instituição que não possui valor ou princípios, está sujeita a tomar decisões e a seguir caminhos incongruentes desconexos e que não vão levar a lugar algum. Não há sucesso ou avanço sem princípios, é como se você estivesse andando em círculos.

Contudo, no momento que você estabelece valores, suas decisões passam a ser assertivas, direcionadas e congruentes. Você se torna uma pessoa / Instituição implacável pois independente da dificuldade / problema você sabe exatamente qual caminho seguir... Aquele que está alinhado com seus valores.

Além disso, os valores são excelentes para motivar e alinhar as pessoas a sua volta. Através dos valores você é capaz de demonstrar às pessoas do que se trata seu projeto e o que você / empresa acredita.

## 4# ESTABELECENDO OBJETIVOS E ESTRATÉGIAS

O segundo grande passo de um plano estratégico é a elaboração de objetivos estratégicos. Cada um desses grandes objetivos deve ser dividido em objetivos menores (os chamados táticos) e os objetivos táticos devem ter planos de ação atrelados a ele, que possam ser marcados como concluídos.

Trata-se de uma cadeia sequenciada de tarefas, passos, que devem ser seguidos a fim de conquistar seus objetivos e ascender na vida e espiritualmente.

Esses passos são importantíssimos para o desenvolvimento do profissional e para o sucesso de sua clínica e de seu negócio.

### Metas SMART

**SMART** é uma ferramenta utilizada para definir metas e objetivos dentro de um projeto. Utilizada não só por empresas, mas também por pessoas. Algumas características são:

**1. Específico:** Seja sempre específico no que deseja alcançar. (S) specific

**2. Mensurável:** É a capacidade de poder medir uma meta. Quantos clientes deseja ter? Quanto deseja aumentar seu faturamento? (M) measurable

**3. Alcançáveis:** Ter uma meta maior do que a capacidade de um negócio torna-se irrelevante para concreti-

zação, pois de nada adianta sonhar alto e não ter os recursos necessários para concretizar determinado objetivo. (A) attainable

**4. Relevante:** Qual a importância de tal ação? O que irá agregar tal ação para a empresa? Neste ponto, os objetivos devem estar alinhados com a atual realidade da empresa no mercado. (R) Relevant

**5. Baseados no tempo:** Tempo para iniciar determinada ação e tempo para que determinado objetivo seja alcançado. Estipular um tempo limite para estes fatores é primordial para o sucesso de um projeto. (T) Time

Exemplo prático de Metas SMART: Vamos ver o exemplo de uma terapeuta que deseja aumentar sua clientela em 35% em um ano.

- Específico: aumentar a Clientela
- Mensurável: em 35%
- Alcançáveis: Dentro da realidade da terapeuta, o crescimento chega atualmente até 22% ao ano, deste modo é possível chegar aos 35 % com ações de marketing e criação de novos produtos, por exemplo.
- Relevante: 35% representará a maior clientela da terapeuta nos últimos 5 anos. Desse modo, ao desmembrar os objetivos utilizando as metas SMART, é possível obter uma visão de como e quando as metas serão atingidas.

# 5# ESTABELECENDO EXECUÇÃO

Esse é o momento mão na massa. Vamos traçar nosso plano de ação.

Para essa tarefa, vale a pena conhecer um dos métodos mais interessantes de controle de ações, a metodologia 5W2H, que transforma estratégia em plano de ação. A sigla, em inglês, faz referência aos seguintes conceitos:

**1- O quê? (What):** Refere-se à tarefa a ser executada (problema a ser solucionado).

**2- Por quê? (Why):** Razão que motiva a tarefa a ser executada.

**3- Como? (How):** Refere-se a como a ação será executada e completada.

**4- Quem? (Who):** Quem irá realizar a tarefa. Se for algo que exige maior quantidade de pessoas, então deve-se pensar qual equipe será responsável.

**5- Quando? (When):** Define o tempo necessário para ser executada a tarefa. Neste ponto, recomenda-se planejar as datas para início, meio e fim, o que facilitará medir a precisão e eficiência.

**6- Onde? (Where):** Especifica qual o local onde será executada a tarefa.

**7- Quanto? (How much):** Nesta etapa deve-se avaliar se haverá gastos para realizar a tarefa.

Obviamente, você não precisa pre-

encher todos esses campos sempre, basta ter em mente o que é mais importante para você. No caso do planejamento para terapia holística, colocamos apenas o que (ação), quem (área responsável), quando (prazos) e andamento.

Essas perguntas trazem esclarecimento e direcionamento. Podem ter aplicabilidade tanto na vida pessoal quanto profissional.

São perguntas que também possuem caráter terapêutico, pois instigam a reflexão do paciente quanto ao seu posicionamento em relação ao mundo, seus hábitos, amizades, desenvolvimento e aspirações.

O 5W2H pode ser utilizado no final ou no início de cada atendimento, visto que traz o paciente a um estado de reflexão e plasticidade a indução de indicações, intenções e tratamentos holísticos.

**ANOTEM!** O planejamento é uma das partes mais fundamentais de todo processo e, se bem feito, poupa tempo, energia, dinheiro e torna tudo mais eficiente.

Porém, se não existir ação, **NÃO HAVERÁ RESULTADOS**. É comum que muitas pessoas que adquirem essa formação não a concluem, pois em algum momento não se atentaram a algum dos elementos fundamentais ensinados neste capítulo.

## 6 # ESTABELECENDO DADOS

Todo o nosso processo de vida, ações e pensamentos, geram dados e informações. Toda experiência e todos os momentos são basicamente informações que serão processadas por nossa mente.

AÇÃO – REAÇÃO – Qualquer projeto, técnica ou atendimento que fizer sempre terá um resultado e gerará dados. Eles podem ser tanto positivos, quanto negativos, e dão suporte para avaliar os procedimentos e estratégias que está usando.

Quanto os dados indicarem que o caminho escolhido não é o correto, ajustes precisam ser feito para que o objetivo seja atingido.

Dados são as informações cruas (ENERGIA) que quando analisadas pela mente (INTELIGÊNCIA) dão um direcionamento para a ação.

Através dos dados somos capazes de analisar e compreender verdadeiramente os processos energéticos e mentais dos nossos pacientes.

Atuar com profissionalismo está muito relacionado com a manipulação correta dos dados. Muitos terapeutas não conseguem produzir resultados satisfatórios porque não avaliam com cuidado essas informações.

Por isso, é crucial que o terapeuta estude cada paciente, observe suas dificuldades, facilidades, disposições e principalmente o que está dando certo e o que não está.

Lembre-se de que sem dados e análise não há resultado de qualidade.

## 7# ESTABELECENDO AVALIAÇÃO

Após o levantamento de dados através da ficha de anamnese, do atendimento e documentação de todo o processo, o próximo passo é a avaliação do material gerado.

Um fator imprescindível para uma boa avaliação é a organização. Se as informações observadas do paciente não estiverem organizadas, você não será capaz de processá-las da melhor forma.

Com as informações em mãos, podemos estabelecer constantes processos de avaliação, antes, durante e depois de cada atendimento.

Antes do atendimento, devemos preparar-nos para cada caso e paciente que será atendido, avaliando com sabedoria quais terapias serão utilizadas, as ferramentas e as técnicas.

Durante o atendimento é indicado que o profissional esteja presente e atento aos sinais físicos e energéticos, avaliando constantemente a condição do paciente.

É fundamental que o terapeuta também avalie durante o atendimento o que está dando certo, quais são as regiões que precisam de mais atenção e quais técnicas estão dando melhor resultado.

Com base nessa avaliação, o profissional é capaz de identificar exatamente quanto tempo precisa empenhar em cada região e também se torna capaz de alterar rapidamente a técnica ou até mesmo a terapia utilizada com o intuito de melhorar a eficiência do atendimento.

Sem a avaliação, também não há desenvolvimento ou aprimoramento.

Essa etapa é crucial tanto para o atendimento quanto para o desenvolvimento pessoal e profissional do terapeuta, pois todos os dias devemos realizar uma autoavaliação das nossas atitudes, pontos que podemos aprimorar e falhas a serem evitadas.

A avaliação é um processo que nunca deve cessar, sem ela não há edificação ou expansão. Ficamos estagnados e não somos capazes de aprimorar nossas técnicas, serviços e resultados.

**DICA:** Busque constantemente avaliar seus atendimentos e seus processos pessoais. Assim, a cada dia você se tornará um profissional mais qualificado e uma pessoa melhor.

## 8 # ESTABELECENDO REVISÃO

Tão importante quanto a execução, são as revisões. Sabemos que nem tudo o que é planejado segue o rumo que gostaríamos e é concluído dentro do prazo, dentro do orçamento ou da forma desejada.

Às vezes, todo o cenário pode mudar repentinamente e, nessas horas, é importante estar atento e revisando suas ações para saber reprogramar os planos.

Por isso, consideramos que revisões periódicas são peças-chave para alinhar qualquer desvio que ocorra ao longo do trajeto.

A frequência necessária de revisões deve ser estipulada de acordo com cada empresa.

Portanto, não existe uma regra a ser seguida quanto ao número ou frequência de revisões de planejamento, pois o que realmente importa é fazê-las quando necessário.

Lembre-se de que todos os passos nessa jornada são importantíssimos para o resultado final.

Você deve aprender a ser flexível, para adaptar e melhorar constantemente suas técnicas, procedimentos e conhecimentos ao longo do caminho.

Vocês são o futuro das terapias holísticas. São os precursores da mudança, da nova visão. Para isso vocês precisam ser capazes de adaptar e transformar muitos dos conhecimentos que tem sido passado há vários anos.

Somente através da atualização desses conhecimentos ao mundo atual e suas necessidades seremos capazes, enquanto comunidade, de tornar as terapias holísticas globalmente reconhecidas como uma ferramenta de transformação e cura.

## 4 # ESTABELECENDO MANUTENÇÃO

Além da capacidade de revisar e adaptar-se às situações da vida, você também deve ser capaz de ter congruência e constância nos projetos que realiza.

No caso das terapias holísticas ou de um atendimento, podemos enxergar esse passo como o momento em que os resultados já foram obtidos, quando o paciente já consegue enxergar e experimentar os benefícios do tratamento em sua vida.

Entretanto, as transformações profundas requerem trabalho constante e, caso não haja essa manutenção, os problemas e sintomas de antes podem retornar.

Isso também pode ser aplicado para seus estudos, carreira, sonhos, entre outras esferas da vida. Se você não for capaz de manter a constância e cuidar dos processos que desenvolveu, certamente os resultados se tornarão obsoletos com o passar do tempo.

A periodicidade da manutenção pode ser estabelecida conforme a função ou projeto.

Dessa forma, a periodicidade para o planejamento estratégico de estudos e desenvolvimento pessoal não será a mesma que a periodicidade de manutenção de um projeto terapêutico.

### **Sugestões sobre a periodicidade das manutenções:**

1. Para projetos pessoais: três vezes na semana.
2. Projetos profissionais : todos os dias.
3. Projetos terapêuticos (paciente): algumas vezes ao mês, vai depender de cada caso.

# ANÁLISE SWOT

Análise SWOT, ou FOFA, é uma ferramenta de planejamento estratégico na gestão de projetos, usada para analisar cenários e embasar a tomada de decisões. Ela costuma ser usada pelas empresas antes de implementar algum projeto de impacto para o negócio.

A análise proporciona um diagnóstico completo da situação da própria empresa e dos ambientes que a afetam, visando ajudar a correr menos riscos e aproveitar as oportunidades.

Acredita-se que esse método foi criado na década de 1960 pelo consultor de empresas Albert S. Humphrey, ao integrar um projeto do instituto de pesquisa de Stanford, financiado pelas maiores empresas da época.

É claro que, anos depois da sua criação, a análise SWOT já passou por várias reformulações para adaptar-se às necessidades de cada projeto. O método se tornou muito popular, já que é simples e rápido de aplicar e traz resultados efetivos para o planejamento.

Mas afinal, o que significa SWOT? É a sigla formada pelas iniciais das palavras Strengths (Forças), Weaknesses (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças). Em português, muitas pessoas a chamam de análise FOFA (Forças, Oportunidades, Fraquezas e Ameaças).

A sigla já indica quais análises são feitas: as forças e as fraquezas se referem à análise interna, ou seja, os pontos positivos e negativos da empresa ou do projeto que se quer implementar.

São fatores que, em sua maioria, estão sob controle da empresa e podem ser modificados por ela. Já a influência externa é analisada nas oportunidades e ameaças. Elas englobam a análise de mercado, concorrentes, fornecedores e até o macroambiente político, econômico, social e cultural.

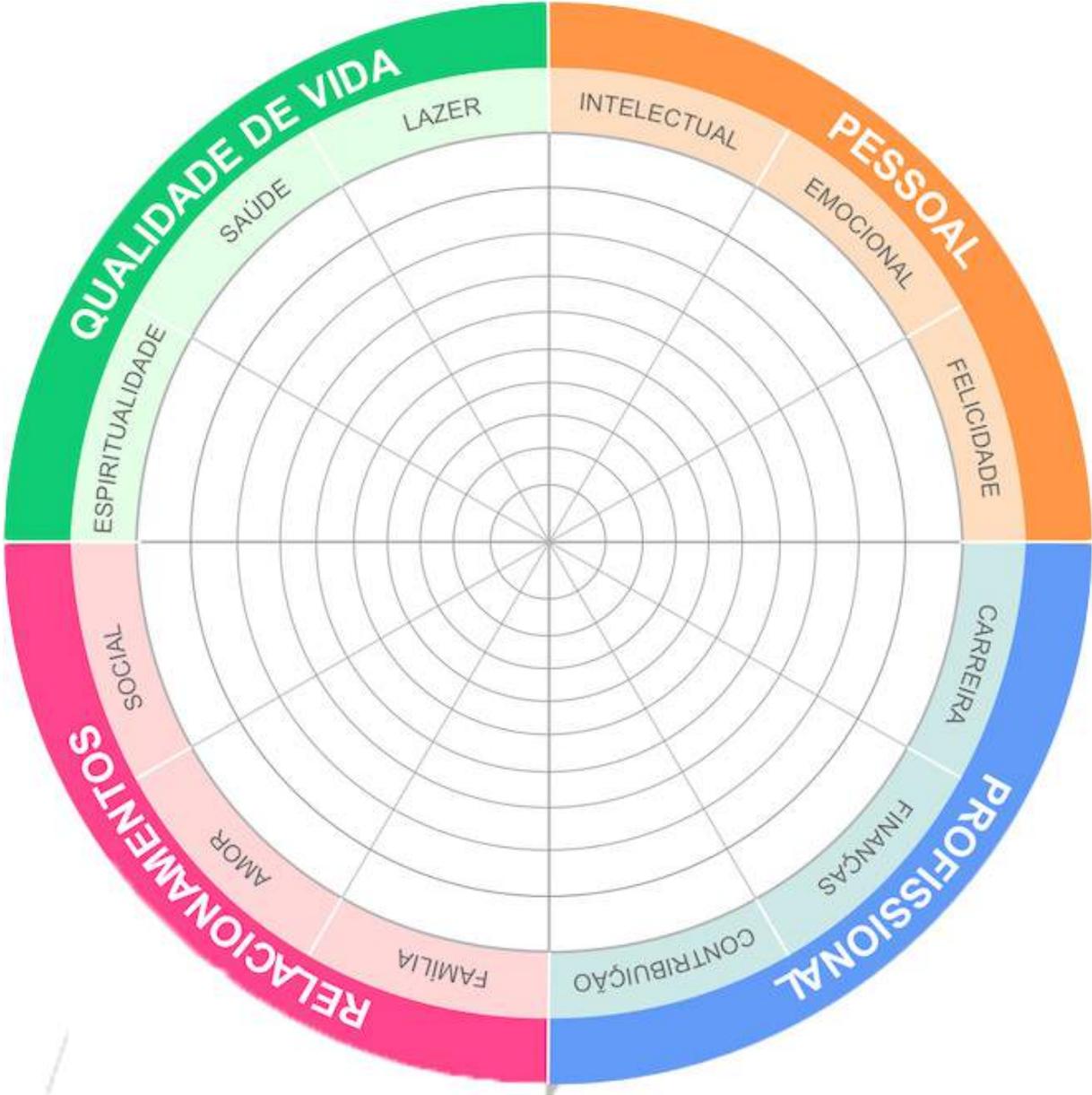


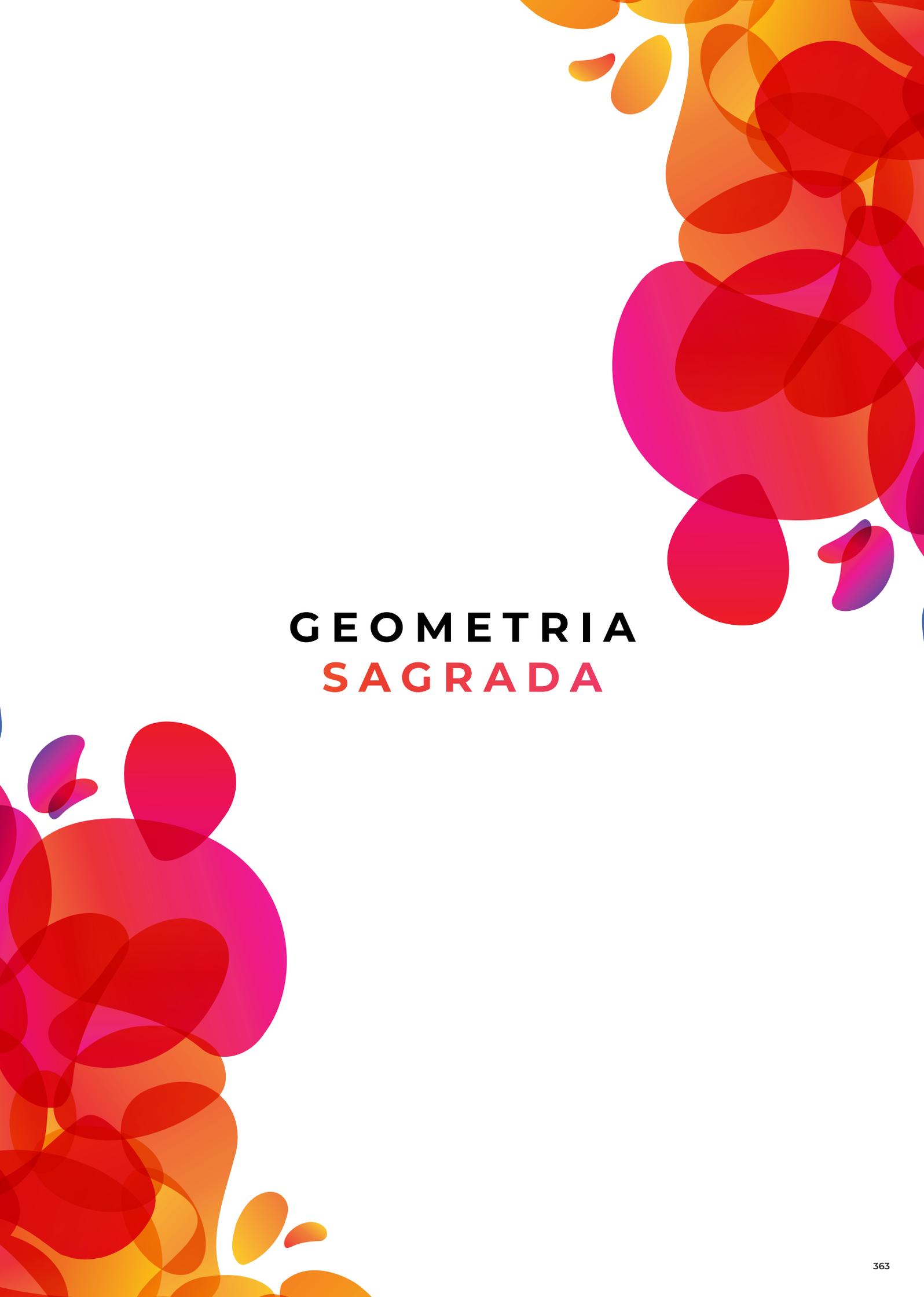






# GRÁFICOS E FERRAMENTAS





**GEOMETRIA**  
**SAGRADA**

# O QUE É GEOMETRIA SAGRADA?

A geometria sagrada é essencialmente o estudo do significado espiritual de várias formas. Pode ser aplicado às formas, números e padrões vistos em todo o mundo natural.

A espiral da concha de um caracol, o padrão cativante de um único floco de neve e os galhos de uma árvore podem ser exemplos de geometria sagrada. Acredita-se também que a geometria sagrada existe além do olho nu, tanto em nível celular quanto nas estrelas e planetas em órbita.

A ideia de que o universo segue uma equação complexa remonta às antigas culturas egípcias e mesopotâmicas. Ele recebeu mais atenção séculos depois na Grécia antiga, popularizado por filósofos como Pitágoras e Platão.

“Enraizado em sua natureza está o entendimento de que nada está isolado; tudo está conectado”, explica Jemma Foster

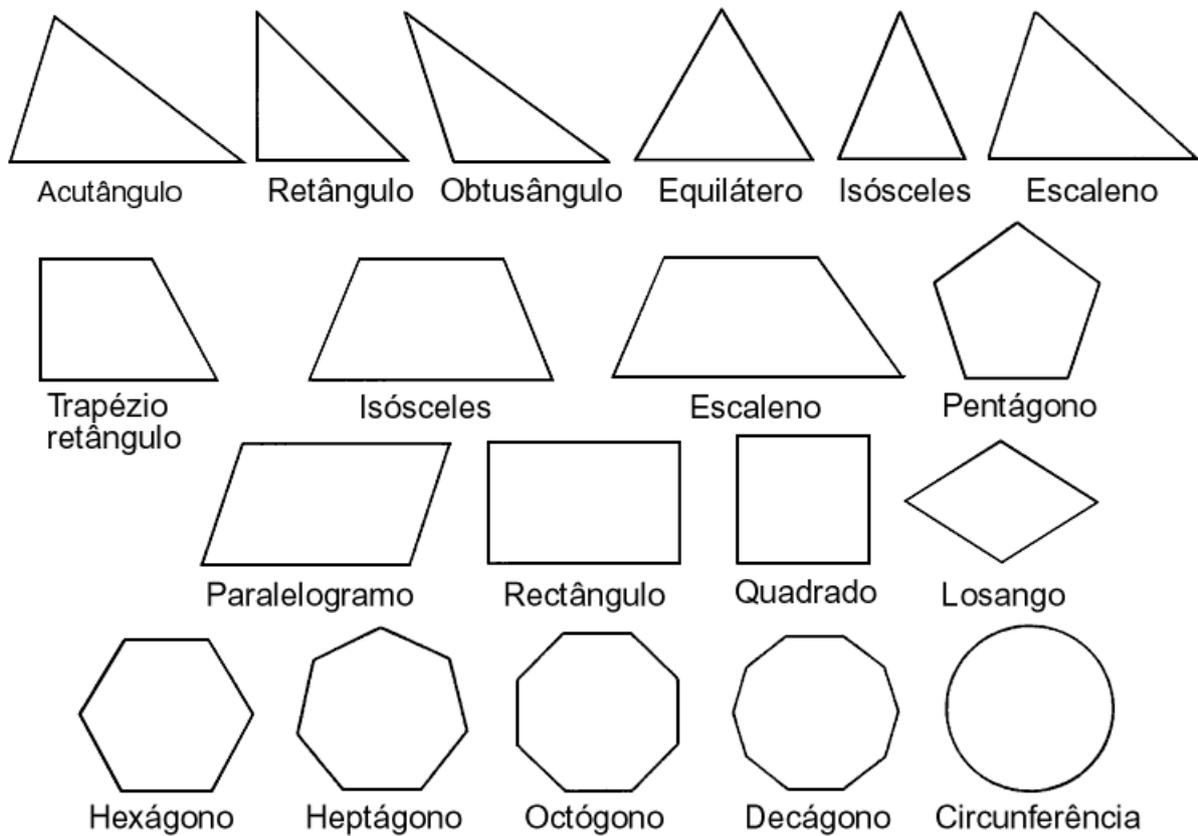
A geometria sagrada defende a ideia de que tudo está conectado. E simplesmente observar esses padrões se desenrolando em nossas vidas pode ser muito reconfortante. Como a autora do Manual do The Soul Searcher, Emma Mildon, explica a mbg, “a geometria sagrada tem tudo a ver com esse senso de alinhamento natural”.

Para introduzir mais ativamente esse princípio em sua vida, você também pode trabalhar com talismãs e símbolos de geometria sagrada.

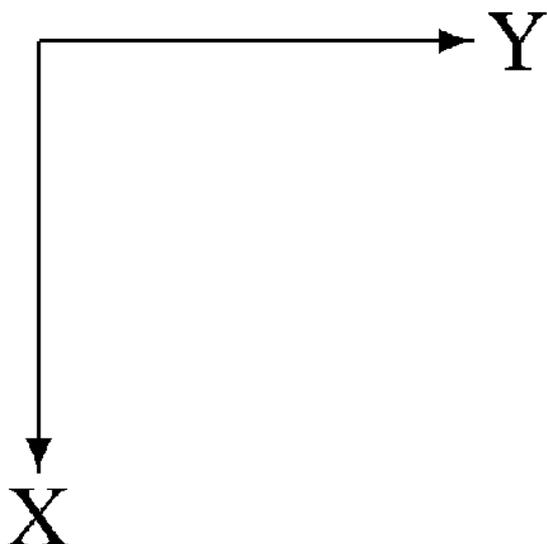
“Diferentes padrões formados a partir da geometria sagrada oferecem pontos focais para estados meditativos, como mandalas e Sri Yantras”, acrescenta Mildon. Para ativar esses estados, você pode usar símbolos geométricos sagrados como joias ou organizar seus cristais em padrões geométricos em uma grade de cristal ( aqui está um vídeo para orientá-lo nesse processo ).

Se você está curioso para ver a geometria sagrada se desenrolar diante de seus olhos, simplesmente dê um passeio na natureza. “Os padrões naturais estão ao nosso redor”, diz Mildon. “Olhe para o centro de um girassol. Um floco de neve. Você está observando, sentindo ou respondendo a vibrações e padrões de energia repetidos.”

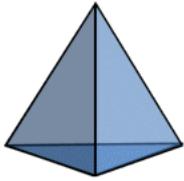
Como acrescenta Foster, a espiral viva de uma concha de náutilo ou o chifre de uma ovelha, os hexágonos interligados de uma colméia, a formação subterrânea de cristais, o giro de uma teia de aranha e as formações de aves migratórias – tudo isso são desenhos e padrões que são muito mais do que uma estética.



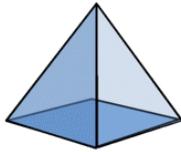
Através da geometria sagrada podemos compreender a realidade, e o mundo que vivemos. Em geometria, uma forma bidimensional pode ser definida como uma figura plana ou uma forma que possui duas dimensões comprimento e largura. As formas bidimensionais ou 2D não possuem espessura e podem ser medidas em apenas duas faces. Podemos classificar as figuras com base nas dimensões que elas têm. Desta forma ao se referir a uma “dimensão” 2d , nos referimos a mais simples das dimensões, da qual possui apenas elementos Y+X



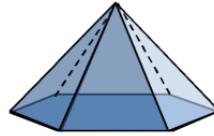
**2D**



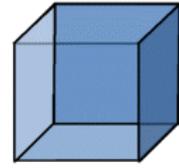
Tetraedro



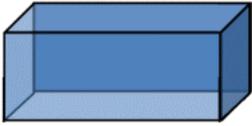
Pirâmide  
Quadrada



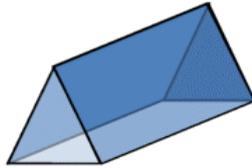
Pirâmide  
hexagonal



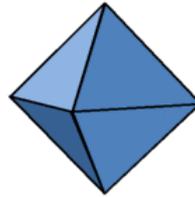
Cubo



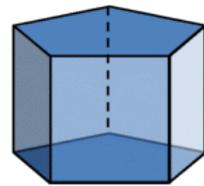
Cuboide



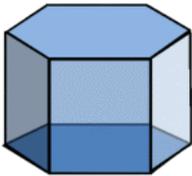
Prisma  
Triangular



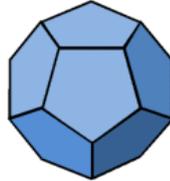
Octaedro



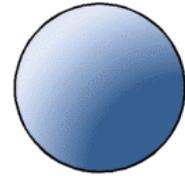
Prisma  
Pentagonal



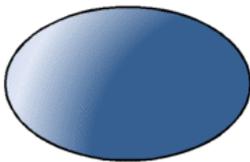
Prisma Hexagonal



Dodecaedro



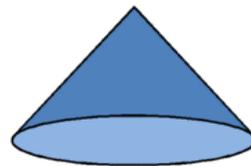
Esfera



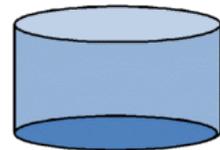
Elipsoide



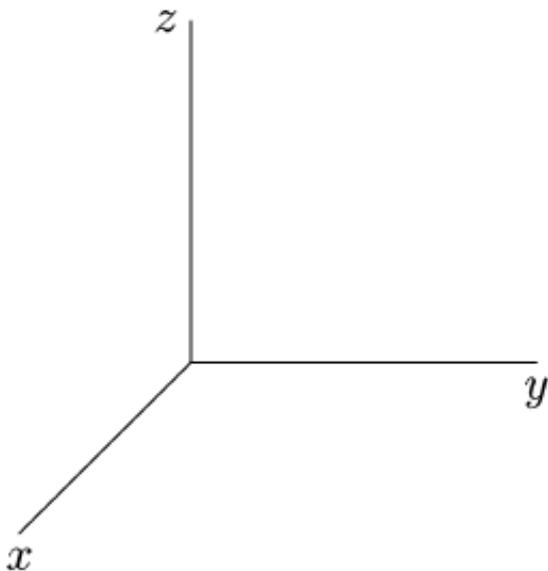
Icosaedro



Cone



Cilindro



# 3D

Nosso Universo, como podemos perceber, tem três dimensões espaciais e uma dimensão temporal. Os seres humanos são seres tridimensionais. Objetos no espaço 3D têm diferentes comprimentos, diferentes alturas e diferentes larguras. Certas teorias da física sugerem que nosso universo pode ter dimensões adicionais mais altas. Os seres humanos, sendo organismos tridimensionais, não podem sentir ou perceber essas dimensões.

Para ter uma ideia aproximada sobre as dimensões, vamos começar com um ponto. Um ponto tem dimensão zero, ou seja, não tem comprimento, altura ou largura. Para inserir a primeira dimensão, faça a extrusão do ponto em qualquer direção desejada - você obtém uma linha. Uma linha tem apenas uma dimensão, ou seja, comprimento. Agora, para entrar na segunda dimensão, faça a extrusão da linha em uma direção perpendicular à direção original - você obtém um plano. Para entrar na terceira dimensão, extrude o plano em uma direção perpendicular às duas direções originais - você obtém um cubo.

Agora você deve estar se perguntando e a quarta dimensão? Como é? Podemos percebê-la ou compreendê-la? E a resposta é não... Por mais que o ser humano tente entender esta dimensão, nossa consciência e nossa percepção é limitada e não permite que haja um completo entendimento desta dimensão.

Ex: Hipoteticamente se existisse seres que vivessem em uma dimensão 2d sobre a superfície de uma mesa... Você como ser 3D decide posicionar uma bola sobre a dimensão destes seres. Neste momento a única percepção que estes seres podem ter é de um único ponto e não da bola que foi posicionada sobre a mesa.

Visto que a sua percepção é limitada para tudo que ocorre entre distância e largura...

A espiritualidade também pode ser entendida desta forma. Podemos senti-la enxergá-la e até mesmo ter consciência dela. Contudo independente do que a gente faça, nossa percepção nunca será completa, pois estamos limitados a dimensão 2D

# 4D?



## Triângulo

### Palavras-chave:

Criatividade, Criação, Manifestação, Harmonia, Equilíbrio, Conexão Divina, Intuição, Habilidades Psíquicas, Inspiração, Aumenta a Energia, Libera Energia, Proteção

### Vibração numérica: 3

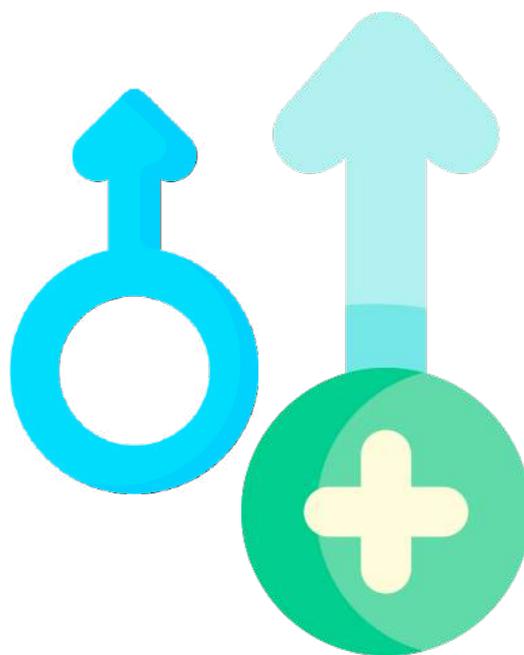
História e Simbolismo: Esta é uma das formas mais místicas. O Triângulo é criado por três linhas e tem três pontos, tornando-se uma representação de uma trindade. Isso poderia ser a mente, Corpo e Espírito, a Deusa Tripla ou a Santíssima Trindade. É formado quando dois pontos separados criam e são equilibrados por um terceiro ponto.

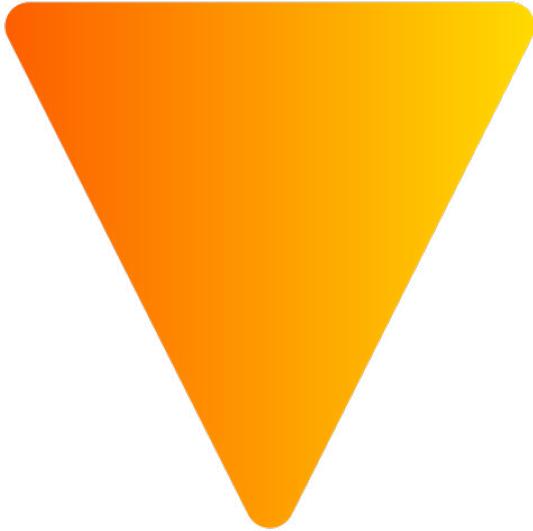
Ele pode ser visto dentro do símbolo sânscrito para o Chakra do Terceiro Olho. Quando apontando para cima, um triângulo é um símbolo de uma chama e fogo, ou uma tocha que ilumina a escuridão. Torna-se um símbolo masculino que aumenta a energia para cima e se conecta com

o divino. Quando invertido, um triângulo torna-se uma xícara que contém água ou um vaso de espírito. Em seguida, torna-se um símbolo feminino, que ancora energia ou recebe informações espirituais.

### Triângulo Equilátero Para Cima

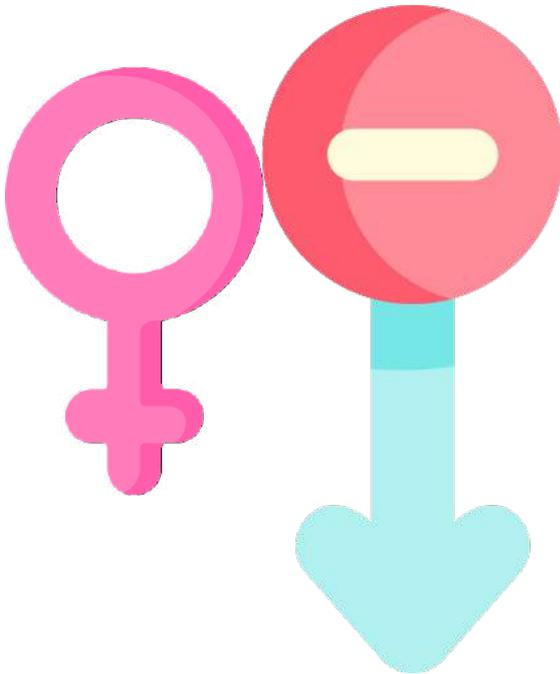
Com os três lados iguais ele representa o masculino e o elemento fogo para muitos povos antigos, como, por exemplo, os praticantes da alquimia. Para os povos hititas, simbolizava saúde e bem-estar, além de estar atrelado ao Sol e a fertilidade. Para os Maias representava a montanha sagrada na arte Pueblo.





### Triângulo Equilátero Para Baixo

Como um símbolo da mulher, ele representava o órgão genital feminino na Índia, Grécia e Roma Antigas. Também simbolizava o elemento água.



Quando dois triângulos eram colocados ponta com ponta, eles simbolizavam o masculino e o feminino, a Terra e o Céu quando se tocam.

Simbolismo do triângulo na cultura egípcia, nórdica e grega. O triângulo

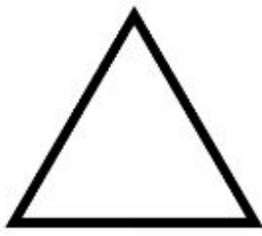


foi usado muitas vezes em construções, métodos matemáticos ou mesmo aplicado em problemas espirituais, representando a ética e a exatidão, como a chave da ciência e da sabedoria para que os mistérios da vida pudessem ser resolvidos.

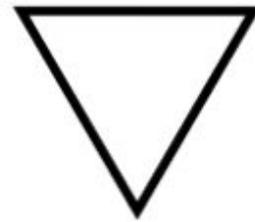
As pirâmides egípcias tinham como base o triângulo, sendo projetadas a partir desse desenho. Elas eram um símbolo de ascensão, elevação, estando conectadas ao divino.

Outro achado do triângulo é na composição da figura nórdica chamada de Valknut, que data da Era Viking. Esse símbolo representa a morte e remete ao deus Odin.

A letra delta do alfabeto grego é representada como um triângulo, sendo utilizada em vários cálculos matemáticos. Ela simboliza os quatro elementos, além de representar a totalidade e a perfeição.



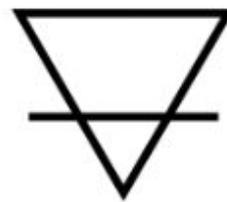
**Fogo**



**Água**



**Ar**



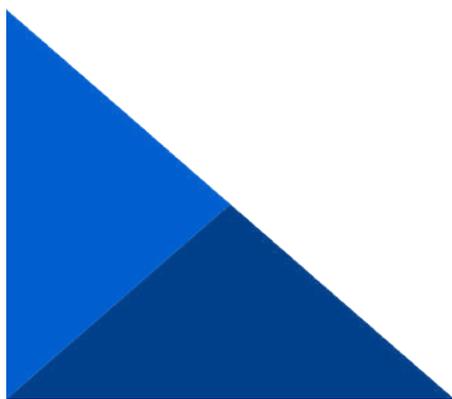
**Terra**

## ELEMENTOS NATUREZA

Na Alquimia, os quatro elementos são representados por triângulos equiláteros (com três lados iguais):

1. **O triângulo que aponta para cima:** simboliza o fogo;
2. **O triângulo que aponta pra cima e que é cortado por uma linha horizontal:** simboliza o ar;
3. **O triângulo que aponta para baixo:** simboliza a água;
4. **O triângulo que aponta para baixo e que é cortado por uma linha horizontal:** simboliza a terra.

Assim, os quatro símbolos dos elementos são combinados no Pentagrama, poderoso símbolo da Alquimia.



## Triângulo Retângulo

Essa figura apresenta um ângulo interno de 90 graus e simboliza a humanidade. Para a maçonaria remete ao elemento água.

### Triângulo Maçônico

O triângulo da maçonaria simboliza o desenvolvimento e amadurecimento espiritual sendo que sua base significa a duração e seus lados representam a luz e as trevas. Ele também simboliza a fé, a esperança e a caridade.

Para essa sociedade secreta, os triângulos têm o seguinte significado:

**Triângulo Retângulo:** simboliza o elemento água;

**Triângulo Isósceles** (dois lados iguais): simboliza o elemento fogo;

**Triângulo Escaleno** (três lados diferentes): simboliza o elemento ar.



## Quadrado

O quadrado simboliza pausa e cessação, refletindo estabilidade e perfeição. Muitos espaços trazem a forma dessa figura geométrica, tais como altares e templos e, para muitas culturas, ele representa a Terra e os pontos cardeais.

No Islamismo, esse símbolo é a representação do coração visto que cada lado é uma influência daquilo que esse órgão sofre: divina, angélica, humana e diabólica. Para Pitágoras, o quadrado representa perfeição e, na arte cristã, é uma referência aos quatro evangelistas. Quadrado Mágico. O quadrado mágico revela um significado secreto de poder.

O quadrado é dividido e em cada quadrado dentro dele há um número cuja soma em colunas é sempre igual, ao que se chama "constante". É usado em muitas culturas como um talismã, acreditando-se que ele tenha diversos poderes de adivinhação, inclusive no que respeita à longevidade e à saúde das pessoas. O mais conhecido é chamado Lo Shu e fazia parte do sistema divinatório chinês.

Palavras-chave: Estabilidade, Fundações Fortes, Força, Resistência, Limites, Material

Manifestação, as quatro direções, estações e elementos, mundo físico, Meio Ambiente, Aterramento

#### **Vibração numérica: 4**

**História e Simbolismo:** O quadrado é uma das formas geométricas mais fortes. Pode ser visto em alguns cristais como piritita e outras formações rochosas naturais. Pense nisso como um castelo ou Fortaleza vista de cima, ou tijolo que forma uma casa ou uma parede.

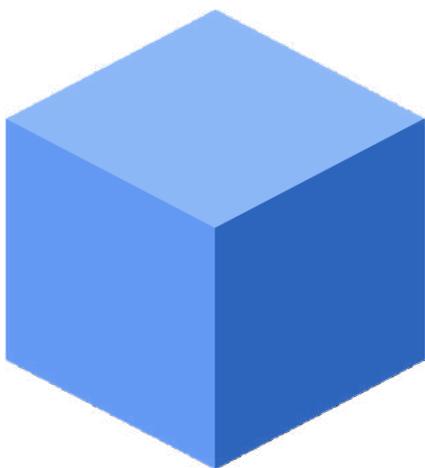
Como o diamante é uma das pedras mais duras, também é um símbolo de força e resistência. Ambas as formas de quatro lados representam as quatro direções do bússola, as quatro estações e os quatro elementos, fogo, terra, água e ar. O quadrado também é um símbolo do próprio elemento terra e do mundo físico.

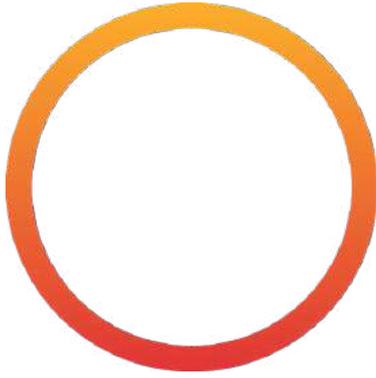
É a imagem da eternidade em virtude de seu caráter sólido. Simboliza estabilidade e misticamente é um símbolo de sabedoria, verdade e perfeição. Para os muçulmanos a Kaaba (cubo) erguida no centro da Grande Mesquita na cidade de Meca guarda a Pedra Negra dada a Abraão pelo arcanjo Gabriel. É uma das relíquias mais sagradas do Islã

O cubo é um QUADRADO tridimensional ; é um símbolo de estabilidade e permanência, de perfeição geométrica. Representa o estágio final de um ciclo de imobilidade, pode ser visto como a verdade, porque parece o mesmo de qualquer perspectiva, é comumente pensado como a contraparte da esfera.

O cubo é, em essência, a quadratura de um círculo. Cientificamente, o cubo geralmente representa sal. É a terra: um quadrado mais os quatro elementos mais três dimensões. Frequentemente forma alegorias com solidez e persistência de virtudes, daí sua relação com tronos ou carros.

## **C u b o**





## Círculo

O círculo representa eternidade, perfeição e divindade pois não tem princípio nem fim. Desta forma percebemos a sua proximidade com Deus, motivo pelo qual é usado em muitas religiões.

Ele é também uma representação do ciclo da vida; para os hindus, bem como para os budistas, simboliza nascer, morrer e renascer. O círculo está presente em várias religiões, onde essa forma é comparada à esfera celestial.

Na simbologia das formas, o círculo é associado ao ponto e ambos podem ser considerados como sinais supremos de perfeição, união e plenitude. O círculo é também sinónimo de movimento, expansão e tempo. ... Representa ainda o céu, o firmamento e a ordem cósmica na astrologia.

### **Palavras-chave:**

Proteção, Totalidade, Renovação, Fluxo Contínuo, Suporte Cósmico, Compromisso, Foco, Unidade

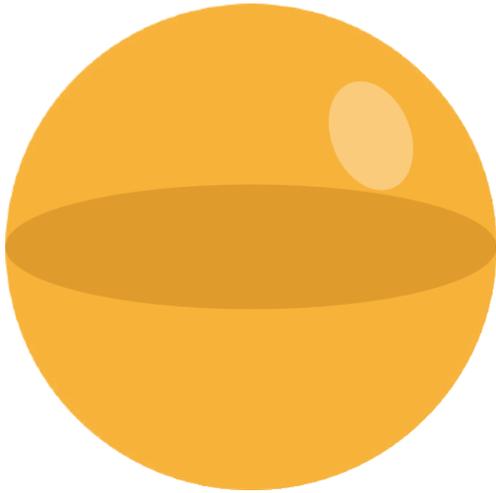
**Vibração numérica:** 1, infinito

**História e Simbolismo:** Acredita-se que o círculo seja o símbolo mais antigo usado pelos humanos e foi usado por todas as culturas em todas as idades.

O Círculo não tem começo nem fim, representando eternidade. Ele pode ser desenhado com uma única linha. Formas circulares podem ser vistas nos corpos celestes do Sol, da Lua, dos planetas e da Terra. Esta forma de anel é usada como um sinal de compromisso em uma aliança de casamento.

O Círculo também foi usado para marcar um limite claro de proteção para os antigos.

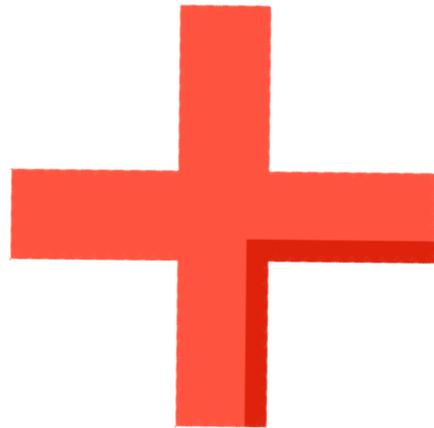
Este símbolo é usado em muitos amuletos e talismãs de proteção. Pulseiras, contas e colares todos usam essa forma contínua como base. Pode ser visto na Pedra Círculos em locais sagrados na Europa e em todo o mundo. Você encontrará o Círculo usado para proteção em quase todos os lugares, até hoje.



## Esfera

A esfera é um símbolo da totalidade do Universo e de Deus. Traduz a perfeição, o poder e a expansão e, por essa razão, foi escolhida como o símbolo dos imperadores e dos reis em muitas nações, como foi o caso da esfera armilar como símbolo de Portugal.

A esfera exprime o Céu, enquanto que, por oposição e complemento, o quadrado é o símbolo da Terra. Tem um simbolismo muito próximo do círculo, já que corresponde à sua forma com volume em três dimensões.



## Cruz

### Palavras-chave:

Proteção, União Física e Espiritual, As Quatro Direções, Estações e Elementos, A Terra, O Ano Solar, Novas Oportunidades

### Vibração numérica: 4

### História e Simbolismo:

A cruz pode ser encontrada em todo o mundo e em muitas formas. Duas linhas simples criam quatro caminhos em quatro direções opostas. Como o quadrado, pode representar o quatro elementos, quatro estações e as quatro direções da bússola. Também pode marcar os dois equinócios e dois solstícios do ano solar. Em algumas tradições uma encruzilhada é considerada um lugar mágico entre o nosso mundo e o Mundo Espiritual.

A linha horizontal pode simbolizar a Terra e o Mundo Físico. A vertical linha é como um raio de luz divina perfurando a terra. Juntos, eles formam

uma forma isso mostra os mundos físico e espiritual se fundindo para se tornarem um. A Cruz tem sido usado como um símbolo de proteção espiritual em várias culturas antigas para milhares de anos.



## Estrela de Cinco Pontas

O pentagrama é uma estrela de cinco pontas de origem incerta, que esteve presente na evolução de diversas culturas. O símbolo está associado ao mistério e à magia, assim como a aspectos astronômicos e religiosos.

Por ter relação com o número 5, a figura simboliza união, harmonia, equilíbrio, além de representar o sagrado e o divino.

Os primeiros usos do pentagrama foram descobertos na Mesopotâmia Antiga, em fragmentos de vasos de cerâmicas desfeitos. Na arte mesopotâmica simbolizava o poder imperial.

Em relação à geometria, o pentagrama foi considerado pelos pitagóricos - seguidores dos conceitos e doutrinas

do filósofo grego Pitágoras - o emblema da perfeição. A estrela representa os cinco elementos que compõem o homem: fogo, água, ar, terra e espírito. Também referente à geometria, o pentagrama aparece na pintura do "Homem Vitruviano", de Leonardo da Vinci (1452-1519), dentro de um círculo, representando proporções perfeitas, o alinhamento sagrado entre o homem e o universo.

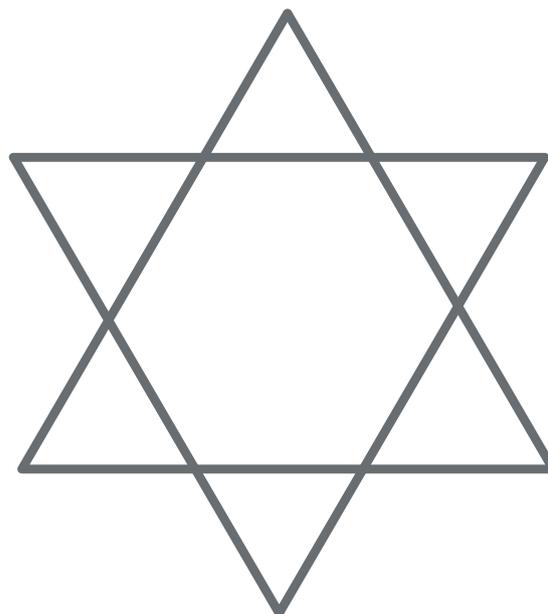
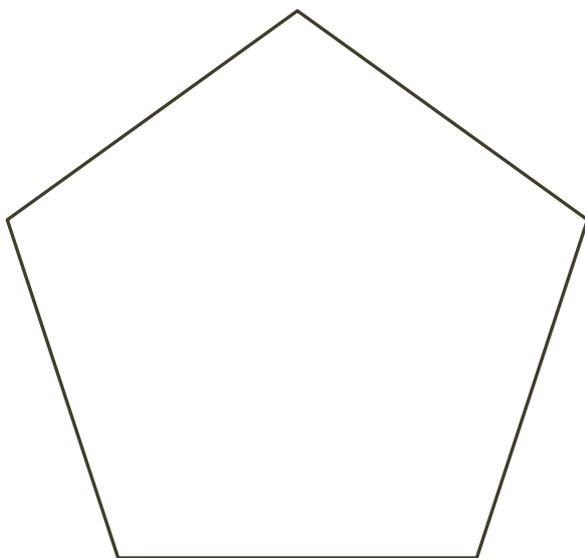
Para os druidas, povos indo-europeus, o pentagrama simbolizava o divino, mais precisamente, a cabeça de Deus. Para os celtas, representava a divindade Morrigham, deusa do amor e a da guerra. Já em relação ao paganismo e esoterismo, especificamente os grupos neopagãos e que seguem a religião Wicca, eles utilizam o pentagrama atualmente para rituais e cerimônias.

A figura simboliza também os cinco elementos primordiais: fogo, água, ar, terra e espírito, além de representar a união entre a humanidade e o reino dos espíritos.

**Palavras-chave:** Renascimento, Renovação, Proteção, Mudança, Liberdade, Novos Começos, Quatro Elementos e Espírito, Deusa

**Vibração numérica:** 5

**História e Simbolismo:** Estrelas de cinco pontas eram usadas no Antigo Egito para ilustrar as estrelas à noite. A forma geométrica do Pentagrama foi mais tarde usada pelo Oriente Médio Místicos e astrólogos, muito antes de ser trazido para a Europa. Você pode ver geometria pentagonal nas pétalas de muitas flores, nas sementes em maçãs e até o corpo humano.



## Estrela de David e Hexágono

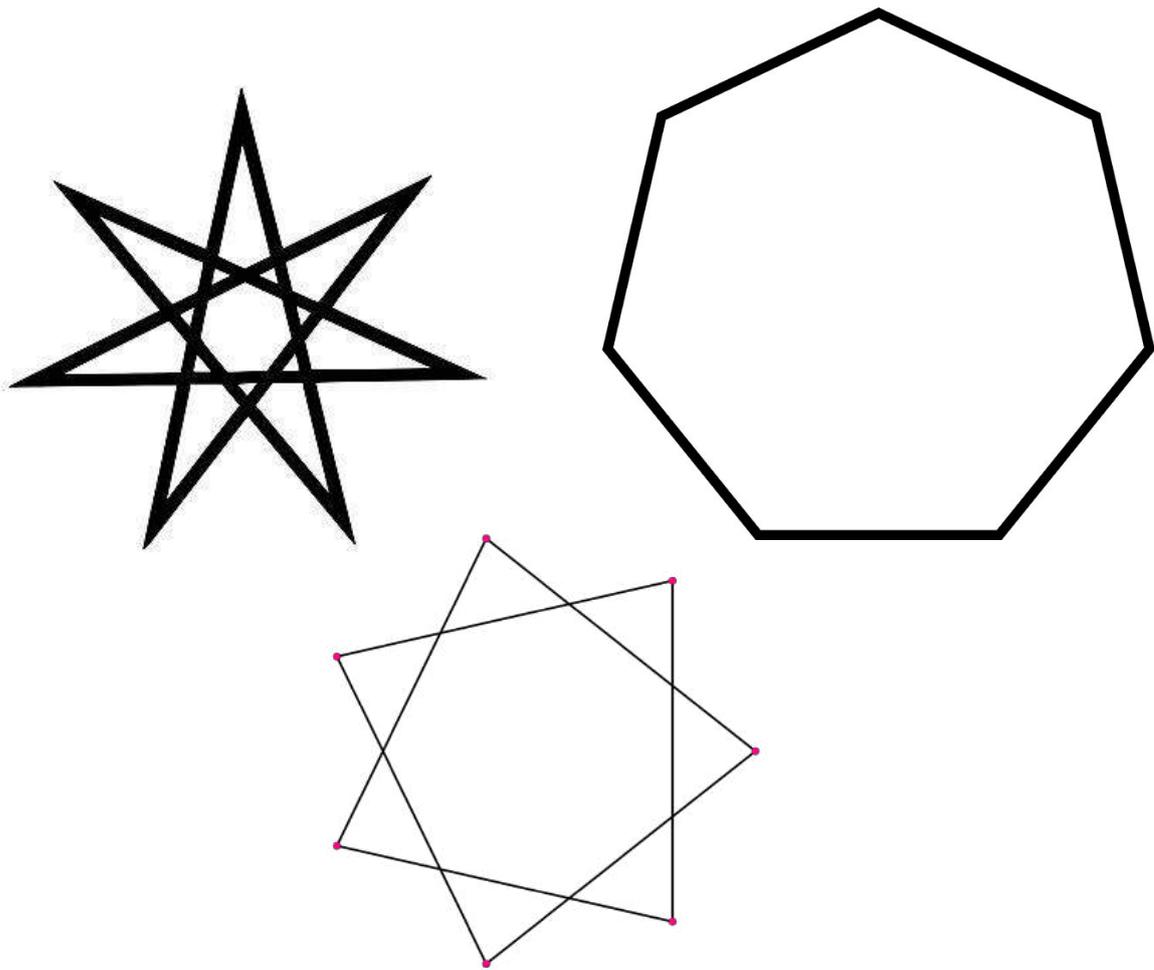
### Palavras-chave:

Equilíbrio, Harmonia, Cooperação, Parcerias, Proteção, União Espiritual, Conexão Divina, Alinhamento Cósmico, Propósito de Vida, Novas Oportunidades, Maestria, Ativação do Corpo de Luz, Transmutação, Equilíbrio Kármico, Justiça

### Vibração numérica: 6

**História e Simbolismo:** Também conhecido como Escudo de Davi, Selo de Salomão ou Hexagrama. Maioria conhecer a Estrela de David como um símbolo judaico, associado à linha real de Rei Davi e Rei Salomão. Este símbolo de estrela também é encontrado em outras culturas como o Tibete e a Índia. A geometria hexagonal pode ser vista em muitas formas naturais minerais e cristais, incluindo quartzo. Também pode ser encontrado na estrutura do favo de mel.

A estrela de David é formada por dois triângulos interligados. Um apontando para cima e a outra para baixo, simbolizando a união dos opostos em perfeita harmonia. O símbolo também pode ser usado para criar os quatro símbolos alquímicos dos elementos. Combinados, eles se tornam a estrela do quinto elemento do espírito. Os seis estrelas pontiaguda tem uma longa história como um símbolo poderoso de proteção contra o mal.



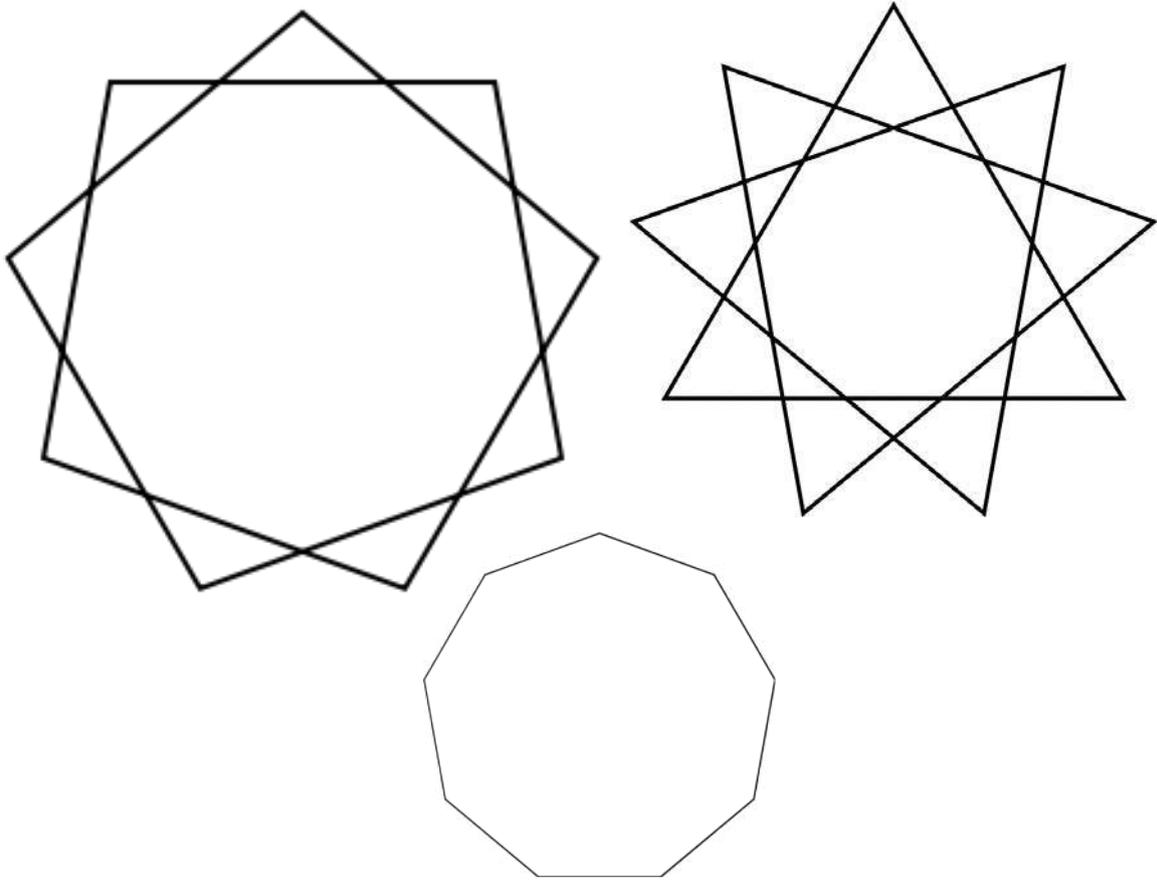
## Septagrama e Septágono

**Palavras-chave:** Vitória, Sucesso, Sabedoria, Conhecimento, Estudo, Espiritualidade, Conhecimento Esotérico, Elementais, Conexão Angélica, Chakras Principais

**Vibração numérica:** 7

**História e Simbolismo:** A estrela mostrada com pontas longas também é conhecida como Estrela Élfica ou Pleiadiana Estrela. O Septagrama representa muitos setes sagrados de todo o mundo. O sete planetas clássicos da astrologia, os sete arcanjos, as sete estrelas do Constelação das Plêiades, os sete dias da semana, os sete Chakras Principais e os sete metais dos Alquimistas. É aqui que ele obtém sua associação com conhecimento antigo e sabedoria espiritual.

Na Cabalá, a estrela de sete pontas está conectada à esfera de Netzach, que representa a vitória. No Tarot, a sétima carta é A Carruagem, também associado com vitória e sucesso. Esfinges às vezes aparecem neste cartão. Na mitologia a Esfinge é considerada uma guardiã do conhecimento secreto. Para muitos o Septagrama está associado a seres elementais também conhecidos como espíritos da natureza.



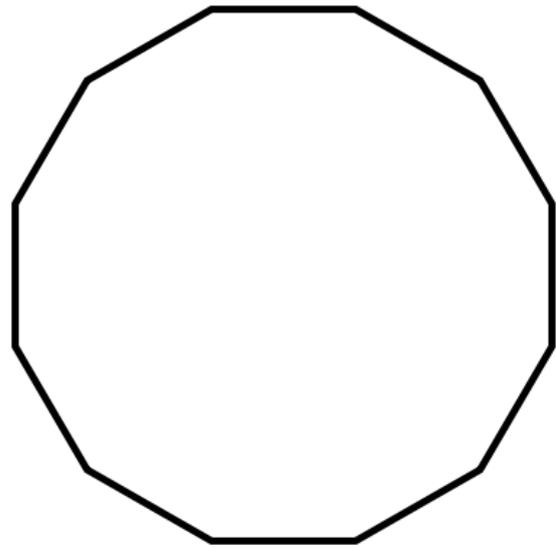
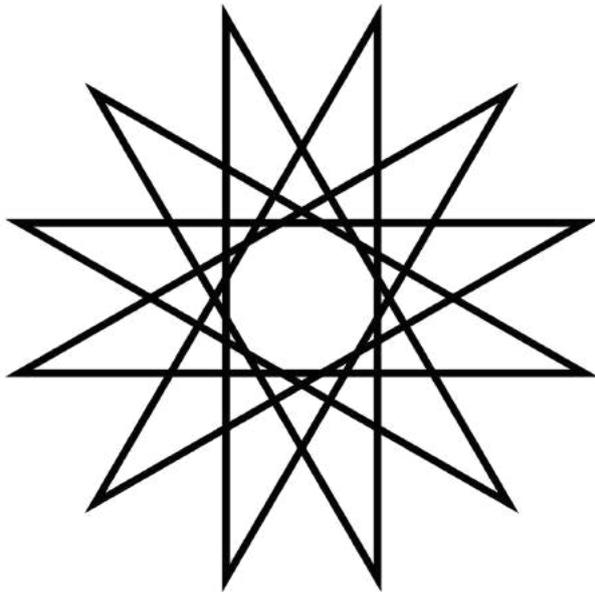
## Eneagrama e Eneagono

**Palavras-chave:** Conclusão, Realização, Unidade, Paz, Compaixão, Humanidade, Talentos e Habilidades

**Vibração numérica:** 9

**História e Simbolismo:** O Eneagrama e o Eneagono são formados por nove pontos. Nove é o número de conclusão, sendo o último número de um único dígito. Ele contém todos os nove dígitos usados para criar todos os outros números com a adição de zero.

Uma forma semelhante é usada no Sistema de Eneagrama para representar os nove tipos de personalidade. Demora cerca de nove meses para um bebê humano crescer e nascer. Três vezes três é igual a nove, o que torna um número mágico para muitas pessoas. No hinduísmo, o nove está associado ao Senhor Brahma, o Deus criador. Esta forma geométrica pode ser vista como inclusiva de muitas energias diferentes juntas.



## Dodecagrama e Dodecágono

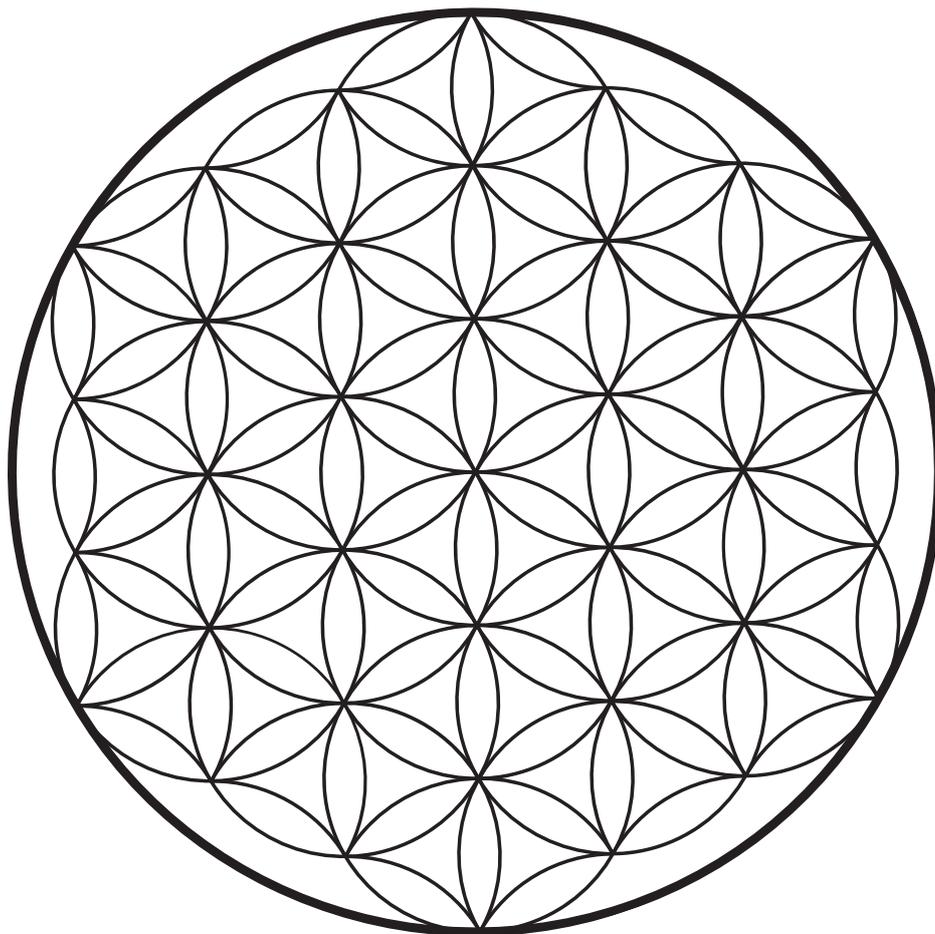
### Palavras-chave:

Conexão Celestial, Alinhamento Astrológico, O Zodíaco, Perfeição, O Universo, Propósito de Vida, Destino, Sistema de Doze Chakras, Ativação de DNA

### Vibração numérica: 12

**História e Simbolismo:** O Dodecagrama de doze pontas pode ser formado por quatro triângulos interconectados, duas Estrelas de Davi ou dois hexágonos. Historicamente, ele aparece em um antigo livro cabalístico sobre a ordem da criação como o símbolo Sefer Yetzirah. A geometria de doze lados corresponde aos doze signos dos zodíacos ocidentais, védicos e chineses. Na Astrologia Ocidental, os doze signos do Zodíaco são divididos em quatro grupos de três, que são governados pelos quatro elementos. Existem doze meses no ano solar.

O Dodecagrama pode ser visto como uma representação simbólica da ordem astrológica e cósmica do nosso planeta. Historicamente, doze aparecem repetidamente como os doze Cavaleiros da Távola Redonda, os Doze Apóstolos e as doze Tribos de Israel. Na numerologia, o doze é visto como uma representação da perfeição.



## Flor da vida

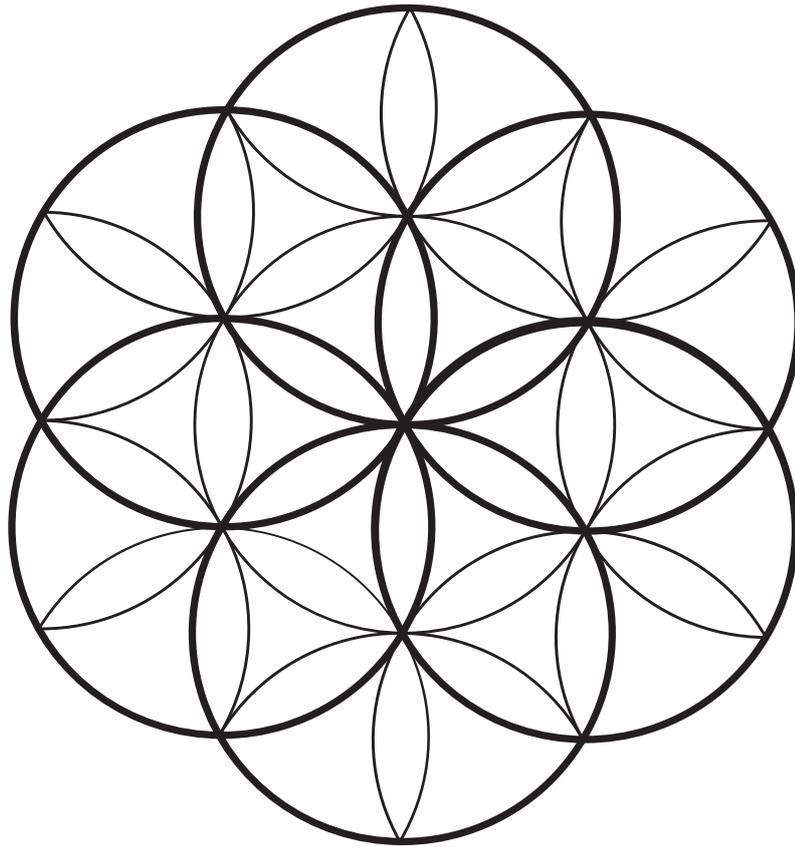
**Palavras-chave:** Todos os propósitos, equilíbrio, harmonia, renovação, manifestação, criação, criatividade, o universo

**Vibração numérica:** 6, infinito

**História e Simbolismo:** A Flor da Vida é um símbolo de origens misteriosas. Pode ser encontrada em todo o mundo, do Antigo Egito, Índia e Japão. Ele continua a ser encontrado em novos lugares o tempo todo.

É formado por 19 círculos interligados, que criam flores sobrepostas em formas de Vesica Piscis. Muitos, senão todos os símbolos da geometria sagrada e até mesmo alfabetos inteiros podem ser encontrados embutidos em sua estrutura. As geometrias hexagonais da Flor da Vida podem ser vistas na formação de cristais como Quartzo, Rubis, Esmeraldas e Safiras por exemplo.

Também é visto escondido na natureza dentro de frutas, flores, células e flocos de neve. A Flor da Vida foi descrita como segurando a planta de todo o Universo.



## Semente da Vida

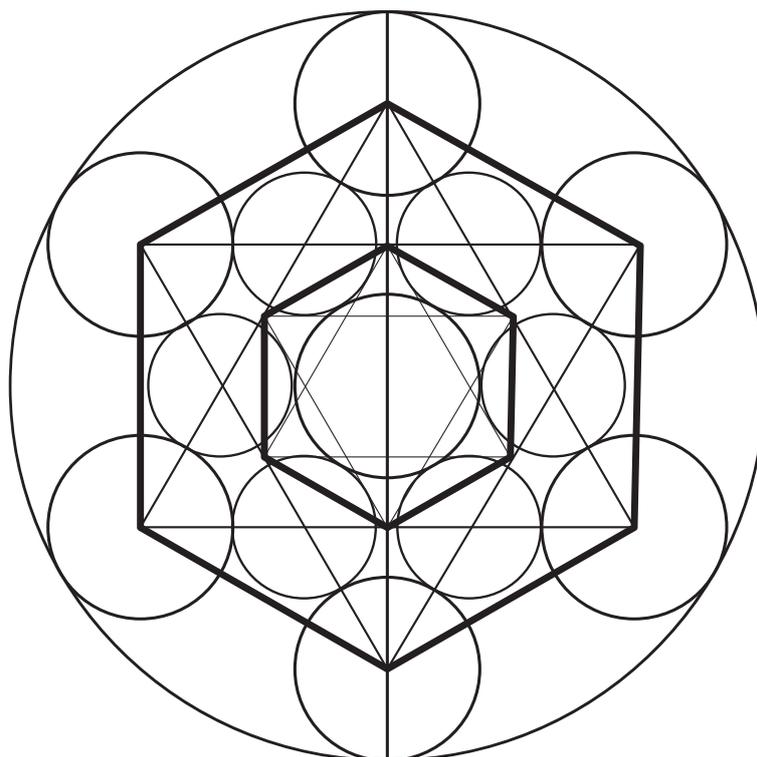
**Palavras-chave:** Criação, Criatividade, Desenvolvimento, Crescimento, Novos Começos

**Vibração numérica:** 7

**História e Simbolismo:** A Semente da Vida pode ser encontrada no centro do símbolo da Flor da Vida. Esta forma de flor é criada por sete círculos sobrepostos, às vezes também delimitados por um oitavo, como mostrado aqui. Assim como seu símbolo-mãe, a Flor da Vida, essas geometrias podem ser vistas em cristais, flores e frutas.

O símbolo da Semente da Vida foi encontrado em muitos lugares, incluindo antigos templos egípcios, igrejas medievais inglesas, esboços de Leonardo da Vinci e a lápide de um cavaleiro templário.

A Semente da Vida está associada aos sete dias da criação e aos sete dias da semana. Por ser um componente da Flor da Vida, a Semente da Vida representa mais o início de um ciclo criativo. É a semente da flor, contendo nela o potencial e a energia para atingir o florescimento total.



## Cubo de Metatron

**Palavras-chave:** Purificação, Proteção, Conhecimento Esotérico, Sabedoria, Espiritualidade, Conexão Angélica, Registros Akáshicos

**Vibração numérica:** 6, 13

### **História e Simbolismo:**

Este é outro símbolo da geometria sagrada que contém muitas formas geométricas espiritualmente significativas. Isso inclui a Estrela de David, o Círculo, a Merkaba e o cubo. O Cubo de Metatron é frequentemente representado na forma tridimensional, mas como um símbolo bidimensional, conforme mostrado aqui, ele contém treze círculos.

Esta forma geométrica complexa deve o seu nome ao Arcanjo Metatron. Este é um anjo poderoso que registra toda a história em um livro sagrado. O Arcanjo Metatron está associado ao conhecimento e sabedoria divinos. Os cinco sólidos platônicos podem ser encontrados neste símbolo multidimensional. Muitas das formas geométricas que compõem o Cubo de Metatron são consideradas símbolos poderosos de proteção em todo o mundo.



# **AFIRMAÇÕES** **PODEROSAS**

1. Meus pensamentos fluem livre e facilmente. Mudo as ideias com facilidade.
2. Eu decido ser eu. Eu me aprovo como sou.
3. Estou em casa no Universo. Estou seguro e protegido e compreendido.
4. Eu me amo e me aprovo Estou em paz. Eu estou calmo. Tudo está bem.
5. Eu crio um mundo alegre e pacífico para viver.
6. Eu aumento minha consciência do bem e o bem é o que eu agora atraio.
7. Eu sou o próprio centro da Vida e estou totalmente conectado no Amor.
8. Amo cada parte do meu corpo; estou saudável, feliz e inteira.
9. Meus pensamentos amorosos se conectam com pessoas que pensam como eu e, juntos, abençoamos o mundo.
10. Eu relaxo completamente porque agora sei que estou seguro.
12. Eu confio na Vida e em mim mesmo.
13. Eu apenas crio experiências alegres em minha vida.
14. Sou grato pela generosidade da vida comigo. Eu sou abençoado.
15. Estou totalmente seguro no Universo. Estou em paz em todos os lugares. Eu confio na Vida.
16. Proteção divina. Segurança. Paz. A Inteligência do Universo opera em todos os níveis da vida.
17. Vivo de acordo com meus padrões mais elevados com amor e alegria, ao me amar e aprovar a mim mesmo.
18. Eu libero o padrão em minha consciência que criou esta condição.
19. Estou disposto a mudar. Eu me amo e me aprovo.
20. Estou em casa no meu corpo.
21. Os outros refletem o amor e a autoaprovação que tenho por mim mesmo.
22. Eu estou seguro. Eu amo minha vida.
23. Eu crio minhas próprias experiências.
24. À medida que amo e aprovo a mim mesmo e aos outros, minhas experiências ficam cada vez melhores.
25. Eu sou minha própria autoridade. Eu me amo e me aprovo. A vida é boa.
26. Estou seguro e nutrido pelo amor do próprio Universo.
27. Eu equilibro minha energia masculina / feminina facilmente e sem esforço.
28. Eu me amo e me aprovo. Nenhuma pessoa,

lugar ou coisa tem poder sobre mim. Eu estou livre.

29. Eu permaneço ereto e livre. Eu me amo e me aprovo.

30. Minha vida não é de cada dia totalmente.

32. Eu me torno jovem novamente.

33. Eu sou a expressão viva, amorosa e alegre da vida. Eu sou minha própria pessoa.

34. Eu me movo para o meu bem maior.

35. Meu bem está em toda parte, estou seguro e protegido.

36. Eu me alegro com minha sexualidade.

37. Eu permaneço na verdade e me movo e vivo com alegria. Amo a vida e circular livremente.

38. Aceito com amor e alegria minha sexualidade e sua expressão.

39. Aceito apenas pensamentos que me apoiem e me façam sentir bem.

40. Eu, amorosamente, permito que a ALEGRIA flua livremente em minha vida. Eu me amo.

41. Eu me amo e me aprovo.

42. Estou em paz com o processo da vida.

43. Eu amorosamente me protejo com pensamentos de alegria e paz.

44. O passado foi perdoado e esquecido. Estou livre neste momento presente.

45. A vida apoia todos os meus pensamentos, portanto, eu me amo e aprovo a mim mesmo e tudo está bem.

46. Eu libero tudo que é diferente de amor e alegria em minha mente.

47. Eu mudo do passado para o novo, fresco e vital.

48. Eu confio na minha voz interior. Sou forte, sábio e poderoso.

49. Eu liberto todas as restrições e estou livre para ser eu mesmo.

50. Expresso minhas emoções de maneira alegre e positiva.

51. Eu solto, eu relaxo e deixo ir. Estou seguro na vida.

52. É seguro para mim viver.

53. A vida sempre proverá para mim. Tudo está bem.

54. Eu libero todos os medos. Agora confio no processo da vida. Eu sei que a vida é para mim.

55. Eu ando de cabeça erguida e com amor.

56. Eu liberto toda a culpa e aceito a paz e a alegria da vida.

57. Sou apoiado pela Vida.
58. Eu me amo e me aprovo. Eu confio que o
59. processo da vida estará lá para mim.
60. Eu estou seguro. Tudo está bem.
61. Eu confio que o processo da vida me levará apenas para o meu bem mais elevado. Estou em paz.
62. Eu confio no processo da vida.
63. Estou sempre no lugar certo, fazendo a coisa certa, na hora certa. Eu me amo e me aprovo.
64. É seguro ver outros pontos de vista.
65. Estou seguro o suficiente para ser flexível em minha mente.
66. Eu dirijo a vida com facilidade.
67. A vida concorda comigo. Eu assimilo o novo a cada momento de cada dia. Tudo está bem.
68. Outros refletem apenas os bons sentimentos que tenho sobre mim mesmo.
69. Amo e aprovo tudo o que sou.
70. Eu tomo minhas decisões com base nos princípios da verdade.
71. Eu descanso com segurança, sabendo que apenas a ação certa está acontecendo em minha vida.
72. Estou relaxado e em paz porque confio no processo da vida. Tudo está bem no meu mundo.
73. Eu escolho permitir que todas as minhas experiências sejam alegres e amorosas.
74. Esta criança vive e respira a alegria da vida e é alimentada pelo amor.
75. Deus faz milagres todos os dias.
76. Eu sou forte e saudável. Estou bem estruturado.
77. Parece seguro ser eu.
78. Eu permito que o amor do meu próprio coração flua através de mim e limpe e cure cada parte do meu corpo e minhas emoções.
79. Abro meu coração e canto as alegrias do amor.
80. Eu vou além das velhas limitações e agora me permito expressar livre e criativamente.
81. Aceito minhas decisões com amor, sabendo que estou livre para mudar. Eu estou seguro.
82. Eu sou aprovado por toda a Vida. Tudo está bem. Eu estou seguro.
83. Eu confio no meu Eu Superior. Eu escuto com amor a minha voz interior.
84. Eu libero tudo o que é diferente da ação do amor.
85. Regozijo-me com todas as generosas doações da minha vida.

86. Meu bem agora flui livremente. Ideias divinas se expressam através de mim. Estou em paz.
87. Estou rodeado e habitado com paz.
87. É meu direito de nascer expressar-me criativamente de maneiras que sejam profundamente gratificantes para mim.
88. Eu me divirto hoje.
91. Aguardo com entusiasmo as aventuras do dia.
92. Aprendo a amar e apoiar a mim mesmo e aos outros, e meu caminho se torna mais fácil.
93. Eu amo meu trabalho. Minha criatividade é satisfeita com alegria, pois amo o que faço e o dinheiro vem atrás.
94. Estou disposto a deixar milagres acontecerem em minha vida. Eu aprecio quando eles ocorrem.
95. A vida é mudança e eu me adapto facilmente ao novo. Aceito a vida - passado, presente e futuro.
96. Estou livre para falar por mim mesmo. Agora estou seguro ver tudo e todos com alegria e amor.
98. Vivo na totalidade das possibilidades. Sempre existe outra maneira. Eu estou seguro.
99. Eu acalmo meus pensamentos e estou sereno. A harmonia me cerca.
100. Eu me amo e me aprovo agora. É seguro ser eu. Eu expresso quem eu sou.
101. Tenho o poder, a força e o conhecimento para lidar com tudo em minha vida.
102. Estou protegido pelo Amor Divino. Estou sempre seguro e protegido.
103. Estou disposto a crescer e assumir a responsabilidade por minha vida.
104. Eu perdoo os outros e agora crio minha própria vida do jeito que quero. Eu estou seguro.
105. Regozijo-me com minha feminilidade. Eu amo ser uma mulher. Eu amo meu corpo.
106. Eu estou amando pacificamente.
107. Eu libero todo o controle para o Universo.
108. Estou em paz comigo mesmo e com a vida.
109. Meu conceito de Deus me apoia. Eu sou normal e natural.
110. Regozijo-me com a minha própria sexualidade e com o meu próprio corpo.
111. Eu sou maravilhoso.
112. Eu penso e falo apenas palavras de amor. Estou em paz com a vida.
113. Meu entendimento é claro e estou disposto a mudar com o tempo.
114. Avanço com confiança e facilidade, sabendo que tudo está bem no meu futuro.
115. Tenho o direito Divino de ser realizado em todas as avenidas da vida.

116. Sou digno de sucesso e aceito-o agora.
117. Eu sou uma pessoa decidida. Eu sigo e me apoio com amor.
118. Eu sou o amor e a beleza da vida em plena expressão.
119. Abro minha consciência para a expansão da vida.
120. Avanço na vida, com alegria e com facilidade.
121. É seguro para mim desfrutar do meu próprio corpo. Alegro-me com a minha identidade de gênero.
122. Vivo no momento presente, alegre e livre. Há uma alegre liberação do passado. A vida é doce e eu também.
123. Estou perfeitamente feliz por ser eu. Eu sou bom o suficiente assim como sou. Eu me amo e me aprovo.
124. Estou expressando e recebendo alegria.
125. Estou em paz exatamente onde estou.
126. Aceito o meu bem, sabendo que todas as minhas necessidades e desejos serão realizados.
127. Estou disposto a mudar todos os padrões de crítica. Eu me amo e me aprovo.
128. Sinto tolerância, compaixão e amor por todas as pessoas, inclusive por mim.
129. Estou disposto a mudar os padrões em mim que criaram essa condição. Eu me amo e me aprovo.
130. Eu estou seguro.
131. Eu facilmente fluo com a mudança. Minha vida é divinamente guiada e estou sempre indo na melhor direção.
132. Eu crio todas as minhas experiências. Eu sou o poder. Regozijo-me com minha masculinidade / feminilidade. Eu estou livre.
133. Eu escolho viver através do espaço aberto em meu coração.
134. Eu procuro o amor e o encontro em todos os lugares.
135. Eu estou seguro. Eu confio que a vida está aqui para mim. Eu me expreso com liberdade e alegria.
136. Eu levo a vida em perfeito equilíbrio.
137. Tenho a capacidade de absorver a plenitude da vida. Eu vivo a vida com amor ao máximo.
138. Eu sou flexível e fluente.
139. Perdão. Entendimento. Compaixão. Eu me curvo e fluo com facilidade, e tudo está bem.
140. Há muito espaço para eu crescer e mudar.
141. É seguro para mim estar vivo e alegre.
142. Eu perdoo de bom grado. Eu respiro vida em minha visão e vejo com com-

paixão e  
compreensão.

143. Eu crio paz em minha mente e meu corpo reflete isso.

144. Eu sou o poder e a autoridade em meu mundo.

145. Estou em paz.

146. Estou cheio de vida, energia e alegria de viver.

147. Eu amo meu corpo. Eu me amo. Amo todos os meus ciclos. Tudo está bem.

148. Eu ouço com amor e ternura.

149. Harmonia e paz, amor e alegria me cercam e habitam em mim. Estou seguro e protegido.

150. Eu voluntariamente libero o passado. É seguro para mim deixar ir. Eu estou livre agora.

151. Eu fluo facilmente com novas experiências, novas direções e novas mudanças.

152. Eu sou poderoso e desejável. É maravilhoso ser mulher. Eu me amo e estou realizada.

153. Eu escolho ver a vida como eterna e alegre. Eu sou eterno, alegre e estou em paz.

154. Eu vejo com amor e alegria.

155. Agora crio uma vida que adoro olhar.

156. Agora estou disposto a ver minha própria beleza e magnificência.

157. A vida é eterna e cheia de alegria.

158. É seguro para mim criar todo o amor que eu quiser.

159. Eu me alimento com alimento espiritual e estou satisfeito e livre.

160. Estou disposto a perdoar o passado. É seguro para mim ultrapassar as limitações dos meus pais.

161. Eu vejo meu pai / mãe como uma criança sem amor e eu os perdoo facilmente. Ambos somos livres.

162. Estou entusiasmado com a vida e cheio de energia e entusiasmo.

163. Harmonia, alegria, beleza e segurança agora cercam esta criança.

164. É seguro para mim ver. Estou em paz.

165. Estou seguro aqui e agora. Eu vejo isso claramente.

166. Eu vejo com amor.

167. Aceito a orientação Divina e estou sempre seguro.

168. Eu agora escolho me sustentar de maneira amorosa e alegre.

169. Todos os detalhes cuidam de si mesmos. É seguro ser.

170. Eu lido com todas as minhas experiências com sabedoria, com amor e com cuidado.

171. Eu me perdoo e escolho me amar.

172. Eu me aceito como uma pessoa linda e amada. Eu estou seguro.

173. Eu sou a expressão calma e tranquila de paz e amor.

174. Eu libero o padrão em mim que atraiu essa experiência. Eu crio apenas coisas boas na minha vida.

175. Estou tranquilo com os detalhes da vida.

176. Minha mente está em paz.
177. Eu estou seguro.
178. Estou confortável com minha sexualidade.
179. Eu sou eu mesmo com a família da Vida.
180. Eu estou seguro. Confio plenamente no processo da vida. A vida é para mim.
181. Tenho força, poder e habilidade para digerir tudo o que vem em meu caminho.
182. Dou à minha mente férias alegres. É seguro ser vulnerável.
183. Eu dirijo a vida com segurança e alegria.
184. Só o bem vem para mim e por meu intermédio.
185. Eu amorosamente libero o passado e volto minha atenção para este novo dia. Tudo está bem.
186. Tudo bem fazer barulho. Eu me expresso com liberdade e alegria.
187. Eu falo por mim com facilidade.
188. Agora escolho pensamentos harmoniosos e deixo a alegria fluir livremente através de mim.
189. Eu relaxo e deixo a vida fluir por mim com facilidade.
190. Eu me amo e me aprovo. Eu estou seguro. É seguro ser quem eu sou.
191. Regozijo-me com a minha própria expressão de vida.
192. Eu sou perfeito assim como sou. Eu me amo e me aprovo.
193. Eu sou o poder criativo do meu mundo.
194. Tenho todas as ideias e atividades Divinas de que preciso. Eu sigo em frente agora.
195. Eu sou o poder e autoridade em minha vida. Eu sou livre para ser eu mesmo.
196. Eu amo meu corpo. Eu amo minha sexualidade. Eu me amo.
197. Estou seguro e protegido. Estou em paz comigo mesmo e com os outros.
198. Estou em paz e confortável em todas as áreas da minha vida. Eu sou forte e capaz.
199. Eu facilmente perdoo. Eu me amo e vou me recompensar com pensamentos de elogio.
200. Eu sou uma pessoa decidida. Eu sigo e me apoio com amor.
201. Falo com gentileza e amor. Eu exalo apenas o que é bom.
202. Eu escolho lidar com todas as minhas experiências com amor, com alegria e com facilidade.
204. Eu sou “um” com toda a vida. Estou seguro em todos os momentos.
205. Eu me amo e me aprovo. Eu me vejo e vejo o que faço com olhos de amor. Eu estou seguro.
206. Meu coração bate no ritmo do amor.
207. Trago a alegria de volta ao centro do meu coração.
208. Eu expresso amor a todos.
209. Alegria. Alegria. Alegria. Permito amorosamente que a alegria flua pela minha mente, corpo e experiência.
208. Eu respiro livre e completamente. Eu estou seguro. Eu confio no processo

da vida.

209. Eu liberto tudo o que é diferente do amor. Há tempo e espaço para tudo o que quero fazer.

214. Eu sou um pai amoroso comigo mesmo.

212. Estou coberto de amor e aprovação. É seguro para mim mostrar quem eu sou.

213. Eu trago paz para todos os cantos da minha vida.

218. Estou livre para pedir o que quiser. É seguro me expressar. Estou em paz.

215. Minha energia masculina / feminina está perfeitamente equilibrada.

216. A vida é para mim.

223. Escuto com amor o agradável e o bom.

224. Eu sou um centro de amor.

225. Eu vejo com olhos de amor. Existe uma solução harmoniosa e eu a aceito agora.

220. Sou notado e apreciado das maneiras mais positivas. Eu sou amado.

221. Estou em paz com todas as minhas emoções.

230. Eu me amo e me aprovo.

231. Eu relaxo e reconheço meu valor próprio. Eu sou bom o suficiente. A vida é fácil e alegre.

233. É meu direito de nascer e viver plena e livremente. Eu amo a vida. Eu me amo.

225. Eu me envolvo com segurança e amor.

235. Eu crio um espaço para o outro se curar. Eu amo o outro.

236. Ao liberar o passado, o novo, o fresco e o vital entram. Eu permito que a vida flua através de mim.

237. Eu avanço livre do passado. Eu estou seguro. Eu estou livre.

238. Eu sou "um" com tudo na vida. O Universo me apoia totalmente. Tudo está bem.

239. Eu relaxo e permito que minha mente esteja em paz.

240. Eu amorosamente equilibro minha mente e meu corpo.

241. Agora escolho pensamentos que me fazem sentir bem.

242. Eu crio uma vida cheia de recompensas.

243. Os filmes da minha mente são lindos porque escolhi fazê-los assim. Eu me amo.

244. A vida me ama e eu amo a vida. Agora escolho viver plena e livremente.

236. Eu escuto o Divino e me regozijo com tudo o que posso ouvir. Eu sou "um" com todos.

247. Avanço com alegria para novos níveis de experiência. Tudo está bem.

248. Estou no meu lugar perfeito e estou seguro em todos os momentos.

249. Agora vou além dos medos e limitações das outras pessoas. Eu crio minha vida.

250. Este momento é repleto de alegria. Agora escolho experimentar a doçura de hoje.

251. Minha ingestão, assimilação e eliminação estão em perfeita ordem.

252. Estou em paz com a vida.

253. Estou profundamente centrado e em paz na vida.

254. Avanço com confiança e alegria, sabendo que tudo está bem no meu

futuro.

255. Eu estou acima de todas as limitações. Eu sou divinamente guiado e inspirado. O amor cura toda a vida.

256. Eu vou além das limitações do passado para a liberdade do agora. É seguro ser eu.

257. Eu falo por mim mesmo livre e facilmente reivindico meu próprio poder. Eu me amo e me aprovo.

258. Estou livre e seguro.

259. Agora estou totalmente centrado no amor e na alegria de estar vivo.

260. Eu fluo com a vida. A paz de espírito é minha.

261. Estou unido e equilibrado com tudo na vida. Eu estou seguro.

262. Eu expresso minha criatividade. Estou disposto a mudar.

263. Eu de boa vontade libero com alegria.

264. Eu estou seguro. Toda pressão se dissolve. Eu sou bom o suficiente.

265. Minha mente está limpa e livre. Deixo o passado e mudo para o novo. Tudo está bem.

266. Minha mente é gentil e harmoniosa.

267. Eu me amo e me aprovo. Eu sou livre para ser eu mesmo.

268. Hip Hip Hooray - há alegria em todos os dias.

269. Estou equilibrado e livre.

270. Estou em perfeito equilíbrio. Avanço na vida com facilidade e alegria em todas as idades.

271. Milagres acontecem todos os dias.

262. Eu vou para dentro para dissolver o padrão que criou minha situação e agora aceito

uma cura Divina. E assim é!

263. Eu sei digerir e assimilar todas as novas experiências com paz e alegria.

275. Amor, paz e alegria são o que eu conheço.

276. Estou no centro da vida. Eu aprovo a mim e a tudo o que vejo.

277. Estou seguro em qualquer lugar do Universo. Eu me amo e confio no processo da vida.

278. Agora escolho tornar minha vida leve, fácil e alegre.

279. Eu crio uma nova vida com novas regras que me apoiam totalmente.

280. Eu me amo e me aprovo. Estou fazendo o melhor que posso. Eu sou maravilhoso.

Estou em paz.

281. Agora permito que todo o poder do meu princípio sexual opere com facilidade e alegria.

282. Estou disposto a sentir. É seguro para mim expressar minhas emoções. Eu me amo.

283. Eu escolho ser pacífico e harmonioso.

284. Meu pensamento é pacífico, calmo e centrado.

285. Estou além das crenças do grupo ou do calendário. Estou livre de todo congestionamento e influência.

286. É meu direito Divino tomar minha própria direção na vida. Eu estou seguro. Eu estou livre.
287. Agora eu libero a raiva de maneiras positivas.
288. Eu me amo e me valorizo.
289. Esta mente conhece sua verdadeira identidade e é o ponto criativo da Autoexpressão Divina.
290. Eu amorosamente libero o dia e caio em um sono tranquilo, sabendo que o amanhã cuidará de si mesmo.
291. Eu assimilo e absorvo facilmente tudo o que preciso saber para me liberar do passado com alegria.
292. Meus pensamentos de amor mantêm meu sistema imunológico forte.
293. Estou seguro por dentro e por fora. Eu me ouço com amor.
294. Eu crio bases firmes para mim e para minha vida.
295. Eu escolho minhas crenças para me apoiar com alegria.
296. Eu declaro que a paz e a harmonia habitam em mim e me cercam o tempo todo. Tudo está bem.
297. Estou vivo para as alegrias de viver. Eu mereço e aceito o que há de melhor na vida. Eu me amo e me aprovo.
298. Minha sexualidade está segura.
299. Eu me aprovo e minhas decisões são sempre perfeitas para mim.
300. É meu direito de nascença ter minhas necessidades atendidas. Agora peço o que quero com amor e com facilidade.
301. Há tempo e espaço para tudo o que quero fazer.
302. Estou entusiasmado com a vida. Sou abençoado em todas as ocasiões.
303. Eu tomo decisões acertadas enquanto ouço minha orientação interior.
304. Eu crio minha própria realidade e todos que atraio para ela. A vida é o que eu faço.
305. Todas as minhas necessidades e desejos são atendidos antes mesmo de eu pedir. Tudo está bem na minha vida.
306. Eu cultivo minha essência todos os dias. Eu conto minhas bênçãos.
307. Eu sou o único pensador em minha mente.
308. Minha criatividade está fluindo porque escolhi amar meu trabalho.
309. Eu permito que minha renda cresça constantemente e vivo confortável e lindamente agora.
310. Vivo da crença de que estamos aqui para abençoar e prosperar uns com os outros.
311. Hoje eu faço um ato aleatório de gentileza. Que alegria é fazer alguém sorrir!
312. A paz e a harmonia divinas me cercam e habitam.
313. Eu sou um oásis de paz, amor e alegria. Tudo está bem no meu mundo.
314. Eu me amo e me aprovo. Estou em paz comigo mesmo. Eu sou maravilhoso.

so.

315. A alegria agora flui livremente dentro de mim e estou em paz com a vida.

316. Eu acalmo meus pensamentos e estou sereno.

317. Eu libero a necessidade de estar certo. Estou em paz. Eu me amo e me aprovo.

318. Minha mente e meu corpo estão em perfeito equilíbrio. Eu controlo meus pensamentos.

319. Eu sigo em frente com confiança e facilidade. Eu confio e fluo com o processo da vida.

320. Eu livremente absorvo as ideias Divinas que são preenchidas com a respiração e a inteligência da Vida. Este é um novo momento.

321. Eu sou poderoso, seguro e protegido. Tudo está bem.

322. Existe o suficiente para todos. Eu crio meu bem e minha liberdade com pensamentos de amor.

323. Eu reconheço e aceito que sou o poder criativo em meu mundo.

324. Agora escolho curtir minha vida.

325. Agora, controlo minha mente e minha vida. Eu sou um ser poderoso e dinâmico!

326. Cada parte do meu corpo funciona perfeitamente. Eu me amo.

327. Eu aceito e me regozijo em minha masculinidade / feminilidade.

328. Eu me amo e me aprovo. Eu aceito meu próprio poder. Eu sou jovem para sempre no espírito.

329. Esta criança está divinamente protegida e rodeada de amor. Reivindicamos imunidade mental.

330. Estou disposto a mudar e crescer. Agora crio um futuro novo e seguro.

331. Eu confortável e facilmente libero o velho e dou as boas-vindas ao novo em minha vida. Eu estou seguro.

332. Eu sou a alegria da Vida expressando-se e recebendo em um ritmo perfeito.

333. Acredito que a ação certa está sempre ocorrendo em minha vida. Estou em paz.

334. Eu fluo suavemente com a vida e cada nova experiência. Tudo está bem.

335. Eu respiro livre e completamente. Eu confio no processo da vida e estou seguro.

336. Uma mudança positiva está no ar e espero que surpresas maravilhosas me ocorram.

337. Eu posso lidar com qualquer coisa que vier no meu caminho. Eu sou um indivíduo poderoso.

338. Cada parte do meu corpo é especial. Aceito a saúde perfeita como o estado

natural do meu ser. Eu amo e aprovo meu corpo.

339. As pessoas adoram estar comigo e eu amo estar com outras pessoas. A vida é tão boa.

340. Só eu posso saber o que é certo para mim. Eu escuto minha própria sabedoria.
341. Hoje é um dia maravilhoso. Escolhi me divertir, brincar e rir.
342. Eu imagino um mundo de paz e abundância.
343. Sinto harmonia e unidade entre as nações e contribuo para essa harmonia todos os dias.
344. Sempre haverá coisas novas para aprender e novas lições a serem aprendidas.
345. Estou aberto e receptivo a novas ideias.
346. A mudança pode começar neste momento. Estou disposto a mudar agora.
347. A vida reflete todos os meus pensamentos.
348. Como mantenho meus pensamentos positivos, a vida me traz apenas boas experiências.
349. Estou disposto a liberar o padrão em mim que está criando quaisquer condições negativas em minha vida.
350. Eu relaxo e experimento a paz do pensamento ilimitado. Eu sou “um” com o todo da vida.
351. Minha renda está aumentando constantemente. Eu prospero onde quer que eu vá.
352. É fácil para mim expressar e receber amor, pois sou um ser amoroso.
353. O bem está constantemente vindo para mim para que eu possa relaxar e aproveitar minha vida.
354. Meus pensamentos alegres e amorosos criam meu mundo alegre e amoroso.
355. Sou bem pago para fazer o trabalho que amo. Eu me permito prosperar.
356. É seguro crescer. O mundo está seguro. Eu estou seguro.
357. É com flexibilidade e facilidade que vejo todos os lados de uma questão.
358. Existem inúmeras maneiras de fazer e ver coisas. Eu estou seguro.
359. Apenas a ação correta está ocorrendo em minha vida.
360. Eu libero o velho e dou as boas-vindas ao novo. Tudo está bem.
361. Eu me comunico com facilidade e alegria.
362. Abro meu coração e crio apenas comunicação amorosa. Eu estou seguro. Estou bem.
363. Estou em uma jornada sem fim pela eternidade e há muito tempo.
364. Eu me comunico com meu coração. Tudo está bem.
365. Eu libero o padrão de atraso dentro de mim e agora permito que o sucesso seja meu.
366. Eu me amo e me aprovo. Eu reconheço meu valor verdadeiro. Eu sou maravilhoso.
367. Eu me amo e me consolo de maneiras que me agradam.
368. Eu me amo e me aprecio. Compartilho meus sentimentos e meu amor. Eu respondo ao amor de todos.

369. Estou em paz e confio no processo da vida. Estou seguro e protegido.
370. Eu me defendo e a Vida me apoia de maneira inesperada e amorosa.
371. Estou equilibrado em meu fluxo criativo.
372. Estou em paz com meus próprios sentimentos.
373. Estou seguro onde estou. Eu crio minha própria segurança. Eu me amo e me aprovo.
374. Eu sei que sou apoiado pela Vida de maneira grandiosa e gloriosa. A vida me ama e cuida de mim.
375. Eu amorosamente libero o passado. Ele está livre e eu também. Tudo está bem em meu coração agora.
376. Sou um pensador livre e tenho experiências maravilhosas com facilidade e alegria.
377. Minha vida é doce.
378. Eu me amo e aprovo a mim mesmo e só eu crio doçura e alegria em minha vida.
379. Eu estou em par com tudo na vida. Sou totalmente adequado para todas as situações.
380. Eu carinhosamente retiro meu poder e elimino todas as interferências.
381. Eu relaxo sabendo que estou seguro. A vida é para mim e confio no processo da vida.
382. É seguro agora para mim assumir o controle de minha própria vida. Eu escolho ser livre.
383. Esta criança está segura e amada. Esta criança é bem-vinda e querida.
384. Eu me amo e me aprovo. Eu me permito ir em frente. É seguro mover-se.
385. Eu confio no processo da vida. Apenas ações corretas e boas estão ocorrendo em minha vida.
386. Eu sei que a vida sempre me apoia.
387. Eu confio no processo da vida. Tudo o que eu preciso está sempre cuidado. Eu estou seguro.
388. Eu me amo e me aprovo. A vida me apoia e me ama.
389. Eu liberto o passado com amor. Eu escolho expressar apenas amor.
390. É seguro ser eu. Eu sou maravilhoso assim como sou.
391. Eu escolho viver. Eu escolho alegria e autoaceitação.
392. Eu liberto fácil e confortavelmente aquilo de que não preciso mais na vida.
393. Eu me aceito total e completamente, com todos os meus problemas e todas as minhas deficiências.
394. É seguro deixar ir. Só o que não preciso mais sai do meu corpo.
395. Sempre há uma maneira nova e melhor de experimentar a vida.
396. Eu perdoo e liberto o passado. Eu me movo para a alegria.
397. Eu me regozijo em quem eu sou. Sou uma bela expressão de vida, fluindo perfeitamente em todos os momentos.

398. Inteligência, coragem e autoestima estão sempre presentes. É seguro estar vivo.
399. Eu sei que valho a pena. É seguro para mim ter sucesso. A vida me ama.
400. É seguro para mim sentir alegria em todas as áreas da minha vida. Eu amo a vida.
401. Eu me concentro em segurança e aceito a perfeição da minha vida. Tudo está bem.
402. Eu estou seguro. Eu me amo e me aprovo. Eu confio na vida.
403. Esta criança é vista com amor, compaixão e compreensão. Tudo está bem.
404. Há tempo e espaço para tudo o que preciso fazer. Estou em paz.
405. É seguro expressar meus sentimentos. Eu me perdoo.
406. Este bebê agora começa uma nova vida alegre e maravilhosa. Tudo está bem.
407. Cada experiência é perfeita para nosso processo de crescimento. Estou em paz onde estou.
408. Eu me perdoo e me amo agora e para sempre. Eu estou livre.
409. Estou livre de todas as irritações. Tudo está bem.
410. Eu mereço me alegrar com a vida. Aceito todo o prazer que a vida tem a oferecer.
411. É seguro sentir. Eu me abro para a vida, estou disposto a experimentar a vida.
412. Estou seguro, relaxo e deixo a vida fluir com alegria.
413. Eu estou seguro. É seguro sentir. Meus sentimentos são normais e aceitáveis.
414. Eu me amo e me aprovo. Eu estou seguro. A vida é segura e alegre.
415. Eu amorosamente seguro e abraço minhas experiências com facilidade e alegria.
416. Estou cheio de alegria. Flui através de mim com cada batida do meu coração.
417. Estou totalmente aberto à vida e à alegria. Eu escolho ver com amor.
418. Eu sou Amor. Agora escolho amar e me aprovar.
419. Eu vejo outros com amor.
420. Eu automaticamente atraio experiências positivas para minha vida.
421. Sempre sou apresentado a oportunidades novas e maravilhosas.
422. Eu fluo com o que está acontecendo no momento.
423. Regozijo-me com o sucesso dos outros, sabendo que há muito para todos nós.
424. A liberdade é meu direito de nascença. Tudo está bem no meu mundo.
425. Um pensamento novo traz novas experiências.
426. Eu sei que sou total e completamente apoiado pelo Universo.
427. O bem agora inunda minha vida de canais esperados e inesperados.
428. Eu me movo com facilidade no tempo e no espaço.
429. Só o amor me cerca.
430. Eu amorosamente perdoo e liberto todo o passado. Eu escolho encher meu mundo de alegria. Eu me amo e me aprovo.

431. Eu me permito ser tudo o que posso ser.
432. Eu mereço o melhor da vida. Amo e aprecio a mim mesmo e aos outros.
433. Eu liberto o passado e dou tempo para curar todas as áreas da minha vida.
434. Agora escolho criar uma vida alegre e abundante. Eu estou à vontade.
435. A vida é eterna e cheia de alegria. Estou ansioso por cada momento.
436. Eu perdoo os outros. Eu me perdoo. Estou livre para amar e aproveitar a vida.
437. Contribuo para uma vida familiar unida, amorosa e pacífica. Tudo está bem.
438. Estou livre para fazer circular o amor e a alegria em todas as partes do meu mundo. Eu amo a vida.
439. Eu só crio experiências pacíficas porque amo a mim mesmo. Tudo está bem.
440. Eu permito que minha mente relaxe e fique em paz.
441. Clareza e harmonia estão dentro de mim e ao meu redor. Tudo está bem.
442. Essa criança responde apenas ao amor e aos pensamentos de amor. Tudo está em paz.
443. Eu facilmente libero o que não preciso mais.
444. O passado acabou e estou livre.
445. Eu faço parte do ritmo e fluxo perfeitos da vida.
446. Tudo está em ordem Divina.
447. Agora descubro como sou maravilhoso. Eu escolho amar e me divertir.
448. É com amor que me liberto totalmente do passado. Eu estou livre. Eu sou Amor.
449. O passado acabou. Eu escolho amar e me aprovar no agora.
450. Eu me amo e me aprovo e confio no processo da vida. Eu estou seguro.
451. Eu me perdoo com amor. Eu estou livre.
452. Eu liberto o passado. Estou livre para seguir em frente com amor em meu coração.
453. Eu vejo com amor e compreensão. Eu considero todas as minhas experiências à luz do amor.
454. Eu confio no processo da vida. Eu estou seguro.
455. Eu permito que meus pensamentos sejam livres.
456. O passado acabou. Estou em paz.
457. Eu libero o padrão em mim que criou isso.
458. Estou em paz. Eu valho a pena.
459. Eu amo a vida. É seguro viver.
449. É meu direito de nascença viver plena e livremente. Vale a pena amar. Agora escolho viver a vida plenamente.
450. Eu me amo e me aprovo. Eu me importo comigo. Sou totalmente adequado em todos os momentos.
463. Eu declaro paz e harmonia dentro de mim e ao meu redor. Tudo está bem.
464. Eu me amo e estimo a mim mesmo. Eu sou gentil e gentil comigo. Tudo

está bem.

465. Eu me amo tanto ou mais do que amo os outros.

466. Sou amado, nutrido e apoiado pela própria Vida.

467. É seguro para mim estar vivo.

468. Corro alegremente para saudar as experiências maravilhosas da vida.

469. Eu crio apenas paz e harmonia dentro de mim e no meu ambiente.

470. Eu mereço me sentir bem.

471. O amor relaxa e libera tudo ao contrário de si mesmo.

472. Eu uso meu poder com sabedoria.

473. Eu sou forte. Eu estou seguro. Tudo está bem.

474. É seguro ver e experimentar novas ideias e novas maneiras. Estou aberto e receptivo ao bem.

475. Eu crio apenas experiências alegres em meu mundo amoroso.

476. Estou seguro e protegido o tempo todo.

477. O amor me cerca e me protege. Tudo está bem.

478. Eu escolho amar a vida. Meus canais de alegria estão abertos. É seguro receber.

467. Eu sou amoroso e amável.

481. Eu sou uma expressão divina de vida. Eu me amo e me aceito onde estou agora.

482. Eu carinhosamente cuido do meu corpo, minha mente e minhas emoções.

483. Esta criança é desejada, bem-vinda e profundamente amada.

484. Eu me amo e me aprovo. É seguro para mim cuidar de mim mesmo.

485. Eu me amo e me aceito em todas as idades.

486. Cada momento da vida é perfeito.

487. Eu faço parte do design universal. Sou importante e sou amada pela própria Vida.

488. Eu sou poderoso e capaz. Eu amo e aprecio tudo de mim.

489. Eu moro no agora. Cada momento é novo.

490. Eu escolho ver meu valor próprio. Eu me amo e me aprovo.

491. O mundo está seguro e amigável. Eu estou seguro.

492. Estou em paz com a vida.

493. Estou equilibrado e em paz com todas as mudanças de ciclos e abençoo meu corpo com amor.

494. Aceito todo o meu poder e aceito todos os meus processos corporais como normais e naturais. Eu me amo e me aprovo.

495. Eu relaxo no fluxo da vida e deixo que ela forneça tudo de que preciso com facilidade e conforto. A vida é para mim.

496. Eu permito que o amor do meu próprio coração cure tudo o que vejo.

497. Eu escolho a paz. Tudo está bem no meu mundo.

498. A ação correta divina está sempre ocorrendo em minha vida.

499. Só o bem vem de cada experiência. É seguro crescer.

500. Eu resolvo todos os problemas do passado com facilidade.

501. Eu confio no processo da vida. Eu facilmente peço o que quero. A vida me apoia.

502. A ação correta divina está sempre ocorrendo em minha vida.
503. Eu me amo e me aprovo. Tudo está bem.
504. Amo e aprecio e cuido de mim. Sou suficiente.
505. Estou sempre no controle de meus pensamentos.
506. Eu estou seguro. Eu me amo e me aprovo.
507. Eu me alimento com amor.
495. Eu me perdooo. Eu me amo e me aprovo. Eu me comunico com amor.
496. Eu reconheço minha própria habilidade intuitiva.
511. Eu acolho novas ideias e novos conceitos e os preparo para a digestão e assimilação.
512. Eu uso todos os meus sentidos com clareza igual e perfeita.
513. Eu libero e dissolvo o passado. Eu sou um pensador claro. Eu vivo no agora em paz e alegria
514. Ao escolher pensamentos amorosos e alegres, crio um mundo amoroso e alegre. Estou seguro e livre.
515. Eu experimento a vida como uma dança alegre.
516. Eu sou a alegria da Vida expressando e recebendo.
517. Eu liberto alegremente o passado. Estou em paz.
518. Eu agora escolho viver no sempre alegre agora.
519. Minha vida é uma alegria.
520. Novas ideias alegres estão circulando livremente dentro de mim.
521. Eu desperto uma nova vida dentro de mim. Eu fluo.
522. Eu me amo e me aprovo. Eu estou seguro.
523. Expresso amor e alegria e estou em paz. Estou bem estruturado e equilibrado.
524. O Espírito Divino é a estrutura da minha vida.
525. Estou seguro, amado e totalmente apoiado.
526. Em meu mundo, sou minha própria autoridade. Pois eu sou o único que pensa com a minha mente.
527. Eu respiro a vida completamente.
528. Eu relaxo e confio no fluxo e no processo da vida. Soltar é fácil.
529. Eu livre e facilmente libero o velho e dou boas-vindas ao novo com alegria.
530. Mereço o melhor de tudo o que é importante para mim.
531. Eu sou o operador amoroso de minha mente.
532. É fácil reprogramar o computador da minha mente.
533. Tudo na vida é mudança e minha mente é sempre nova.
534. Eu absorvo e distribuo alimentos em perfeito equilíbrio.
535. Eu sou importante. Eu conto. Agora cuido e me alimento com amor e alegria.
536. Eu permito aos outros a liberdade de serem quem eles são.
537. Estamos todos seguros e livres.
538. Eu vou além das limitações dos meus pais.
539. Estou livre para ser o melhor que posso.
540. Eu confio no processo da vida. Eu estou seguro.

