

Uma vez estando aqui, em um novo dispositivo para um caminho de evolução... Eu me pergunto, como melhor posso relaxar nesse momento? E vou trazendo na mente sensações de quando já relaxei... e talvez a mente consciente e inconsciente... vem trazendo respostas... novas respostas, ou respostas antigas... para o processo de relaxar...

já que relaxar, é um estado que a mente interfere diretamente na fisiologia do corpo... conduzindo-o a um estado de soltura muscular... e reeeelaxamento... físico e fisiológico...

Isso... muito bem...

Enquanto você mente inconsciente vem trazendo recursos e soluções para o relaxamento... vamos expressar... aqui... e agora... como alcançar... tal relaxamento... para então... quando estivermos relaxados... em um estado assertivo da mente... possamos desdobrar, novas estruturas... e criatividade que estão alojadas em nosso inconsciente de maneira que seja mais divertido... relaxar e viver a vida... alegre e saudável...

Então para relaxar... além de respirar... profundamente... soltando tooooodo o ar... e puxando novamente... isso... solte todo o ar... e inspire... prenda o ar por alguns instantes... e lentamente... solte o ar...

Enquanto continua respirando assim por alguns momentos... e tenho atenção consciente na própria respiração... que irriga o sangue com oxigênio... levando oxigênio para mente e para o todo os órgãos internos... eu vou pedir para que você... comece a imaginar uma cor... para o relaxamento... pode ser uma cor dourada... radiante... cheia de auto-confiança... auto-controle... energia... e vibração em vida...

Inspire... prenda... e solte... lentamente... de novo... Inspire... prenda e solte... lentamente... de novo... e de novo...

Simplesmente... imagine essa energia... dourada... e radiante... relaxando a planta dos pés... enquanto sente a planta dos pés relaxando... a parte superior dos pés relaxam... e o peito do pé também relaxa... então... essa energia vem fluindo para os tornozelos... enquanto sente a respiração refrigerar seu sistema límbico... suas emoções que já relaxam... percebe também... que a panturrilha relaxa... enquanto os ligamentos do joelho também relaxam... essa energia de cor dourada... vem subindo por seus ossos da coxa... e cada fibra muscular... relaxam-se... envolvidas por essa luz dourada de relaxamento... que vem a ser regenerativa... para todo organismo...

Sinta o corpo que relaxa... enquanto de olhos abertos... ou fechados... a respiração te ajuda a se ajudar a relaxar... enquanto tenta... em vão resistir... ao acolhimento que essa luz... já vem trazendo ao seu ventre... todo abdomen... relaxando... afrouxando-se... em espiral... é penetrado por essa luz dourada... do relaxameento... radiante... regenerativa... cheia de auto-confiança... auto-controle... energia e vibração em vida... e os neurônios do intestino... comunicam-se entre si... em dizem... um para o outro... eu confio... nessa luz... e relaxo... eu

me sinto melhor assim...

Bem melhor assim... os rins... fígado... estômago... todos os órgãos internos... voltam a atenção para essa luz dourada... que se focaliza e centraliza na região umbilical... onde vem a força da natureza... e repare... como isso é reparador... concluindo o desafiador... desafio de se reestabelecer... enquanto relaaaaxa... e em um vértice de espiral... horário... duas vezes mais intenso... se torna essa luz dourada... que ganha solidez e verdadeira coerência e congruência... nesse instante, já!!!

Que a mente inconsciente... aprende... a não prender... o fluxo de anergia que flui por você... flui livremente... até o tórax... em no plexo solar... na altura do coração 10 x mais forte sim 10x mais forte e relaxante... confiante... regenerativa... auto-disciplinada... surge outro foco de energia dourada... essa mesma energia dourada que te relaxa... e do plexo solar... essa energia... desce... até suas genitais... toda genital... sim... entre suas pernas... essa foco de luz... radiante... se torna 100x mais intenso... radiante... brilhosa... veja... como essa luz brilha entre suas pernas... senta o calor dessa luz... radiante... 100x mais forte... entre suas pernas... perceba toda força!!! Então o brilho e luz da luz que está na altura do umbigo... se torna... 1.000 x mais radiante... brilhosa e intensa... como em um efeito castata... um ponto... alimenta e retro-alimenta o outro... e a energia do tórax!!! 10.000 X mais intensa... e radiante...

Perceba como os músculos do corpo... envolvidos por essa luz... a pesar de relaxados... continuam firme... auto-conscientes... e em constante evolução...

Enquanto você respira... essa luz circula por todo o corpo... cada costela... vértebra por vértebra... e a medida que continua a respirar... essa luz transpassa todo o corpo... ombros... pescoço... braços... tendões... até os dedos das mãos...

### SINTA-SE DOURADO E RADIANTE COMO ESSA LUZ!!!

Como essa luz é intensa!!!

Perfeita e brilhante!!! Sim... tente em vão resistir a continuar a respirar... enquanto a medida que respira... essa luz ganha mais brilho... calor... e intensidade... e basta continuar respirando... essa luz vem se alojando... e você permite, se permitir... receber e acolher toda essa luz... por tooooooo o corpo...

Sim... você já é capaz! Tão quanto inconsciente... e inconsciente... e você respira... tomando iniciativa... toda... inicio... ativa... novos recursos... mental... corporal... fisiológico... hormonal... temporal... e atemporal... a medida que você se torna uma egrégora de Luz... Consciente... enquanto respira... externaliza... toda essa luz... através das suas ações... criativas... cria e ativa... assim como ativa a cria... através do fluxo... e interação com outras pessoas... e outros seres... essa luz... vai transpassando de pessoa para pessoa... e você continua respirando... e a medida que respira... essa luz nesses focos em espalhados pelo seu corpo... só aumenta... e mesmo que tente em vão... parar de respirar... essa luz... tem a

capacidade de te manter respirando... tanto agora... como à qualquer momento...

Então... experimente agora... tente em vão resistir... enquanto essa luz só aumenta... se fortalece... e intensifica!!!

Talvez... seja melhor admitir que você não consegue controlar essa luz... e talvez perceba que essa luz... traz a melhor versão de você... para si mesmo... e para as outras pessoas... então acolha essa luz... nesse sentimento... de novos caminhos neurais... sim exatamente... a luz vem subindo pelo pescoço e nuca... em uma jornada... até o cérebro... transformando todas suas ligações neurais... veja seus neurônios... que antes estavam adormecido... ganharem vida!!! Intensidade... Clareza e poder... assim que essa luz os envolvem... CARAMBA!!!

Talvez... flashes ocorram em sua tela mental... flashes internos... trazendo clareza... e acolhimento aos seus pensamentos e sentimentos... recebendo carinho dessa luz... conforme... confirma que essa luz está em todo cérebro... o núcleo do cérebro... a Glândula pineal... percebe... que pode florescer... pois agora... ela está em um ambiente favorável... à ela... o ambiente do cérebro se torna... aconchegante... e acolhedor... para essa luz dourada... que se forma em um vértice de luz e energia... douradas... 100.000X mais intensa!!! Brilhante e radiante... que até as palpebras dos olhos... sentem... o furor... dessa nova identidade... que você recebe!!!

Essa luz... e sua nova identidade... à partir de agora... você se identifica como essa luz... e toda essa luz trabalha agora... no cortex pré-frontal... onde se processa o consciente crítico... o auto-controle... e auto-disciplina... e veja... não só... o consciente crítico... como a lógica... e a criatividade... e todas as memórias... se identificam com esse brilho... força e intensidade da luz dourada... de sua nova identidade!!!

E não mais tenta em vão resistir... mas simplesmente... aceita... e acolhe... essa nova identidade...

Como você se identifica... à partir de dentro para fora?

Você se questiona... deixe surgir a mente... sua nova identidade... curta... esse momento... identifique-se para si... apresente-se para si... para que possa então se conhecer... se acolher... e se expressar... como essa nova identidade...

Essa luz... em sua nova neurologia... lhe apronta... uma força inimaginável... intensa... e radiante... bem a cima de sua testa... observe... essa luz... aprecie essa força... e como em um flash!!! Numa explosão silenciosa como um BIG BANG!!!

Você se expande... e todo o corpo relaxa... aprecie... essa sensação... se de um tempo para respirar e entender... afrouxe os braços... e cada músculo do corpo dessa luz...

alguns minutos depois...

Observe como o raciocínio melhora... seu dialogo interno melhora... e o tantão de pensamentos... que antes criavam expectativas massacrantes... que lhe sobrecarregavam... já não existe mais...

Tudo que você... consciente e inconscientemente... precisamos juntos fazer... é observar essa luz... dourada... radiante e intensa... brilhando no cérebro... bem na glândula pineal... vibrando... brilhante... e radiante.... na altura do plexo solar... bem no coração... também no umbigo... radiante... e segura... vibrando... e brilhando intensamente!!! E por toda genital... revigorante... singela... viiiva... e melhorada!!! Essa luz... trata... toodo o corpo... essa luz... acalma... e conduz... todo o corpo... e a medida que vocÊ respira... essa luz ganha mais força... e consciência... e a auto consciência... já se identifica... como essa luz!

Exatamente... essa é sua nova identidade!!!

Perfeito!!!

Então... contaremos juntos... de 10 até 1...

E vamos juntos imaginar... que estamos em cima de um deck... no topo de uma escada de 10 degraus...

E vamos descer esses 10 degraus... de essa nova identidade ficará firmada desde a base... ao firmamento de nossas mentes...

De vagar... degrau por degrau... 10... dez...ce... um degrau... desce... enquanto revê... o processamento das informações... em forma... se formando nesse momento... abastecendo os pensamentos... com essa luz... 9... enquanto se acolhe nessa nova realidade... nessa nova identidade... tanto... você... mente inconsciente... quanto eu... e você também... conscientemente... aprende uma nova abordagem sobre si mesmo... aqui... agora... e de agora em diante... no 8...

Maravilhosamente... bem!!! sim... sinta-se bem... com essa nova abordagem!

Observe a coroa de luz... que se forma sobre sua cabeça... em sua imaginação... observe também a esfera de luz... na altura do coração... assim como também a expiral de luz... no sentido horário no umbigo... que recebe o alimento da natura... e o pulso como em um chafariz de luz... que jorra constantemente... através da genital... exatamente!!! Como doador da luz... você se doa... atravez da genital... que pulsa em luz... e brilho... magnetizante!!! e Cristalino!!!

7... também... toda egragora de luz... que se forma ao seu redor... e por onde você está... sim... você está na respiração... e a luz passa e transpassa por toda essa respiração... respiração essa que você aprende... que não é sua... mas sim... dela luz... intensa e

radiante!!! Radiante como um SOL... FIRME!!! BRILHANTE E CRISTALINA COMO UM DIAMANTE... Um diamante lapidado... valioso...

6... como uma jóia rara... enquanto respira... nesse instante... e nos instantes que virão a diante... adiante um pouco o processo de aceitação e acolhimento... nesse estado... que é capaz...

Sim... é capaz... de se acolher... se entender... e se perceber com essa nova identidade... que antes era oculta em você... e tanto agora... como quando estiver no estado de vigília... esse é o novo você!!!

5... desce mais um degrau... e degrau por degrau... você se desprende... de todo passado... e passa... a limpo... essa nova e radiante identidade... siga adiante... enquanto ouve os dialogos internos... se expressando... e registrando-se nesse suporte... enquanto o corpo... e mente integrados nessa luz... transpassa toda informação... e registra... no mais profundo da própria existência do ser... SIM!!! SEJA... o que essa luz vem a ser...

4 enquanto desce mais um degrau... se antes tentava em vão resistir... hoje... ou agora... nem tenta mais... simplesmente... relaaaxa... e se entrega ao processo... da cura... sem frescura... com as palavras... que lhe digo para registrar... porquanto... cada palavra... expressa uma ideia... e cada ideia... uma imagem mental... então deixe que as imagens mentais... se formem... as ideias se formem... e que tudo nos transformem...

3... e perceba também... que me incluo... nessa transformação e cura... através do auto-entendimento... que todos somos um... e unidos... nessa força... nessa egrégora de luz... que vem tomado forma... consciência e identidade... AGORA!!! JÁ!!!

2 o que praticava antes... se torna impraticável... e só pratica realmente... o que essa luz... trás a pratica... agora... essa luz... está no comando central da mente... está no comando central do coração... e no comando central... da vontade...

1... assim como no 1... está no comando central da sua reprodução!!!

Isso... reproduza essa luz... multiplique essa luz... de agora em diante... toda essa luz... é sua identidade!!!

e quando tomar consciência disso... ainda hoje... ou até mesmo amanhã, ou em um futuro próximo... perceberá... o prazer e extasy que está vivo em você!!!

então relaaaxe... e dê continuidade ao que vem a fazer... no estado de vigília... até que a luz, te traga a trabalhar novamente, nesse mesmo dispositivo, ou em outro...

isso... muito bem...

agora que processamos essa nova identidade... você pode sentir as reações bioquímicas em seu interior...

Pode te causar emoções inesperadas... ou se você permitir ser conduzido por essa nova identidade... sentir um profundo relaxamento... sim o relaxamento que tanto a mente consciente quanto a mente inconsciente... já sabe alcançar... e se já sabe alcançar... isso, muito bem... relaaaxe...

E enquanto relaxa... venha comigo, observando essas questões... que estão vivas dentro de você... observe em sua imaginação... como essa luz dourada... está trazendo soluções para essas questões... e sintonize-se à essa luz... solucionando todas as questões pendentes... venha... se preenchendo... conectado ao todo...

e a tranquilidade que se pode sentir em sua respiração... sim... lembre-se agora, de fazer aquele exercício de respiração linfática... que muito vem lhe fazendo bem... isso... respire, e preencha-se agora, com a ventilação para os pensamentos e sentimentos... Vamos lá!

(Depois do exercício)

ter coragem para observar o próprio caos que está no interior de si próprio... é uma virtude que deve muito ser apreciada... aprecie essa virtude... e permita-se acalmar esse caos... centralize todo seu foco inconsciente... na imagem mental... da pureza... de um amor tranquilo... o peito... cheio de luz... e amor... cristalino... e amado...

consistente é o amor... que continua mesmo no caos... e o caos que antes te incomodava... realmente cria uma nova ordem das coisas dentro de você... o que antes estava fora de ordem... agora pode se organizar... assuntos que antes estavam pendentes... foram resolvidos... como quando faxina a casa e muda os móveis de lugar...

Está na hora de arrumar-se de dentro para fora... você... passa por essa faxina que a luz... dourada e radiante vem fazendo... tranquilize-se... está tudo ficando mais claro... está tudo bem...

Agora deixe que essa luz dourada... coloque tudo em seu devido lugar... e se ouvir rangir dos móveis sendo movidos dentro de você... o atrito das coisas que estavam fora da ordem... entrando em ordem... pode até incomodar um pouco... mas não se incomode com isso... basta não arrastar... nem causar atrito... sim... organize tudo... mas tenha atenção para não causar atritos... entre em estado de fluxo... e deixe o estado de fluxo... conduzir... você até o estado de assertividade...

Eu sei que assim como eu, você passa por profundas sensações emocionais... questões que antes... nunca tivemos coragem de enfrentar... e solucionar... e agora!???

Vamos nos permitir solucionar essas questões...???

Como melhor podemos solucionar essas questões internas? Eu me pergunto...

Visualizações positivas? Ou seria melhor através de diálogos internos...? Do acolhimento de si mesmo... dentro desse paraíso que existe em seu coração?

Então permita que as portas do coração se abra... e veja, em sua tela mental... as portas do paraíso... que existe em seu coração... se abrindo... e acolher tudo que você sente... acolha o que sente nas vísceras... acolha o que sente na nuca... acolha tudinho... acolha no coração o que sente na mente... atrás da testa... por dentro dos olhos... e tudo mais...

Deixe que se revele recursos, nunca antes experimentados na face da terra... recursos que só existe no profundo do coração... conectado ao todo... assim... como as estrelas do céu... os grãos de areia da terra... as plantas que nascem... respiram... frutificam...

A luz do Sol que te aquece... sinta... na altura do abdome... estômago.. fígado... tudo sendo acolhido... por essa luz... por esse paraíso, dentro do coração...

Agora...

Dê-se um tempo para visualizar... todos esses sentimentos em suas entranhas... cabeça... e corpo... ser absorvido... para essa luz dourada... dentro do coração... enquanto você relaxa... e respira... nem vejo mais necessidade de se tentar em vão resistir... por saber-mos o que queremos... e o que precisamos... isso... não resista mais...

Sinta os ombros sendo acolhidos... as terminações nervosas... do corpo... como isso faz bem...

Deixo as idéias se expressarem em forma de palavras na mente, e plasmar-se através da caneta, nesse pedaço de papel...

Então, me pergunto, para onde quero ir?

O que quero ouvir em minha mente?

O que quero sentir em meu corpo?

Como organizo tudo isso de forma prática, para que eu consiga realizar... nesse momento, já, não só através de mim... como também em outra pessoa?

Me pergunto agora, como agir...? Para que agir? E se agir... realmente é o que deve ser feito? ... E também me pergunto, e se eu não agir...? Estou pronto para as consequências do agir...? também me pergunto se estou pronto para as consequências do não agir?

Se talvez eu projetar em minha mente como em uma tela mental... as consequências do agir... assim também como as consequências do não agir... sabendo que o simples fato dessas palavras estarem sendo registradas nesse momento se configuram em ação... assim como a não ação de simplesmente, não projetar vontade sobre elas... mas sim observar meu comportamento, diante da ação da não ação... e também não agir... sobre a ação de já está agindo...

Agindo na paciência do limite de não limitar-se e libertar-se a ponto... de cada ponto... trazer os limites do foco da mente, aqui para a liberdade do consciente que junto estamos dando ao inconsciente...

Então... permita-se Permita-se... ir... um pouco mais... a fundo... no seu pro...fun...do... SER... só precisa de você aqui... e não lá naquele lugar como antes...

Não me refiro ao lugar físico... onde você senta para observar uma tela... colorida, nem mesmo o lugar da mente que te comanda a fumar, ou respirar fumaça da nicotina... para não mais estar... porque quero que você queira... queira o que eu quero, e eu quero você comigo! Bem... assim... como você é.

Sem disfarces... sem fantasias... só você... de você... com o eu... do eu... que somos nós... consciente e inconsciente... juntos e interligados... um sabendo do outro, como o outro sabe do um...

Como você sabe que eu sei, que você sabe... saber, tudo que precisa saber... para que... saiba agir... sem que haja retrições...

Sendo que saber, como sabe... o que sabe... e para que sabe... te permite e te garante congruência para ser, quem você é... e se abrir para todos os desafios... que desafiam o simples fato de você existir...

Caso não saiba, se você não existisse, esse desafio também não existiria... então esse desafio é fruto da sua existência... e antes de solucionar qualquer desafio... te desafio a desafiar-se a se dar o tempo e recursos necessário para solucionar qualquer desafio...

Então o primeiro desafio... que está em ti... é respirar de forma que seu sangue se oxigene... que sua corrente sanguínea... purifique-se e se limpe... eliminando o carbono e outras toxinas através do seu sistema linfático... através da linfa, dos glóbulos brancos, do suor, das excreções... como também até mesmo pela saliva e canais lacrimais...

Então agora, encontre uma posição confortável, e pratique a respiração que ativa o sistema linfático... pratique a respiração abdominal, encha o pulmão de ar... os pulmões levarão oxigênio para o sangue... e a corrente sanguínea, através dos batimentos cardíacos, levará nutrientes e oxigênio para o cérebro...

Pronto... agora que fez o exercício de respiração dê um tempo para o organismo promover as sinapses neurológicas necessárias... enquanto você olha para cá, você olha para você... e toda dor que vem à sua mente, é a memória da dor, sendo limpada, eliminada... elimina a dor... que te desafia... e solucione, esse desafio que te desafia, a desafiar-se... mais ontem, do que agora... pois ontem o desafio parecia maior, e hoje, no agora, nem tão grande... nem tão desafiador... desafia a dor... quase, mais nenhuma dor... somente desafio...

O desafio de desafiar a si... Des-afiar-se

Se afie... Se aprimore... se lapide!

Dez-afie-se... Nove... aprimore-se, oito lapidando-se... em sete vezes seis... são 42 vezes, melhor que antes... que era só cinco...

Então no quatro... a contagem de três... passa pelo dois... e te encontra no um...

um com um...

Um para um... relaxado... um de cada vez... ou em par... como o par de pernas... par de braços... par de rins... e pulmões... e um, com único... estômago... fígado... coração... cérebro... relaaaaxe... sim... relaxe agora... até afrouxe os ombros... músculos... do pescoço... até relaxar os pensamentos... desse desafio...

Gostei do resultado... e enquanto organizo as informações na mente consciente, ou não do que estou fazendo... posso então me sugerir... sugestões que me tragam um melhor fluxo... de informações relevantes e proveitosas durante o dia... ou até durante a noite, como por exemplo o hábito de me habilitar... em ser hábil em adquirir ou ter habilidade de escrever, o que vejo nessa tela mental, um pouco mais a cada dia... exatamente como o hábito de escovar os dentes... se torna comum... e obrigatório... porque realmente incomoda ficar com sabor ruim na boca... e mais que isso... a refrescância de uma boca limpa, com os dentes e gengivas saudáveis... como em longo prazo... te preserva em preservar... nesse hábito...

Você ou eu... ou nós temos recursos necessários memória muscular... e aptidão cerebral e mental... para re-adquirir a prática da escrita hipnótica construtiva... e enquanto construímos juntos novos recursos... reabilitando os antigos, porém importantes recursos de antes no agora...

Sim! Recorra a recursos que já são seus...

Sim! Recursos no decorrer da vida adquiridos por nós... consciente, ou inconsciente na memória e em memória, muscular... cerebral... molecular... em cada partícula da existência... autoconsciente ou não disso, ou desse recurso... Você pode recorrer... à exercícios mentais, como a escrita... e depois... re-lê e em releitura... ou auto-hipnose... como melhor quiser

chamar, ou refletir-se sem ferir-se... como se feria antes... mas a partir de agora... substituindo o comportamento nocivo a saúde, porém anestésico... ou extasiante... repleto de substâncias artificiais... e comportamentos artificiais... também... a partir de agora, ou de hoje em diante...

Sim! A partir de agora... e de hoje em diante... tente em vão resistir.... enquanto você volta a ter o mesmo comportamento de sua infância... e inteligente como você é... lembra que sua capacidade de aprendizado é apurado... sua capacidade de acreditar em seus sonhos... e ter fé em realiza-los... também!!!

Em termos de saúde... todos os dias... você e eu... ou nós.... juntos ou distante do ideal... exercitamos a mente com a escrita.... assim como escovamos os dentes... alongamos o corpo... aim como praticar o ato de se alimentar... todos os dias... alongamos e exercitamos o corpo... em paciência.... eliminando a carência de nutrientes...

Enquanto nossos novos velhos hábitos de escrita... alongamento... e exercícios como abdominais... flexões... corridas... ativa e re-ativa... nossa melhor forma... já em forma ou não... você... agora! assim como eu também! Podemos nos sentir bem!

Ah!!! Como faz bem fazer bem a você...

Ah!!! Como faz bem a mim...

Ah! como é bom no fazer bem... tão bem... como quando antes... estava tudo bem... ou até mesmo como quando agora pouco, quando tivemos consciência de que não estava vendo... e viemos aqui como no agora! E também no antes... e assim como faremos depois... De querer se sentir bem!

Mas não o bem entorpecido... artificial... como de outros momentos que sabemos quando.... mas esse bem de agora... que o fluxo de informações.... bem armazenadas em nossos arquivos Superiores...

Vão nos dando acesso e trazendo recursos... novos recursos... os antigos recursos... não importa se conhecidos ou não... basta que seja eficiente...

E assim... como agora... tanto você quanto eu... nos tornamos eficientes... Sim, exatamente!

EFICIENTE!!!

Maravilhosa a mente... eficiente... Corpo eficiente...

Ciente da ciência da eficiência...

Melhora os rendimentos... todos os rendimentos... melhoraram... nossa performance em render... novos recursos... é claro... claro à mente... que claramente... se afia a cada

desafio... que conclui... assim como quando ouve música... e escreve... ou quando aprende a fazer e criar a própria música...

Sim claramente, seus talentos se expressam com meus talentos... e nosso talento se une servindo ao servir...

Sinta as informações que vem do invisível...

Seja lá... através de Sonhos... ou de insights ou até mesmo quando está em estado de fluxo...

Se olhando e se vendo no espelho... o quando como estamos agora a plasmar a informação vinda dos arquivos invisíveis... tornando-se tão visível aos nossos olhos... quanto nossos ouvidos ou de mais quem tiver acesso... ou que antes estava inacessível... e acessamos agora!

E você... comigo pensa...

Como é bom exercitar a mente... que quando não mente para si mesma... Sente muito mais prazer... em se dar o real prazer de uma atividade física... podendo envolver os músculos do braço... pode também envolver os músculos abdominais... e envolver também os músculos das costas... torax... sim... perfeitamente envolvidos... como também os músculos das pernas... sim as pernas também... como através da respiração... oxigena o sangue... sim... respire!!!

Respire também!

Sinta o envolvimento de cada músculo do seu corpo com o meu corpo... integrados... em sincronia... com nosso corpo!

Sim... sinta o envolvimento da nuca... e pescoço... como os ombros... biceps e triceps... também se envolvem... maravilhosamente bem... estar... está bem! Sentir bem estar...

Sinta em cada movimento dos punhos... íntegros... e integrados... assim também como sente a concentração e foco... seus músculos... mentais... incluindo cerebrais e espirituais...

Como também no tórax... o peito e abdome... prazer de ser foco e concentração...

Assim também como das costas... toda região Superior das costas... como as mais perto do ombro... e assim também aquelas na parte inferior... como as da região lombar...

Toda a extensão da coluna em bem estar... vértebra por vértebra... até o cóccix... que conecta-se com o quadril ... e assim as pernas ... com a musculatura crucial... que alonga e contrai... contrai e alonga... em exercício constante...

Cada músculo do glúteo... assim como a parte de trás da coxa... como também a parte da frente da coxa... tanto a exterior quanto a interior... tanto a parte interna... quanto a externa... a que estica... e a que puxa...

Sim perfeitamente... prezervando as articulações como o joelho, quadril... tornozelo...

Dedos... sim todos os dedos são importantes para o equilíbrio... aproveite esse estado...

De foco! Dê amis foco! ... Isso... coloque foco... e determinação...

Se na mente sua mente... agora... junto com a minha...

Juntos observarmos degraus de uma escadaria...

Sim degraus de uma escadaria...

E você... junto comigo está no topo dela e vamos descer essa escada... na contagem de 10 até 1... e a cada degrau que descemos... todos os exercícios, mental... respiratório... intelectual... sim... intelectual e físico... tornam-se nossa nova realidade...

Realidade mental... respiratória... intelectual... e física!

Sim a física de seu corpo... assim como a física de meu corpo, entra numa nova realidade!

Uma realidade 10 vezes melhor qua a antiga realidade... 9 e nova-mente... a mente se renova... e renovando-se e inovando no 8... como a aceleração de um carro novo e potente... 7 que seu mind-set... como num novo live-set de psytrance... que se ouve ou escuta pela primeira vez... ou até mesmo numa sexta-feira 6... difetente das outras sextas... de roupa lavada... cheirosa... quinta... pelo menos na quitanda da esquina que encontra 5 melhores opções para se alimentar no 4 do quarto ou da cozinha... e até mesmo na sala de estar... e isso nos permite estar no 3...

Que perfeitamente... se permite acontecer naturalmente.. essa mudança... do 2 para

1...

Como tudo ocorre naturalmente...

Como a própria respiração... que muda...

Alimentação melhora... e também todos os músculos da estrutura mental e óssea...

isso... perfeitamente bem... agora... no agora em diante...

Como podemos continuar em progresso? Me pergunto...

Enquanto o inconsciente e o consciente formam a auto-consciência e formulam respostas específicas ou genéricas... a serem lançadas e compreendidas, a medida que... as palavras se expressam em registro nesse suporte...

Podemos então relaxar... por entender que mesmo, não fazendo nada, já estamos fazendo...

Então relaaaaxe... tranquilamente... enquanto ouve minha voz... alterando as partes que antes eram inalteráveis em nosso comportamento...

Quebrando o padrão, que antes era auto-destrutivo, que permitimos no passado, consciente ou inconsciente... serem implantados, de forma externa... e que hoje... percebemos que são comportamentos artificiais... que de forma maligna, substituíram por muito tempo o comportamento... natural e benéfico... sim!

Sim! O comportamento natural de evolução da consciência... tem seus altos e baixos... então... mesmo que pareça responsabilidade sua... se antes, nem você nem eu apresentamos os recursos necessários para viver naturalmente... a mente consciente e inconsciente se agrada... por estar agora, encontrando os recursos, e a maneira mais adequada para utilizar esses recursos...

E uma das melhores formas para isso, é oxigenar o sangue, cérebro e todo o corpo através de um exercício de respiração... pratique agora o exercício de respiração...

Sim! Exatamente!

O exercício consiste em... soltar todo o ar.... esvaziar todo pulmão, e quando inspirar... encher todo o pulmão com ar novo... e direcionar esse ar... para a altura do abdômen... realizando assim uma respiração abdominal... e quando já estiver com o abdome repleto de ar... prender o fôlego com o ar ai dentro... contando lentamente, no mínimo de 1 até 8 e no máximo de 1 até 22... dependendo do ritmo de sua atividade física no momento... o oxigênio pode ser consumido de pressa ou mais de vagar...

Então recomendo que conte de 1 até 16... com o ar preso nos pulmões, nessa respiração abdominal e solte todo ar... até esvaziar todo pulmão... e encher-se de ar novamente.... prenda o ar na altura do abdomen, e conte até 16.... e repita essa respiração por mais oito ou dez vezes, a cada vez que for praticar esse exercício...

E ao decorrer do dia... (2x ou 3x), você repete

E durante a tarde (3x até 4x), faça novamente

E durante a noite do anoitecer até a hora de dormir você e eu praticamos (2x ou 3x)

Ou seja, ao decorrer do dia... ao acordar... se faz esse exercício de respiração de sete vezes (7x) até dez vezes (10x) até a hora de dormir...

Isso é tão importante quanto escovar os dentes, isso, limpa o organismo por dentro, ativando a circulação... validando o sistema linfático...

E se você reparar na sua urina, suor, fezes e canais lacrimais... perceberá que seu organismo realmente está secretando mais toxinas, e dejetos e micro organismos, que realmente precisam ser eliminados...

Você poderá perceber também, que seu sistema cardiovascular já apresenta melhorias... que sua pele e poros, ficam mais funcionais...

Pelo simples fato, de agora está oxigenando, o sangue... e o cérebro que recebe mais nutrientes e oxigênio, através do fluxo sanguíneo bombeado por um coração, que até funciona melhor... em uma corrente sanguínea, limpa e desobstruída... realmente... te faz bem... e me faz bem também!

Sim... Como isso faz bem! Sinta-se bem agora... e aprecie esse momento... natural...

Sim... essa apreciação... desse estado mental e fisiológico... é natural...

Se quiser faça uma pausa e desfrute disso...

Muito bom...

Desfrutando o dia... e observando os desafios que se configuraram... a tentar... desfigurar-te... observe a configuração de cada um de nossos pensamentos... como estão interligados entre si... e com cada um dos diferentes sentimentos.... e como estão interligados entre si... e configura-se - figure-se como quando relaxa... sim... você ainda pode relaxar um pouco mais... aproveitando cada nuance das sensações... que o que te afia nos desafios do dia ou da noite... pode trazer até você...

A configuração do ecossistema em que você e eu nos encontramos... tudo também que se passa ao nosso redor... e tudo que também se passa em nosso interior... sim já passou... já passou... agora... perceba como o seu interior pode alterar ou afetar o eco-sistema exterior... e também como o eco-sistema exterior, pode afetar seu interior... e então... consciente... a mente ou não... pode ser inconsciente - a mente- que cataloga e seleciona somente o que vem a ser saudável para o corpo interior... e o corpo exterior... seleciona só o que vem a ser saudável... para a mente interior... e também para a mente exterior...

E você... assim como eu... sente...

E juntos, sentimos.... que realmente, já sabemos o que é a verdadeira saúde!

Sim... assim como eu sei o que é a verdadeira saúde, você também sabe... verdadeira mente consciente e inconsciente... também, em como configura-se em configurar-se... a saúde de verdade!

Dê verdade à essa saúde! Sim! Essa sua saúde, é minha saúde também... se você se importa comigo, assim como me importo contigo... verdadeiramente... a mente consciente assim como a mente inconsciente...

Valida nossa saúde!

Sim de verdade!

Valide-se de maneira saudável!

Então você e eu... juntos, eu e você...

Você comigo e eu contigo... iremos validar essa saúde verdadeira... no tempo de agora... mas não somente na mente de forma temporária... mas valida de forma permanente, de maneira que seja, exemplo de saúde verdadeira e permanente tanto para você, quanto para mim...

E para isso, juntos vamos contar de 20 até 01 e quando chegar no um... estará permanentemente válido... de agora em diante que já começamos a contar... 20... podemos sentir a tensão muscular atrás da nuca, ou o movimento conjunto dos pés que ja se permite... relaxar... através do 19 em uma respiração.... lenta e pausada.... quando gradualmente... nos ombros... e tornozelos... se pode sentir o cuidado... o carinho e zelo que temos um pelo outro...

e 18 - quando isso acontece de forma espontânea... pode se sentir também os braços e antebraços - assim como a panturrilha... validando... ou dando lógica e verdade, para isso que estamos juntos experimentando...

Assim como no 17... os músculos do pescoço e tórax... já relaxam... com os joelhos... perfeitamente bem... sim... agora sim...

16... perfeitamente sincronizados no relaxamento - que dá validade de verdade... verídica à essa nova saúde... permanente e vitalícia...

Vital - 15 lícia... permanece... progressivamente relaxando o tórax e abdomen... maravilhosa-verdade-bem... em mente... sim... a mente não precisa mais mentir para se proteger... assim como as coxas relaxam após relaxar os joelhos...

De maneira tão progressiva... quanto verdadeira a lombar... tanto a sua... quanto a minha... relaxam... verdadeira saúde... mental... e física, incorporada no dia à dia - assim como na noite... à noite... como quando no 14... cada vértebra... da coluna, desde a vértebra do cóccix até a base da nuca... se preenche e é preenchida de saúde!

Magnífico 13! O relaxamento progressivo... em verdade se cruza na altura do umbigo... penetrando assim nos órgãos internos... e o que vinha de baixo para cima...

Continua a subir... em espiral...

E o que vinha de cima para baixo...

Desce... de forma ondular... e todo o lar de sua existência... assim com 12... o lar interno à você... e interno à mim...

Assim como no 11... o lar externos a você também como externo à mim... se reintegra...

Re-integrando-se... interagindo e agindo de maneira surpreendente e verdadeira... saudável...

Em verdade... em comunhão com o bem... assim como também o que é belo...

MARAVILHA! Que você se concentra... aaahhh... assim como também... o eu...

E no 10... mais profundo.... e no 9 mais focado e concentrado na saúde interior como também no 8... na verdade que se expressa na saúde externa 7... assim como agora estamos focados palavras por palavras... estamos focados e concentrados... em 6 manter-mos-nos disciplinados... e focados na saúde!

5 disciplina + disciplina!

4 Foco + Foco...

3 maravilhosos e saudáveis... leves... e energizados... seja-se feliz e radiante... com a pele macia... e com sorriso no rosto... irradie antes... e assim... como irradia depois... no 2...

A verdadeira saúde e disciplina... 1!

Sim! Aproveite essa disciplina...

E aprimore essa saúde agora... de forma ativa e retro-ativa...!

Veja - como agora sim... você ouve... e sente... você e eu...

Vemos-nos um ao outro felizes... sentimos-nos uns aos outros felizes... e ouvimos-nos uns aos outros felizes... SIM LIVRES E FELIZES!

Aproveite agora a felicidade dessa saúde enquanto à coloca em prática...

Calçando seu tenis e se exercitando... Isso desfrute da liberdade!

Feche os olhos por um instante... Respire fundo... e enquanto solta o ar lentamente, permita-se sentir o peso do seu corpo sobre a superfície onde está. A cada respiração, um pouco mais de tensão se dissolve... e uma leve sensação de bem-estar começa a se espalhar.

Agora, leve sua atenção para os pés... Sinta como eles relaxam completamente... Como se uma onda de tranquilidade dourada percorresse cada célula, cada fibra muscular... E essa onda dourada sobe pelos tornozelos, envolvendo as panturrilhas... relaxando cada parte, soltando toda e qualquer tensão.

A cada respiração, essa luz dourada sobe, preenchendo os joelhos... coxas... quadris... Como se seu corpo inteiro fosse envolvido em um abraço quente e reconfortante. Agora, essa sensação continua a subir... preenchendo o abdômen... soltando o diafragma... permitindo que sua respiração flua livremente, trazendo oxigênio para cada célula, nutrindo seu ser.

Enquanto respira, perceba que essa luz dourada alcança seu peito... envolvendo seu coração... e com cada batida, essa luz se expande... fluindo pelo corpo inteiro... pulsando em harmonia com o universo. Seus ombros se soltam... os braços relaxam... até a ponta dos dedos. A cada nova respiração, essa luz envolve seu pescoço, solta qualquer tensão da nuca... e então preenche sua cabeça... seu couro cabeludo... e finalmente... envolve toda a sua mente.

E assim, à medida que essa luz dourada se expande dentro de você, perceba que não há mais limites. A energia que antes parecia distante agora pulsa em cada célula do seu ser, integrando-se completamente à sua consciência. Como um rio que encontra seu curso natural, essa energia flui por todos os caminhos internos, iluminando passagens antes ocultas e trazendo uma clareza renovada.

O que antes era apenas um exercício, agora se torna um estado permanente de ser. Seu corpo responde com uma leveza inigualável, cada músculo se solta, e sua respiração se torna mais profunda, mais ritmada. O oxigênio que entra alimenta sua mente e seu espírito, trazendo uma sensação de plenitude e realização.

E então, surge uma nova pergunta: o que fazer com essa energia? Como canalizar essa transformação para a vida cotidiana? Permita-se escutar a resposta que vem de dentro, aquela

voz sutil que sempre esteve ali, mas que só agora consegue compreender plenamente. A resposta não vem em palavras, mas em sensações, em imagens que se desenrolam como um filme diante dos seus olhos fechados.

Veja-se caminhando por um campo vasto, onde cada passo seu faz brotar novas possibilidades. Cada movimento seu reverbera no espaço, criando ondas de impacto que alcançam não apenas você, mas todos ao seu redor. Você é fonte de luz e inspiração, e ao reconhecer isso, comprehende a profundidade do seu poder pessoal. Tudo o que deseja criar, já existe dentro de você. Tudo o que precisa, você já é.

E nessa nova identidade, perceba que a transformação não está apenas no que faz, mas na forma como é. Seu olhar sobre o mundo muda, e com ele, tudo ao seu redor se transforma. A respiração torna-se mais do que um simples ato fisiológico; torna-se uma conexão com o Todo, um fio invisível que o liga ao Universo em sua totalidade.

Respire fundo e sinta a renovação. A cada inspiração, absorva mais dessa luz. A cada expiração, compartilhe essa energia com o mundo. E assim, siga, não mais resistindo, mas permitindo que a vida flua através de você com força, graça e harmonia.

Agora, com a mente serena e o coração pulsando em sintonia com essa nova realidade, dê um passo adiante. Saiba que o caminho à frente é vasto, e que cada nova descoberta o levará ainda mais longe. Aceite esse chamado, permita-se crescer, transformar e expandir. Pois agora, você é a própria luz, radiante, infinita e plena.