



# ESPIRITUAL

Pessoas com mais inteligência emocional conquistam com mais facilidade sucesso e alta performance.



**ESPIRITUAL**

DESPERTANDO O  
**ESPIRITUAL**  
EM SUA VIDA

**VOCÊ EM PAZ!**

MARCELO CUNHA

# ÍNDICE

<b>SOBRE O AUTOR</b>	03
<b>MINHA HISTÓRIA E MISSÃO</b>	04
<b>CRISTO O SEU CRIADOR</b>	09
<b>CONHECENDO SEU CORPO</b>	10
<b>VIDA - PRESENTE DE DEUS</b>	12
<b>A BÍBLIA</b>	13
<b>ENCONTRO COM DEUS</b>	16
<b>A CIÊNCIA E A RELIGIÃO</b>	19
<b>MÉDICO QUE ORA</b>	23
<b>CORPO - TEMPLO DO ESPÍRITO SANTO</b>	26
<b>3 PASSOS PARA INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL</b>	27
<b>SAÚDE E MISSÃO</b>	28
<b>AGRADECIMENTOS</b>	30
<b>CONHEÇA MAIS SOBRE O VIDA10</b>	31
<b>SEU BLOG VIDA10</b>	32
<b>LIVRO “DESPRENDA-SE”</b>	34
<b>TESTE ESPIRITUAL VIDA10</b>	35
<b>CONTATOS</b>	36
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	37



## MARCELO CUNHA

Primeiramente gostaria de agradecer a você leitor (a) pela oportunidade de obtermos um melhor relacionamento e parabenizá-lo pela busca de constante aprendizado. Desejo através desse Ebook levá-lo ao conhecimento da história de uma metodologia que vai transformar a sua vida e de muitas pessoas.

# MINHA HISTÓRIA EU E DEUS AINDA CRIANÇA

O início de minhas lembranças em relação ao contexto espiritual me fazem relembrar das orações realizadas com minha mãe e irmã. Costumávamos orar o “Pai Nosso” toda noite antes de dormir e eu fazia algo diferente inconscientemente, que era ao invés de falar simplesmente as repetições diárias eu meditava nas letras e assim meu tom de voz se alterava um pouco, e só percebi quando minha mãe perguntou um dia porque eu rezava daquele jeito, a partir disso me conscientizei sobre esse primeiro ponto da espiritualidade em minha vida.



Na infância realizei o catecismo, gostava de participar, infelizmente não lembro muita coisa do que aprendi, mas foi importante na minha jornada. Confesso que depois da finalização do catecismo passei longos anos sem nenhuma imaginação da importância espiritual.

## MÚSICA: O SONHO DE DEUS É MAIOR

Mas em 2007, que um dos momentos mais importantes da minha vida aconteceu, no primeiro retiro de carnaval que compareci, escutando a música “O Sonho de Deus é Maior” sobreveio , meu primeiro chamado, e minha mente e entendimento não conseguiram parar de meditar: “Por que não? Por maiores que sejam meus sonhos... O Sonho de Deus deve ser mesmo muito maior para mim, vou me entregar a Ele e o mais Ele fará”.

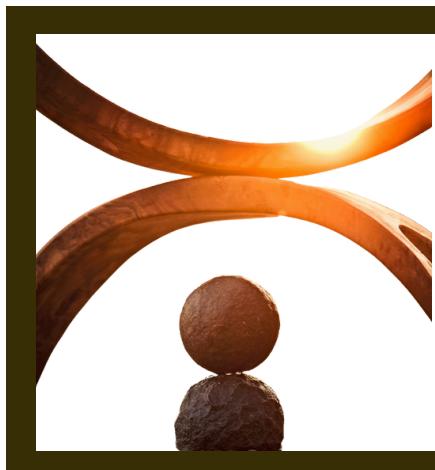
# MINHA HISTÓRIA

## ENTENDENDO O PILAR ESPIRITUAL

A partir desse momento comecei a estudar a Bíblia e diversos livros espirituais, assim descobri que Jesus não é somente esse crucifixo que eu via na parede de vários lugares. Minha razão foi se moldando, meus olhos foram se abrindo e meus hábitos sendo transformados.

Nessa época eu era proprietário de uma academia em Londrina/PR e estava realizando o Projeto Wellness, uma espécie de “Antes e Depois” com um grupo de pessoas, que unia a atividade física, a psicologia e nutrição. Em minha mente essa união já era muito eficiente para ajudar meus alunos em relação a uma saúde integrada

Mas na Palavra de Deus descobri a verdadeira essência e integridade do ser humano, percebi o amor na criação do homem e compreendi que somos templos do Espírito Santo, isso muda tudo em relação ao entendimento de saúde e como devemos cuidar do nosso corpo de forma completa e holística. A integração mente, corpo e espírito é real e muito racional.



# MINHA HISTÓRIA ENCONTREI MINHA MISSÃO



A partir disso meu conceito relacionado com saúde foi aperfeiçoado, não bastava somente exercícios, alimentação e psicologia, o espiritual deveria ser acrescentado. Assim criei o Sementes da Vida, e logo se tornou em VIDA10 que integra o Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual.

Acredito que esse conceito irá auxiliar muito a população, principalmente professores de academia, personal trainers, pessoas diversas que gostam de buscar uma vida saudável, que fazem atividades físicas, se alimentam bem, mas não tem a conscientização da importância da mente, da emoção e da espiritualidade em suas vidas.

**Chegou o momento de Desprender-se.  
E aqui encontrei minha missão!**

**VIDA10**



# VIDA10

## HISTÓRIA E MISSÃO

Resumidamente, pretendo detalhar um projeto chamado VIDA10 que integra em seu conceito os pilares *Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual.*

Meu sonho sempre foi auxiliar as pessoas em relação a saúde e melhora de uma vida mais harmoniosa e integrada em todos os aspectos.

O VIDA10  
É MUITO  
MAIS QUE  
UM TREINO,  
O VIDA10 É  
UMA NOVA  
JORNADA!

VIDA10

# **NOSSA MISSÃO É AJUDAR VOCÊ**

Atualmente, nos empenhamos em realizar essa MISSÃO, **Ajudar Você** e a maior quantidade de alunos, familiares, amigos e pessoas nesse entendimento da Saúde Integrada, como também obter sabedoria para o realizar na prática.



**Vale muito ressaltar que essa metodologia não visa somente o emagrecimento, estética e fitness, muito pelo contrário, a busca incessante pelo ser perfeito corrompeu os planos e ideais de nosso corpo. Buscamos destacar o conceito wellness, o bem-estar, a saúde integrada e holística, em paz e harmonia da sua MENTE, CORPO E ESPÍRITO.** E em consequência disso obter um corpo mais agradável e, sem pressão e preocupação, obter uma vida plena e agradável.

# **CRISTO É O SEU CRIADOR**

Cristo, criador do mundo, e de tudo que nele há, é a vida e a luz de toda a criatura vivente. Nossa vida deriva de Jesus. NEle está a vida, original, vida não emprestada, não derivada. **Há em nós um fluxo da fonte da vida.** (WHITE, 2008)



**NÓS SOMOS  
DE DEUS E É  
PARA ELE  
QUE A GENTE  
VAI VOLTAR**

# **CONHECENDO O SEU CORPO**

## **SOMOS PÓ DA TERRA**

Na Bíblia Sagrada, mais precisamente em Genesis 2:7, o texto cita a criação do homem e suas características:

“Então, formou o Senhor Deus ao homem do pó da terra e lhe soprou nas narinas o fôlego de vida, e o homem se tornou alma vivente”.

Podemos detalhar essa citação em uma fórmula simples:

**PÓ DA TERRA + FÔLEGO DE VIDA = ALMA VIVENTE**



Melgosa e Borges (2017) pontificam: é importante notar que o texto diz que “somos” uma alma vivente e não que “temos” uma alma. A palavra “alma”, no original hebraico, é nefesh, que significa “ser vivente”.

**No “Pó da Terra” podemos compreender nossa estrutura física e química: os carbonos, hidrogênios, nitrogênios e macro e micronutrientes que compõe o corpo e estão relacionados também a terra.**

# **NOSSO CORPO PERTENCE A DEUS**

Quando analisamos o “Fôlego de Vida” podemos citar o texto bíblico em 1 Coríntios 6:19 e 20: “Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus”.

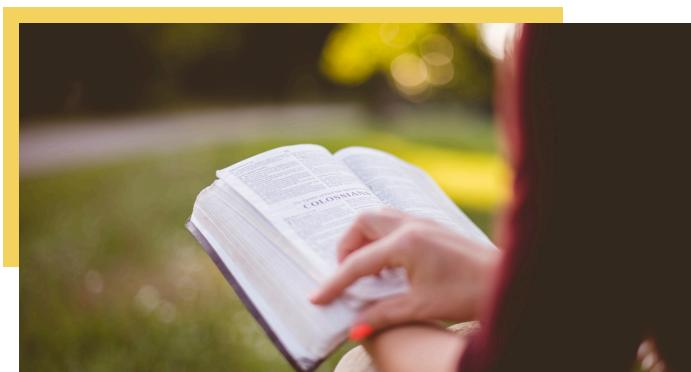
## **CONSERVAR O SEU CORPO**

Todos devem possuir um conhecimento inteligente da estrutura humana, afim de que possam **conseverar o seu corpo nas necessárias condições de fazer a obra do Senhor.**  
(WHITE, 1993).



# A VIDA É UM PRESENTE DE DEUS

De acordo com Fonseca (2017) é adequado um profissional pautar sua própria vida pelos princípios éticos, morais e espirituais registrados na Bíblia Sagrada, que contém orientação segura para todos os pilares da vida, colocando em prática esse conhecimento. **Assim pode desenvolver vivência, convivência e intimidade com Cristo.** Assim, poderá ser movido pela compaixão por seu semelhante, entendendo o que é fraternidade. Compreendendo que a vida é dádiva, é presente, é sagrada, tornando-a mais proveitosa e repleta de significados enriquecedores. Então, conecte-se à Fonte da Vida!



## CONECTE-SE COM DEUS

VIDA10

# A BIBLIA AJUDA NOSSO DESENVOLVIMENTO

Rabello (2009) mostra que Isaac Newton, ao terminar os estudos na Universidade de Cambridge, descobriu a lei da gravidade e teoria das cores. Afirmava que o Criador tem dado ao ser humano a oportunidade de obter conhecimento científico através do estudo de suas obras fundamentais: o livro da Natureza e as Escrituras Sagradas.

**Dessas duas obras emanam os fundamentos básicos das ciências em geral: leis da física, química e astronomia; conhecimentos básicos da biologia, medicina, saúde, alimentação e higiene, bem como as ciências humanas (filosofia, psicologia, sociologia, administração, política).**

Conforme Barna (1997), as vantagens usufruídas pelos cristãos de visão são suas habilidades de tomar decisões difíceis e de arcar com as consequências dessas escolhas.



# DIFICULDADE EM TOMAR DECISÃO

Para Matteu e Fonseca (2017), a sabedoria contida na Bíblia está presente nos mais diversos livros sobre coaching e desenvolvimento humano, muitas vezes com outras palavras, porém com mesma base. Uma pequena passagem pode ser base para a produção de uma ferramenta, por exemplo,

Filipenses 4:8: “Finalmente, irmãos, tudo que for verdadeiro, tudo que for nobre, tudo que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas”.



**Podemos utilizar essa passagem para produzir uma ferramenta que auxilie o cliente diante de um dos grandes motivos que os levam para o processo de coaching, que é a dificuldade de tomar decisões. Muitas vezes deparamos com dilemas na vida, seja em nível profissional, seja em pessoal.**

# **CIÊNCIA E FÉ SE UNEM PARA O BEM ESTAR**

De acordo com Fonseca e Matteu (2017) é adequado um profissional pautar sua própria vida pelos princípios éticos, morais e espirituais. Assim, poderá ser movido pela compaixão por seu semelhante, entendendo o que é fraternidade.

**Compreendendo que a vida é dádiva, é presente, é sagrada, tornando-a mais proveitosa e repleta de significados enriquecedores.**

**Então, conecte-se à Fonte da Vida!**



# ENCONTRO COM DEUS

Perretti (2011) cita uma pesquisa que analisaram o cérebro de freiras e monges, que foram escaneados com o objetivo de entender melhor a base neural vinculando a experiência religiosa, assim como se faz com a emoção, a memória e a linguagem. As imagens do lobo parietal superior acusava uma queda na atividade dessa região, as imagens dos lobos temporais na região do “cérebro emocional”, também conhecida como sistema límbico, indicam uma atividade intensa dessas áreas **durante a oração e meditação.** **Assim, as práticas religiosas podem melhorar a qualidade de vida das pessoas.**



**CONECTE-SE COM QUEM  
REALMENTE TEM PODER**

# DEUS TE DEU DONS E TALENTOS

White (2007) cita: não importa quem sois, o Senhor vos abençoou com faculdades intelectuais susceptíveis de muito melhoramento. Cultivai vossos talentos, com perseverante fervor. Educai e disciplinai a mente mediante o estudo, a observação e a reflexão. **Assim, podemos compreender melhor o que a Bíblia diz como sendo o fruto do Espírito, que é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio.** (Bíblia Sagrada, Gálatas 5:22).

**A inteligência espiritual é uma característica do ser humano, que o capacita a pensar e agir regido por uma energia espiritual, que difere da experiência comum de nossa natureza física.** Para esclarecer essa sublime função, dita divina, e que coexiste com nossa experiência comum de seres inteligentes, faz-se necessário recorrer à explicação bíblica, dentro do contexto da teoria criacionista. (RABELLO, 2009)



# A PALAVRA DE DEUS APERFEIÇOA AS PESSOAS

Imparcialmente e sem preconceitos, eles têm se dedicado a pesquisas que levam à conclusão de que a ciência pode colaborar, e muito, para o esclarecimento do comportamento religioso. **Por outro lado, a religião exerce uma influencia muito grande no desenvolvimento do ser humano, no sentido do seu aperfeiçoamento pessoal, emocional, social e espiritual.**

Existe abundantes dados sobre o impacto da religião na vida das pessoas. **A parede entre medicina e espiritualidade está ruindo:** cientistas, médicos e demais profissionais de saúde têm descoberto a **importância da oração e da espiritualidade na melhora da saúde física e mental, bem como para responder a situações estressantes de vida.**

Atualmente existem centenas de artigos científicos mostrando a associação entre religião e saúde que é estatisticamente válida. (PERRETTI, 2011)



# A CIÊNCIA E A RELIGIÃO

Segundo Rabello (2009), o antagonismo entre a ciência e religião tem atravessado os séculos e ainda sentimos sua presença em nossos dias. Podemos, porém, afirmar que a distância que separa essas duas áreas tem diminuído, pelo menos entre médicos, filósofos, psicólogos e biólogos.

Imparcialmente e sem preconceitos, **eles têm se dedicado a pesquisas que levam à conclusão de que a fé pode colaborar com a cura.**



## FÉ E CURA DE MÃOS DADAS

Atualmente existem centenas de artigos científicos mostrando a associação entre religião e saúde que é estatisticamente válida. (PERRETTI, 2011)

Sobrinho (2012) explica que, estatísticas apontam dados onde o indivíduo que mantém vinculação com uma instituição religiosa vivem em média de 10 a 15 anos a mais que um indivíduo que não possui uma ligação espiritual.

**OUTRO  
IMPORTANTÍSSIMO  
CIENTISTA QUE  
VINCULOU A  
RELIGIÃO COM  
CIÊNCIA**

**FOI ALBERT EINSTEIN  
EM SUAS FAMOSAS  
FRASES:**

**“A CIÊNCIA SEM A  
RELIGIÃO É MANCA, A  
RELIGIÃO SEM A  
CIÊNCIA É CEGA”.**

**E “QUERO CONHECER OS  
PENSAMENTOS DE DEUS,  
O RESTO É  
DETALHE”.**



# A FÉ CURA

Para Souza (2013), a fé cura. Ultimamente têm sido conduzido trabalhos científicos mostrando que há uma forte relação entre a fé e melhores respostas fisiológicas em nosso organismo.

Segundo Dr. Harold Koenig **a prática da fé religiosa produz:**

- Melhor funcionamento do sistema imunológico;
- Menores taxas de morte pelo câncer;
- Menos doenças e melhores resultados cardiológicos;
- Pressão arterial mais baixa;
- Menor nível de colesterol;
- Menos tabagismo;
- Mais exercícios;
- Melhor sono;
- Vida significativa;
- Bem estar, esperança e otimismo;
- Propósito e significado na vida;
- Menos depressão;
- Menores taxas de suicídios
- Menos ansiedade e medo;
- Maior satisfação conjugal;
- Maior apoio social;
- Menos abuso de substâncias.



## VOCÊ JÁ VENCEU ALGO PELO PODER DA SUA FÉ?

# A ORAÇÃO CURA

Existem abundantes dados sobre o impacto da religião na vida das pessoas. **A parede entre medicina e espiritualidade está ruindo: cientistas, médicos e demais profissionais de saúde têm descoberto a importância da oração e da espiritualidade na melhora da saúde física e mental, bem como para melhorar as situações estressantes de vida.**

**SE VOCÊ DESEJA A CURA,  
ORE! POIS ALGO IRÁ  
ACONTECER!**



Os nervos do cérebro, que se comunicam com todo o organismo através da oração, são os únicos instrumentos pelos quais o Céu se pode comunicar com o homem e afetar sua vida mais íntima.  
(WHITE, 2007)

# MEDICINA E ORAÇÃO DE MÃOS DADAS



## VOCÊ QUER UM MÉDICO QUE ORE COM VOCÊ?

Perretti (2011) cita pesquisas em que os pacientes estão interessados em integrar a espiritualidade com seus cuidados de saúde. **Mais de 75% dos pacientes pesquisados querem que os médicos incluam questões espirituais nos seus cuidados médicos**, cerca de 40% querem médicos para discutir a sua fé religiosa com eles, **e quase 50% gostariam de médicos para rezar com eles.** Outras pesquisas dizem que os médicos parecem concordar que o bem estar espiritual é um importante componente da saúde e que deve ser abordado com os pacientes, mas apenas uma minoria (menos de 20%) costuma fazê-lo com alguma regularidade.

# PILARES BÁSICOS MENTE-CORPO-ESPÍRITO

A concepção holística (visão do todo) do ser humano e do mundo é reconhecida pela ciência moderna, e vem exatamente ao encontro dos postulados bíblicos, os quais afirmam ser a pessoa humana uma totalidade bio-psico-espiritual. Em outras palavras, um ser físico, mental e espiritual. A noção fragmentária que predominou no período pré-científico foi totalmente superada. (RABELLO, 2009).

**Cada pessoa é um todo, de corpo, mente e espírito.  
Para ter qualidade de vida, não devemos barganhar um fator pelo outro, temos que querer todos integrados num conjunto harmônico. Tirando um, os outros caem.  
Por isso são como pilares que sustentam o edifício de uma vida plena, saudável e feliz. (MOREIRA e GOURSAND, 2006).**



# MENTE-CORPO-ESPÍRITO



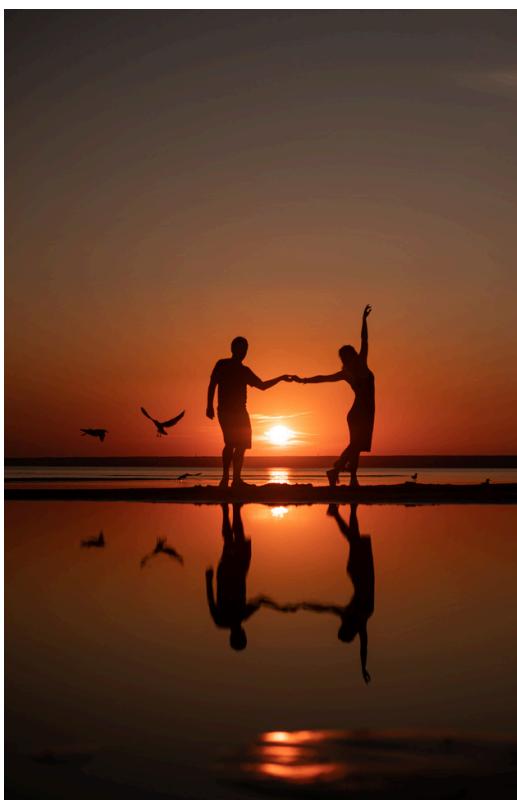
Segundo GUISELINI (2001), é importante nunca perder a dimensão da globalidade: os planos físico, emocional, intelectual, social e espiritual atuam de forma contínua e, para que se integre, a energia deve estar em perfeito equilíbrio, pois só assim transitará por todos os canais do ser humano.

# O CORPO TEMPLO DO ESPÍRITO SANTO

Para Cobra Jr. (2016), o corpo deve ser tratado com uma outra ordem: um corpo sagrado, natural, equilibrado e profundo.

Intimamente ligado à mente, às emoções e ao espírito, e que se transforma no principal agente de liberdade e sabedoria.

**O corpo é a forma mais simples e genial de se acalmar a mente.**



# 3 PASSOS PARA INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL

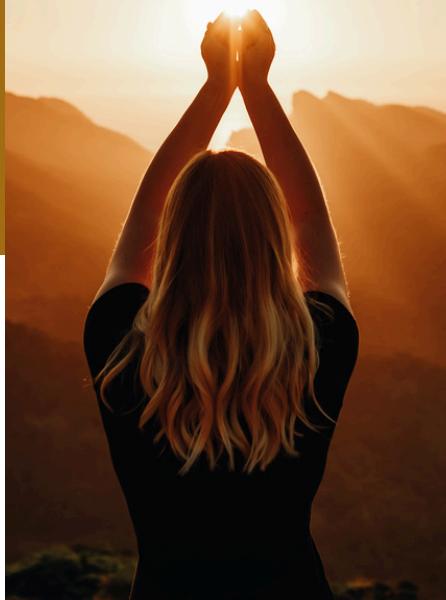
- **Visão:** deixamos que esse conteúdo reflita o que chamamos de caminho e assim conseguimos caminhar;
- **Projeção:** conseguimos achar inicialmente um significado dentro de nossa busca, assim já não trilhamos mais o desconhecido;
- **Missão:** com ciência e consciência do que estamos realizando algo maior dentro de um território e que o caminho é mais expandido.

Paiva (2017)

## 5 PASSOS INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL:

CONHECIMENTO  
ENTENDIMENTO  
SABEDORIA  
SANTIFICAÇÃO  
CLORIFICAÇÃO

*Seja um  
Mensageiro  
de Deus*



# SAÚDE E MISSÃO

Envolvimento religioso reduz stress psicológico, o que diminuía a inflamação.



Aqueles que formam hábitos que enfraquecem o poder dos nervos e diminuem o vigor da mente ou do corpo, tornam-se incapacitados para a obra que Deus lhes tem dado a fazer. Por outro lado, uma vida pura e sadia é mais propicia a perfeição do caráter cristão e ao desenvolvimento das faculdades da mente e do corpo.  
**(WHITE, 1993).**

# É PRECISO TER FÉ E AÇÃO

De acordo com Melgosa e Borges (2017), o psiquiatra Harold Koenig, da Universidade Duke, pesquisador que estuda a relação entre religiosidade e saúde, demonstrou que **não adianta uma pessoa afirmar que é espiritualizada e não fazer nada. Para desfrutar os benefícios espirituais é preciso estar comprometido: frequentar os cultos, fazer parte de uma comunidade, expressar a fé em casa, realizar orações, harmonia com família.** Envolvimento religioso reduz stress psicológico, o que diminuía a inflamação.

**JUNTE-SE À DEUS!**

**Envolvimento religioso traz felicidade, prazer, e você ganha amigos e uma comunidade.**

**Diminuindo o stress e a ansiedade, o que diminui a inflamação.**



# AGRADECIMENTOS

Finalizamos aqui o Ebook Espiritual, que está inserido no conceito REFiNE do VIDA10!

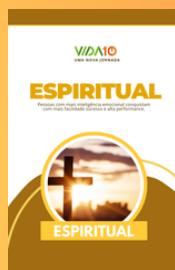
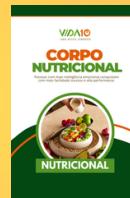


Fico feliz em você dar esse importante passo em busca de compreensão e desenvolvimento de todo o seu ser, conquistando a saúde integrada.

Saúde e Sucesso!  
Marcelo Cunha.



Temos 5 e-books incríveis esperando por você!



**VIDA10**  
UMA NOVA JORNADA

# VEM CONHECER O **VIDA10**

Com o objetivo de alcançar profissionalismo e alta performance, criamos o VIDA10, com o conceito de SAÚDE INTEGRADA:

## **MENTE CORPO ESPÍRITO**



---

---

---

Para ajudar VOCÊ nesse processo de transformação e descobertas eu, Marcelo Cunha e minha irmã Renata Cunha, desenvolvemos nosso SITE com um conteúdo rico repleto de informações poderosas e super interessantes!



E para você crescer e evoluir, acesse nossos CURSOS E MENTORIAS. Se prepare! Chegou a sua hora de conquistar uma

**VIDA10**

Vem viver Uma Nova Jornada



*Que tal VOCÊ participar  
do nosso BLOG?*

Em breve teremos um BLOG,  
e o melhor de tudo é que você também  
pode fazer parte do NOSSO BLOG!

Ou melhor...  
no SEU BLOG VIDA10!

**EM BREVE,  
AGUARDEM!**

**VIDA10**



**R**A C I O N A L

**E**M O C I O N A L

**F**i S I C O

**N**U T R I C I O N A L

**E**S P Í R I T U A L

**CONHEÇA  
NOSSO LIVRO  
DO PILAR  
ESPIRITUAL**

**MARCELO CUNHA  
CO-AUTOR**

## **DESPRENDA-SE!**

Entenda como técnicas, terapias  
e ferramentas podem trazer à tona o melhor de você

Coordenação editorial:  
**Mauricio Sita**

Literare Books  
INTERNATIONAL  
BRASIL - EUROPA - USA - JAPÃO



## **DESPRENDA-SE**

**Desejo através dessa literatura levá-lo ao  
conhecimento mais aprofundado de como o  
módulo Espiritual está inserido dentro do  
conceito VIDA10.**

**PARA BAIXAR O PDF  
CLIQUE AQUI**



**VIDA10**

**VIDA10**

VOCÊ SABE COMO ANDA SUA SAÚDE

# EMOCIONAL?

FAÇA JÁ O SEU TESTE!  
CLIQUE NA IMAGEM ABAIXO

12 PERGUNTAS PRA MUDAR SUA VIDA!



VOCÊ VAI SE SURPREENDER  
COM O SEU RESULTADO!

# **NOSSOS CONTATOS**

## Links clicáveis, visite-nos!

VISITE NOSSO SITE!

 <https://clubevida10.com.br/>



<https://www.instagram.com/clube.vida10/>  
[https://www.instagram.com/marcelocunha\\_vida10/](https://www.instagram.com/marcelocunha_vida10/)  
<https://www.instagram.com/renatacunhavida10/>



<https://www.youtube.com/@VIDA10online>  
<https://www.youtube.com/@renatacunhaVIDA10>



[marcelo@sementestecnologicas.com.br](mailto:marcelo@sementestecnologicas.com.br)  
[arquitetarenatacunha@gmail.com](mailto:arquitetarenatacunha@gmail.com)



(14) 99822-0413  
(14) 99610-9910



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARNA, George. Transformando Visão em Ação.. Campinas. Editora Cristã Unida, 1997.
- FONSECA, Raquel; MATTEU, Douglas D. Os Segredos do Coaching Cristão. São Paulo. Editora Literare Books, 2017.
- MELGOSA, Julián; BORGES, Michelson. O Poder da Esperança: Segredos do bem-estar emocional. Tatuí. CPB, 2017.
- PERRETTI, Milton J. Religião faz bem à Saúde. São Paulo. Editora Genitrix, 2011.
- RABELLO, Maria do C. Inteligência Espiritual. Tatuí. CPB, 2008.
- SOBRINHO, Alfredo W. O Psicólogo, O Teólogo e o Samurai: Uma história sobre a superação mental, espiritual e corporal. 1ª Edição. Maringá. Editora Massoni, 2012.
- SOUZA, Cesar V. Saúde Total: A cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Tatuí. CPB, 2013.
- WHITE, Ellen G. Conselhos sobre Saúde. Tatuí. CPB, 1993.
- WHITE, Ellen G. Medicina e Salvação. Tatuí. CPB, 2008.
- WHITE, Ellen G. Mente, Caráter e Personalidade I. Tatuí. CPB, 2007.
- CHOPRA, Deepak; TANZI, Rudolph E. Supergenes: Ative o extraordinário poder do seu DNA para ter mais saúde e bem-estar. São Paulo. Editora Alaúde, 2016.
- COBRA JR, Nuno. O Músculo da Alma: A chave para a sabedoria. Curitiba. Editora Voo, 2016.
- COLLINS, Francis S. A Linguagem da Vida: O DNA e a revolução na sua saúde. São Paulo. Editora Gente, 2010.
- EPEL, Elissa; BLACKBURN, Elizabeth. O Segredo está nos Telômeros: Receita revolucionária para manter a juventude e viver mais e melhor. São Paulo. Editora Planeta, 2017.
- FONSECA, Raquel. 180º A Jornada Vitoriosa para uma Vida Plena. 3ª Edição. Literare Books, 2016.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. 51ª Edição. Rio de Janeiro. Editora Objetiva, 1995.
- GUISELINI, Mauro. Integração do Corpo: Mobilização e equilíbrio da energia pelo exercício. 1ª Edição. São Paulo. Editora Manole, 2001.
- HAY, Louise L.; Cultivando a Saúde do Corpo e da Mente. Rio de Janeiro. Editora Sextante, 2006.
- LEE, Sang. Saúde: Novo estilo de vida. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 1997.
- MOREIRA, Ramon L.; GOURSAND, Marcos. Os Sete Pilares da Qualidade de Vida.. 2ª edição. São Paulo. Editora Leitura, 2006.
- RABELLO, Maria do C. Inteligência Espiritual: A nova dimensão para a vida plena. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2008.
- SOUZA, Cesar V. Saúde Total: A cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2013.
- STANLEY, Charles F. O Guia Das Emoções: Entenda e controle seus impulsos e ansiedades por meio da fé. Rio de Janeiro. Thomas Nelson Brasil, 2015.
- VIDOTO, Márcia L. Saúde Nua e Crua. Cotia. Editora do Autor, 2014.
- WHITE, Ellen G. Conselhos Sobre Regime Alimentar. 12ª Edição. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2009.
- WHITE, Ellen G. A Ciência do Bom Viver. 10ª Edição. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2005.

**VIDA10**  
UMA NOVA JORNADA