

Psicoterapia Holística

Aplicação Prática



Rogelio Raquel

Todos os direitos reservados. Obra registrada no Escritório de Direitos Autorais EDA/FNB (Fundação Biblioteca Nacional), Ministério da Cultura, Rio de Janeiro-RJ, de acordo com a lei federal dos direitos autorais nº 9.610/98. Sendo portanto proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio.

Capítulo 1

Psicoterapia Holística

“De que adianta o conhecimento mais profundo se tivermos os corações mais superficiais?”

Leonard Ravenhill.

Tentar entender o seu semelhante é antes de tudo uma arte, uma busca profunda nos mistérios da mente, que envolvem cada ser de forma diferenciada e especial.

Não se pode olhar o ser humano com a visão simplista e padronizada de estudos prontos. Cada pessoa é na verdade um imenso baú de surpresas, recordações, ilusões e sentimentos. Portanto, ao tornar-se um Psicoterapeuta holístico, passe a observar os olhos de quem o olha, com o penetrar profundo da compreensão, da ternura, do amor incondicional, do perdão e da esperança. Pois caberá a você o entendimento e o discernimento para direcionar seu consultante no caminho correto e no encontro da paz interior que ele tanto busca.

Na Psicoterapia Holística não focamos o ser humano como um ser estritamente mental, mas como alguém que transcende os limites da mente, para tornar-se uma criação perfeita, unindo: mente, corpo e energia.

A Psicoterapia Holística tem por objetivo o reequilíbrio do ser como um todo, assim como o próprio nome já diz, Holístico (O todo). Desta forma, devemos compreender que nesta modalidade terapêutica, o foco é o ser por completo: seus medos, suas angústias, seus sentimentos, mas também o equilíbrio de seus chacras, de seus meridianos, de sua aura, e tudo isso acaba por refletir em seu estado físico.

A Psicoterapia Holística é parte integrante da Terapia Holística, o seu diferencial, acontece exatamente no tema relacionado à mente, pois é aí a fonte de grandes mistérios e dilemas que envolvem a humanidade, sendo neste segmento que podemos encontrar os melhores resultados para todas as outras técnicas pertinentes à Terapia Holística. Pois de nada adianta receber uma sessão de Reiki, encontrando o equilíbrio energético, ou mesmo fazer uma aplicação de acupuntura, se esta mesma pessoa ao término da consulta, voltar a enfrentar situações traumáticas, tristes ou que possam abalá-lo mentalmente. Com isso, todo trabalho feito anteriormente, pode não obter o resultado esperado, pois uma técnica para ser perfeita deve estar embasada no eixo do equilíbrio geral: mente, corpo e energia. Se equilibrarmos a energia, mas nossa mente encontra-se em desequilíbrio, acabará por desequilibrar tudo o que foi reequilibrado.

Aliar as técnicas terapêuticas holísticas com o conhecimento da Psicoterapia Holística é um diferencial que poderá transformar o trabalho do Terapeuta, tornando-o mais completo, pois mais uma vez afirmamos “O ser humano é um todo: mente, corpo e energia”. Se somos terapeutas e trabalhamos somente o equilíbrio energético, estamos deixando de levar nosso consulente ao verdadeiro e completo equilíbrio, que somente será encontrado, quando for nele restabelecido o equilíbrio de sua mente, seu ser físico e de sua energia(chacras, aura e meridianos).

Neste curso você conhecerá técnicas importantes e de resultados comprovados, que serão o alicerce na construção do equilíbrio de seus consulentes. Você compreenderá que muitas destas técnicas que num primeiro momento parecem não ter relação com a Psicoterapia, são na verdade de grande valia e muito podem ajudar no que diz respeito à mente.

Vamos aliar conhecimentos, relacionar outros, tendo como único objetivo o resultado final, que é o encontro por parte de nosso consulente da paz interior verdadeira. E esta paz só será encontrada com o equilíbrio profundo e alicerçada no todo, tendo como enfoque principal a mente humana.

Psicoterapia Holística E Outras Técnicas

“É prova de alta cultura dizer as coisas mais profundas, do modo mais simples”.

Emerson

Muitas técnicas da Terapia Holística quando associadas à Psicoterapia holística trazem um grande benefício ao consulente, bem como tem como consequência um resultado mais rápido e eficaz.

Se uma sessão de Reiki leva-nos ao equilíbrio energético, também nos trará uma paz e tranquilidade tão desejada em momentos traumáticos e de extremo sofrimento. Desta forma, fará com que a pessoa que sofre, passe a ter sua mente mais tranqüila e equilibrada para tomar decisões ou tentar ao menos levantar a cabeça na tentativa de buscar um novo caminho na solução de seu problema. Porém, A partir do encontro deste equilíbrio energético, o papel do Psicoterapeuta holístico é fundamental, pois é ele, que se aproveitando deste momento de paz interior de seu consulente, buscará em conjunto com seu cliente, a melhor maneira de superar o trauma, a tristeza ou este momento de sofrimento, através de uma das técnicas que possam transformar a mente desta pessoa.

Quando alguém procura um Terapeuta Holístico, conhecedor da Psicoterapia holística, e reporta sua história de vida, imediatamente este profissional, embasará seu trabalho, na união fundamental de várias técnicas. Poderá por exemplo, recomendar o uso de alguns florais, que quando bem indicados podem trazer grandes benefícios no que diz respeito a sentimentos, medos, tristezas, depressões, angústias e diversos outros tipos de problemas intimamente ligados ao aspecto mental.

Técnicas importantes como a cromoterapia, a acupuntura, a auriculoterapia, a cristaloterapia, o shiatsu, a reflexologia, e outras tantas técnicas holísticas, quando trabalhadas em conjunto com técnicas da Psicoterapia Holística: regressão de memória, aconselhamento, insights, reprogramação mental, programação neurolinguística e parapsicologia, trazem um resultado extraordinário para quem as recebeu, pois através desta associação terapêutica surge o equilíbrio completo que tanto desejamos: mente, corpo e energia.

Técnicas da Psicoterapia Holística

“A sabedoria é para a mente o que a saúde é para o corpo”.
François Rochefoucauld

A Psicoterapia Holística dispõe de variadas e maravilhosas técnicas, que quando bem aplicadas trazem grandes benefícios e resultados surpreendentes. Elas são embasadas no enfoque dos sentimentos e sensações, bem como nos medos e desejos reprimidos das pessoas em geral.

Na Psicoterapia Holística o pensar do consulente, seus sonhos, suas frustrações, sua problemática pessoal, enfim, tudo o que diz respeito a ele torna-se importante na busca das respostas e possíveis soluções para seu problema.

Para se chegar aos resultados esperados, a Psicoterapia Holística utiliza-se de técnicas extraordinárias como:

Poder da Mente: conhecendo o mecanismo mental, e aproveitando-se da capacidade que nossa mente possui, levamos nosso consulente a plantar em seu inconsciente o Pensamento positivo;

Relaxamento Mental: leva o consulente a um estado profundo de relaxamento, atingindo os níveis alfa e até mesmo teta. Tem o intuito de aflorar o inconsciente, campo este de fundamental importância na obtenção de grandes resultados em situações profundas de: medos, cenas traumáticas, tristezas e reprogramações mentais;

Aconselhamento: é o processo pelo qual o Psicoterapeuta Holístico transmite ao seu consulente uma palavra amiga, incutindo nele idéias otimistas, positivas, trazendo-lhe idéias opostas às crenças negativas que ele carrega consigo;

Parapsicologia: estudo dos fenômenos mentais, fisiológicos e físicos. Estuda os chamados fenômenos paranormais, hipnose, regressões de memória, o uso do poder da mente, etc.;

Regressão de Memória: técnica terapêutica utilizada para aflorar no consulente seu passado traumático, com o intuito de transcender este momento negativo marcante, e levá-lo a compreensão da cena revivida, que pode ser de sua adolescência, infância ou até mesmo da vida intra-uterina;

Terapia de Vivências Passadas: utiliza-se do processo da regressão de memória, mas com o enfoque em vidas anteriores. Traz à tona vivências de outras existências;

Reprogramação mental: utilizando-se da capacidade de retenção do inconsciente, o consulente é direcionado a incutir em sua mente mais profunda: idéias e pensamentos positivos, através de mecanismos como: a hipnose, a Programação Nerolinguística, as mensagens subliminares, a repetição de idéias, o relaxamento ao nível alfa, ou através de aparelhos de Biofeedback;

Imagens da mente: ao imaginarmos uma determinada cena, nossa mente inconsciente que não sabe a diferença entre imaginação e realidade, captará como verdadeira o fato imaginado, e moverá céus e terras para que este desejo se concretize.

Terapias Holísticas: a própria psicoterapia holística faz parte da terapia holística. Usar das diversas técnicas desta categoria em associação com o mecanismo mental é a grande descoberta dos últimos tempos. Pois de nada adianta o equilíbrio da mente se meu campo energético interfere negativamente em minha vida. Portanto aliar técnicas holísticas como: o Reiki, a radiestesia, a radiônica, a acupuntura, os florais, a cromoterapia, entre outras, com a Psicoterapia holística é a certeza de estarmos trabalhando o ser - humano em toda a sua essência.

Capítulo 2

A Mente Humana

*"A mente que se abre a uma nova idéia jamais voltará ao seu tamanho original".
Albert Einstein*

A mente humana é dividida em três partes: consciente, subconsciente e inconsciente.

O consciente é a parte mental da razão. Ele tem a função de discernir, questionar, deduzir, saber o que é certo ou errado. Portanto, nesta parte racional de nossa mente, encontramos um verdadeiro filtro para todas as informações que recebemos do mundo exterior. Se ouvirmos determinada frase, seja ela boa ou ruim, nossa mente consciente é quem vai deduzir se aquilo que foi dito é certo ou errado, verdadeiro ou falso. Na verdade o consciente na maioria das vezes, acaba por bloquear mentalizações positivas, em decorrência de tentativas já fracassadas do passado, ele têm por tendência achar que tudo irá dar errado novamente. Veja por exemplo, alguém está triste, deprimido e sozinho, sente muita carência afetiva, porém devido a um relacionamento frustrante do passado, tem medo de se arriscar em novo romance. Neste caso o consciente, mesmo quando esta pessoa tenta se convencer de que tudo será diferente, acaba por questionar com perguntas repetidas tais como “Será que vai dar certo?”, “Não deu certo da outra vez será que não vai dar certo novamente?” ou “Eu não tenho sorte no amor!”. Desta forma, devido a seus questionamentos, o nosso consciente, torna-se um filtro poderoso contra os pensamentos positivos. É justamente por isso, que a maioria das técnicas na Psicoterapia Holística, tenta atingir diretamente o Inconsciente, pois essa sim é uma área que capta qualquer mentalização como verdadeira, sem nada questionar.

O subconsciente é uma memória de curta duração. Recebe as informações do consciente as guarda por um período curto de tempo, e as transmite ao inconsciente, onde fica registrada para sempre. O subconsciente nada mais é que o meio do caminho entre o consciente e o inconsciente.

O inconsciente é o campo mais importante da mente humana. Ele tem a capacidade de captar e arquivar tudo o que vimos, ouvimos, sentimos, pensamos, falamos e vivemos. É nosso inconsciente a parte mental mais poderosa. Pois aceita todas as informações recebidas como sendo

verdadeiras. Não questiona nada, nem sabe o que é certo ou errado, apenas aceita ao pé da letra tudo que para ele for transmitido. Assim, quando incansavelmente mentalizamos pensamentos positivos, nossa mente inconsciente, aceitará com toda certeza esta reprogramação como algo real, transformando desta forma a vida de quem mentalizou. Você pode estar se perguntando: “Mas é simples assim?”. A resposta é: “É mais simples do que parece!”. Nosso inconsciente apenas arquiva informações, não tem o poder de deduzir, questionar, não age com a razão, mas sim com a informação recebida. Portanto, plantar em nosso inconsciente algo bom, positivo, otimista, com certeza absoluta, estará garantindo que esta informação transforme-se em realidade.

Compreender este mecanismo mental é de extrema importância para estudos futuros, pois em algumas técnicas focamos o consciente e em outras tantas nos utilizamos do inconsciente.

Atenção: podemos fazer mentalizações conscientemente, através da repetição de frases e idéias, como será estudado brevemente, porém os resultados são mais demorados que quando nos focamos no inconsciente que aceita reprogramações com mais rapidez. Isto acontece simplesmente pelo mecanismo que explicamos, enquanto o consciente costuma questionar se algo vai dar certo, o inconsciente acredita no que foi afirmado e transforma em fato o que lhe foi transmitido.

Capítulo 3

Imagens Mentais na Psicoterapia Holística

“Se falhar em planejar, você está planejando falhar”. – Robert Schuller.

As imagens mentais atingem profundamente nosso inconsciente de forma avassaladora. Pois nossa mente inconsciente como já dissemos não sabe diferenciar o certo do errado ou verdadeiro do falso, acreditando piamente que uma imagem imaginada seja real e não fictícia.

Como nosso inconsciente não distingue se o que está sendo imaginado é real ou imaginação, utilizamos este artifício mental com o intuito de inculcar neste campo da mente: idéias, pensamentos positivos, cenas e fatos que possam transformar positivamente a vida de nossos consulentes.

Se meu consulente sofre pelo medo de dirigir, peço a ele que imagine-se dirigindo com segurança, sem medo, sendo um ótimo motorista, recebendo elogios pelo modo seguro que dirige.

Quando o medo for o de falar em público, a imaginação deve focar as situações onde o consulente deverá falar em público, desta forma ele deverá se imaginar fazendo belos discursos, ou falando fluentemente e tranquilamente em público, ou para qualquer grupo, sem medo. Deverá imaginar-se seguro, observando a situação repleta de detalhes. Percebendo que todos o admiram pelo que diz e pela sua inteligência.

Muitas pessoas buscam em suas vidas a realização de um sonho ou desejo. Isso é possível, pois nossa mente inconsciente tem o poder de atração, e ela sabe exatamente os caminhos certos para nos levar na obtenção da realização do desejo. Portanto até mesmo o desejo da casa própria, do carro tão sonhado, do amor da sua vida, é possível nesta técnica. Basta usar a imaginação detalhada, incansavelmente todos os dias até que o desejo pretendido se concretize.

Dicas Importantes Para as imagens da mente

- 1) A pessoa deverá estar relaxada já em nível alfa quando for fazer sua imaginação (você aprenderá neste curso o relaxamento completo para se atingir o nível alfa);

- 2) A cena desejada deverá ser imaginada incansavelmente todos os dias antes de dormir e ao acordar, ou se quiser várias vezes ao dia, o que é melhor ainda. Porém sempre em nível de relaxamento alfa;
- 3) Deverá ser imaginada sempre a mesma cena, como um filme que se repete;
- 4) O tempo de duração da cena pode variar de cinco minutos a meia hora;
- 5) Quando um pensamento intruso pairar no meio da cena, comece o processo novamente, pois o inconsciente registrará a última informação como verdadeira. Por isso, ao fazer uso desta técnica a pessoa deverá estar de mente limpa, sem pensamentos negativos ou estranhos;
- 6) O psicoterapeuta holístico poderá em seu consultório fazer uso desta maravilhosa técnica, levando o consulente ao relaxamento e em seguida pedindo que ele imagine uma situação positiva, oposta ao problema que ele tenta solucionar, desta forma também estará lhe ensinado a utilizar a técnica corretamente;
- 7) Não há um tempo determinado para os resultados aparecerem. Cada mente age de uma forma, com seu tempo, com sua estrutura. Porém todas as pessoas que confiam na técnica e não desistem no meio do caminho, encontram o resultado que tanto almejam.

Atenção: mais uma vez repetimos. A mente inconsciente não sabe definir se a cena imaginada é real ou fictícia. Por isso devemos imaginar sempre fatos e situações positivas e felizes, desta forma estaremos cultivando uma vida cheia de realizações e felicidade.

Capítulo 4

Níveis de Frequência Cerebral

"A sabedoria da vida não está em fazer aquilo que se gosta, mas em gostar daquilo que se faz". – Leonardo da Vinci.

Vamos agora, conhecer os níveis de frequência cerebral, pois para se chegar ao inconsciente mais profundo, torna-se necessário que o consulente, esteja em um bom nível de relaxamento e com suas ondas mentais lentas, capazes de levá-lo a abrir o filtro da mente. Seria o mesmo que tirar a tampa de um grande baú, liberando de dentro dele: cenas e fatos que estavam guardados e há muito esquecidos.

Quando abaixamos as frequências cerebrais, ocorrem muitas mudanças benéficas ao nosso organismo, já comprovadas, tais como: mudança natural no ritmo respiratório, diminuição da ansiedade, mudança no ritmo metabólico, aumento da saúde psicológica, mudanças bioquímicas, aumento da capacidade de percepção, sincronia das ondas cerebrais, melhor recordação a curto e a longo prazo, abaixamento das pulsações cardíacas por minuto, abaixamento das respirações por minuto, diminuição da pressão sanguínea em pacientes hipertensos, e muito mais.

Nível BETA: 14 a 25 ciclos por segundo. É o nível mental do consciente. Aqui, todos os sentidos estão aguçados e funcionando a todo vapor. É o estar acordado, desperto, ligado. Onda dos estressados, quando a pessoa está nervosa, agitada e cansada. Só podemos regredir neste nível, a lembranças que temos vivas no consciente. Acontecimentos profundos, geralmente não podem ser acessados neste nível mental.

Nível Alfa: 7 a 14 ciclos por segundo. É o nível mental do relaxamento, da calma, da paz interior. Sensação análoga ao momento de meditação, oração e introspecção. Basta fechar seus olhos, ouvir uma música suave, que imediatamente sua mente começa a baixar as ondas cerebrais, passando de nível Beta para nível Alfa. Para você entender melhor a sensação de entrar em Alfa, basta lembrar, do momento em que vai dormir, daquela sensação gostosa que sentimos um pouco antes de adormecer, mas ainda acordados. Uma leveza no corpo e na mente, um bem estar delicioso.

Este é o nível mental mais utilizado nas técnicas de regressão. Pois muitas pessoas não conseguem chegar a um relaxamento profundo, mas todas as pessoas conseguem relaxar ao nível Alfa. Conseguindo assim, ótimas regressões neste patamar de frequência cerebral. No próximo capítulo, iremos ensiná-lo a fazer com que seu consulente entre neste nível mental.

Nível Theta: 3,5 a 7 ciclos por segundo. Onda muito lenta, profundamente relaxante. A pessoa entra em um nível mental onde até mesmo dons paranormais começam a aflorar. Para se atingir esta onda cerebral, é necessário um relaxamento profundo, conseguido através de hipnose. Porém, algumas pessoas em sessões de relaxamento para se atingir o nível Alfa, acabam atingindo o Nível Theta, desta forma, muitos consulentes ao serem submetidos à algumas de nossas técnicas, estarão não em Alfa, mas em Theta, pois são pessoas muito sugestionáveis.

Nível Delta: 0,1 a 3,5 ciclos por segundo. É o nível do sono profundo. Todos atingimos este nível cerebral quando dormimos. Atualmente alguns aparelhos com estímulos elétricos (Aparelhos de biofeedback), conseguem fazer com que as pessoas atinjam esta frequência mental sem fazermos esforço algum, o que é algo extraordinário, pois neste campo mental toda informação chega diretamente ao inconsciente.

Como Atingir O Nível Alfa

“Se não tivermos tranquilidade em nossa mente, o conforto exterior não fará por nós mais do que fará um chinelo de ouro em um pé com reumatismo”.

John Bunyan

Para se atingir o nível Alfa recomendamos duas técnicas: o relaxamento físico e mental e as imagens da mente. Estas duas técnicas em conjunto, têm a capacidade de diminuir as frequências cerebrais, levando o consulente a um nível de relaxamento bastante satisfatório.

Relaxamento Físico e mental

Para fazer este relaxamento, é necessário antes de tudo, que seja escolhido um local agradável, silencioso e com um clima ameno. Procure deixar a pessoa bem confortável, sentada ou deitada. A posição preferível é deitada em um Divã ou maca, porém, alguns consulentes dormem facilmente ao se deitarem, sendo necessário desta forma, usar a posição sentada, para dificultar que ele durma durante o processo.

Vamos demonstrar agora, como deve ser feito o relaxamento com o consulente, já seguindo o padrão de uma regressão. Não se esqueça de usar um tom de voz, calmo, tranquilo e ritmado lentamente.

ATENÇÃO: ESTE RELAXAMENTO COMPLETO, TAMBÉM ESTARÁ DISPONÍVEL EM AULA DE AUDIO, ACESSE E PRATIQUE.

“Feche os olhos, respire fundo pelo nariz e solte levemente pela boca. Repita novamente, respire pelo nariz e solte suavemente pela boca. Novamente, respire profundamente pelo nariz e solte suavemente pela boca. Agora concentre-se no seu pé direito, imagine que sua mente está lá no pé direito, e sinta seu pé direito, relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Agora sinta o relaxamento subindo para toda a sua perna direita, sinta sua perna direita relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Faça o mesmo agora com seu pé esquerdo, sinta seu pé esquerdo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para suas nádegas, sinta suas nádegas relaxadas, relaxadas, relaxadas(pausa de 5 segundos). Agora sinta o relaxamento subindo para suas costas, sinta suas costas relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Agora, sinta o relaxamento em seu órgão sexual,

sinta seu órgão sexual relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para sua barriga, sinta sua barriga relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para seu peito, sinta seu peito relaxado, relaxado,relaxado(pausa de 5 segundos). Agora sinta o relaxamento na sua mão direita, sinta sua mão direita relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para todo braço direito, sinta seu braço direito relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento em seu ombro direito, sinta seu ombro direito relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Agora , sinta o relaxamento em sua mão esquerda, sinta sua mão esquerda relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para todo seu braço esquerdo, sinta seu braço esquerdo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta seu ombro esquerdo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta agora o relaxamento no seu pescoço, sinta seu pescoço relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para seu queixo, sinta seu queixo relaxado, relaxado, relaxado (pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para sua boca, sinta sua boca relaxada, relaxada, relaxada (pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento no seu nariz, sinta seu nariz relaxado, relaxado, relaxado (pausa de 5 segundos). Sinta agora o relaxamento no seu olho direito, sinta seu olho direito relaxado, relaxado, relaxado (pausa de 5 segundos). Sinta todo lado direito do seu rosto relaxado, relaxado, relaxado (pausa de 5 segundos). Sinta sua orelha direita relaxada, relaxada, relaxada (pausa de 5 segundos). Sinta seu olho esquerdo relaxado, relaxado, relaxado (pausa de 5 segundos). Sinta todo lado esquerdo do seu rosto relaxado, relaxado, relaxado (pausa de 5 segundos). Sinta sua orelha esquerda relaxada, relaxada, relaxada (pausa de 5 segundos). Sinta sua testa relaxada, relaxada, relaxada (pausa de 5 segundos). Sinta todo seu couro cabeludo relaxado, relaxado, relaxado (pausa de 5 segundos).Sinta sua nuca relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos).Isso, sinta todo seu corpo e mente completamente relaxados.”.

Capítulo 5

Reprogramação Mental-Parte 1

“Não é digno de saborear o mel, aquele que se afasta da colméia com medo das picadas das abelhas” - William Shakespeare

Por que reprogramação e não programação mental? Por que programada nossa mente já está. Tudo que vivemos, ouvimos, falamos, pensamos, sentimos, vimos e presenciamos, moldaram nosso eu atual. Nossos medos de hoje são reflexos de frustrações ou cenas passadas. Nossa insegurança pode encontrar resposta na sensação de carência e rejeição sofridas na infância. Portanto, uma vez que nossa mente já está programada, o papel do Psicoterapeuta Holístico é auxiliar seu consulente no uso deste maravilhoso artifício mental, reprogramando seu inconsciente com idéias positivas, opostas ao problema que ele almeja vencer.

Diversas técnicas podem ser usadas com o intuito de reprogramar a mente humana, tais como: a hipnose, a regressão de memória, a mentalização positiva, a programação neurolinguística, as mensagens subliminares e os aparelhos de biofeedback.

Vamos aqui fazer uma explanação detalhada de como fazer uso de algumas dessas técnicas para que você possa atingir um resultado satisfatório no que diz respeito à reprogramação mental.

Mentalização Positiva

A mentalização positiva é um meio interessante de reprogramar o inconsciente. A repetição de frases e idéias acabam por impressionar nossa mente mais profunda, moldando-a a aceitar estes pensamentos como verdadeiros. Desta forma, aproveitando-se desse mecanismo do inconsciente, que aceita tudo ao pé da letra, o Psicoterapeuta poderá pedir que seu cliente, passe a repetir várias vezes ao dia, frases prontas e muito bem elaboradas, com teor positivo e oposto ao problema que ele deseja sanar.

Observe as regras que deverão ser seguidas para esta técnica:

- 1) Repetir várias vezes ao dia a mesma mentalização positiva, podendo ser em voz alta ou através de pensamentos. Se possível centenas de vezes;
- 2) Quando estiver repetindo, acreditar firmemente no que se está mentalizando;
- 3) Ter muita paciência e persistência, pois quando mentalizamos conscientemente com o intuito de que esta reprogramação atinja nosso inconsciente, devemos saber que este processo pode demorar mais do que imaginamos;
- 4) Jamais devem ser usadas em uma reprogramação mental, palavras negativas ou que geram algum tipo de dúvida ao inconsciente. Tomemos como exemplo a palavra “não”. Existem vários estudos comprovando que esta palavrinha pode ter o efeito devastador se mal empregada numa mentalização. Algumas pesquisas chegam a afirmar que por termos ouvido milhares de “nãos” durante nossa infância, nosso inconsciente acaba por compreender que este vocábulo é nulo, ou seja, quando alguém repete a si mesmo “Eu não tenho medo de dirigir!”, seu inconsciente simplesmente, anula o “Não” e registra a frase que resta: “Eu tenho medo de dirigir”. Portanto, para não correr nenhum tipo de risco em uma reprogramação, deixe de lado todas as palavras negativas ou condicionais como: talvez, nunca, quem sabe, etc.
- 5) Outro item importantíssimo é evitar frase com duplo sentido. Pois se levarmos em consideração que nosso inconsciente aceita tudo ao pé da letra, poderá aceitar um dos sentidos da frase sem escolher o mais lógico. Veja o exemplo, alguém, deseja perder as gordurinhas localizadas na região abdominal, então mentaliza: “Eu sou uma pessoa sem barriga!”. Neste caso ele está plantando em sua mente ser uma pessoa sem a parte abdominal do corpo, ou ser ele alguém com um buraco no lugar da barriga. Isso parece absurdo? Mas não é. Para o inconsciente tudo deve ser esclarecido e explicado nos mínimos detalhes, sem duplo sentido. Neste caso em questão, a frase correta seria: “Eu sou uma pessoa sem gordura localizada na região abdominal”. Observaram a diferença entre a mentalização certa e a errada? Notaram que na segunda não existe a mínima chance de nossa mente inconsciente interpretar de forma equivocada?
- 6) Use sempre o tempo presente. O futuro é um tempo que nunca chega para uma mentalização. Se mentalizo “ Eu serei feliz”, amanhã repito esta mesma frase e assim sucessivamente dia após dia, a felicidade nunca chega, pois sempre estarei repetindo que serei feliz, jogando esta realização para o futuro. O correto é

usarmos o tempo “presente”. Devemos mentalizar como se aquilo que desejamos já estivesse acontecendo: “ Eu sou feliz”.

A seguir, uma lista de mentalizações prontas que servirão de modelo para suas próprias reprogramações mentais:

Para vencer a baixa auto-estima

Eu sou um ser amado, querido e respeitado por todos. Tudo o que realizo, faço bem feito. Recebo muitos elogios e todos gostam muito de mim.

Para acabar com a insegurança

Tenho muita confiança em tudo que faço ou desejo fazer, pois sou um vencedor. Tenho muita coragem e enfrento qualquer situação com tranquilidade, pois sou seguro de minha capacidade maravilhosa.

Para vencer o sentimento de rejeição

Sou uma pessoa amada e muito querida. As pessoas gostam verdadeiramente muito de mim, pois sou agradável, amiga, gentil e amável.

Para a mente confusa

Tenho minha mente centrada, equilibrada. Consigo ter a clareza mental perfeita para tomar as decisões corretas e necessárias.

Para pessoas impacientes

Sou calmo(a),tranquilo(a) e paciente. Mantenho sempre a tranquilidade em todos os momentos e situações.

Para carência afetiva (Necessidade de carinho dos pais)

Sou amado, querido e admirado por meus pais. Eles me amam e demonstram todo seu amor em pequenos e grandes gestos, porém eu sei que me amam, do jeito deles, mas me amam. E a melhor maneira de receber o carinho de meus pais é dando a eles o carinho que espero deles.

Para vencer o medo de dirigir

Eu sou um excelente motorista, dirijo com muita atenção e sinto muita segurança quando eu estou dirigindo.

Para vencer o medo de falar em público

Eu sou inteligente, as pessoas admiram minha postura e capacidade. Por isso, ao falar em público sinto muita confiança, pois sei que sou capaz e

percebo o quanto todos gostam do que digo. E o mais importante, falo em público com desenvoltura e tranqüilidade. Tenho a percepção que as palavras certas surgem em minha mente, levando-me a expressar as idéias com clareza e inteligência.

Reprogramação Mental-Parte 2

Mensagens Subliminares

“Nada existe de permanente, exceto a mudança”. – Heráclito

Mensagem subliminar é aquela que é transmitida abaixo do nível consciente, ou seja, chega ao inconsciente por um caminho direto sem passar pelo filtro do consciente.

Como a mente inconsciente aceita qualquer informação ou mensagem ao pé da letra sem nada questionar, aceitará como verdadeira esta informação recebida, sem ser filtrada pela consciente.

Este mecanismo é muito simples e eficaz. Como já sabemos, nosso consciente acaba por questionar, deduzir ou analisar toda informação que recebe. Assim tende a bloquear pensamentos positivos com questionamentos do tipo: “Será que vai dar certo?”, “Mas não consegui antes, posso não conseguir novamente!” ou “Não sou capaz disso!”. Desta forma, ao mentalizarmos no plano consciente, nossas chances de sucesso são infinitamente menores do que as mentalizações em plano inconsciente.

Com as mensagens subliminares este filtro consciente perde sua função, pois nesta técnica atingimos a mente inconsciente de forma direta, sem passar pelo crivo ou julgamento do consciente. Assim, qualquer pensamento positivo ou reprogramação mental, terá um resultado satisfatório, devido ao poder superior que nosso inconsciente possui de aceitar qualquer informação, pensamento ou reprogramação como verdade, fazendo o possível e o impossível para que torne realidade àquilo que para ele foi transmitido.

A técnica das mensagens subliminares parte do princípio que se uma pessoa está concentrada em uma tarefa qualquer, ou seja, seu consciente está focado em uma atividade, qualquer informação que receber, atingirá seu inconsciente de forma profunda e direta, devido à mente desta pessoa estar focada em outra tarefa.

Seguindo este processo, a técnica consiste em gravar em fita K7, Cd, ou MP3, uma reprogramação mental, e ouvi-la várias vezes ao dia, com um tom baixo e em algum momento em que estiver fazendo outra atividade qualquer como: assistindo TV, ouvindo rádio, lavando louça, dormindo, trabalhando no computador, etc. Assim, enquanto a mente estiver conscientemente ligada na ação que estiver sendo praticada, estará recebendo a nova informação de forma direta ao inconsciente, que acabará por aceitá-la como verdadeira.

Antes de passarmos para a aplicação da técnica com mensagens subliminares, torna-se fundamental o conhecimento das seguintes regras para se preparar uma reprogramação mental. Algumas delas seguem as mesmas regras do capítulo anterior:

1) Preparar uma reprogramação mental de acordo com a problemática do consulente, usando como padrão as regras sobre mentalizações positivas:

- a) Evitar palavras negativas como: não, talvez, nunca, etc;
- b) Escrever primeiro a reprogramação desejada, relendo e corrigindo quantas vezes forem necessárias, mesmo que demore semanas para se chegar na mentalização perfeita. É melhor que demore do que se erre, aqui o erro pode trazer conseqüências desastrosas;
- c) Procure exagerar nos superlativos. Nossa mente inconsciente aceita tudo como verdade, se mentalizar um fusquinha, pode conseguir uma bicicleta, porém se mentalizar uma Ferrari, caso não a consiga, poderá conseguir um Honda Civic. Se plantar em seu inconsciente que é grande, feliz, saudável, inteligente, certamente o será;
- d) A reprogramação mental escrita não deverá ser muito longa, deve ter a duração de no máximo 5 minutos, para que você possa no mínimo em meia-hora, repetir a mesma reprogramação 6 vezes ou mais. Porém, caso seu aparelho seja um Mp3 ou Cd, você poderá repetir a mesma mensagem por horas ininterruptamente, o que seria perfeito;
- e) Cuidado com palavras ou frases com duplo sentido, como já visto no capítulo anterior;
- f) Seja específico nas mentalizações. Ainda neste capítulo você encontrará reprogramações prontas para diversos temas e que servirão de parâmetro para que não haja erros.
- g) Use a 2ª pessoa do singular “ Você” no início das mentalizações. Pois aqui é como se alguém falasse para você.

Atenção: Use sempre o tempo presente. O futuro é um tempo que nunca chega para uma mentalização. Se mentalizo “ Você será feliz”, amanhã repito esta mesma frase e assim sucessivamente dia após dia, a felicidade nunca chega, pois sempre estarei repetindo que serei feliz, jogando esta realização para o futuro. O correto é usarmos o tempo “presente”. Devemos mentalizar como se aquilo que desejo já estivesse acontecendo.

2) Depois de escrita a reprogramação, passamos para a segunda parte, a gravação. Você poderá gravar em um gravador antigo com fita cassete, ou mesmo gravar em um computador, passando a gravação num Pendrive, Cd ou MP3. Porém preste atenção nas dicas de gravação:

- a) Gravar pausadamente, em tom suave, porém com firmeza, demonstrando acreditar no que está repetindo;

b) Você poderá colocar ao fundo uma música orquestrada, de preferência barroca, uma sugestão seria a música: Adágio de Albinone, comprovadamente uma verdadeira terapia musical para nossa mente. Atenção: nunca utilize música com vozes ou cantos. Somente orquestrada;

c) O ideal é que o terapeuta somente escreva a reprogramação para seu consulente, e ele grave com sua própria voz a reprogramação desejada. O inconsciente reconhece a voz do dono, passando mais credibilidade à reprogramação preparada. Porém, caso não seja possível o consulente gravar, nada impede do terapeuta também gravar para ele;

3) Quando já estiver pronta e gravada, a pessoa deverá colocar a gravação para ser executada de preferência com um fone de ouvido ou em um aparelho numa altura bem baixa que possa ser percebida pela audição;

4) Quando estiver ouvindo a reprogramação, deverá estar ocupado fazendo outra tarefa que tome sua concentração: ouvindo música, mexendo no computador, assistindo Tv, etc. Assim, sua mente consciente estará concentrada em outra atividade, e a mensagem subliminar estará entrando bem baixinho para sua mente inconsciente sem receber o filtro do consciente;

5) Caso você coloque o som muito alto, seu consciente irá se concentrar no som, esquecendo-se do que estava fazendo, desta forma já não será mais uma técnica de mensagem subliminar;

6) Repetir várias vezes ao dia a mesma mentalização positiva, através da técnica de mensagens subliminares. Se possível centenas de vezes.

Modelos de Frases Para A Reprogramação – Mensagens Subliminares

Rejeição na Infância

“(Nome da Pessoa) Você é um ser amado e perfeito. Tudo o que aconteceu em sua infância foi para lhe provar que você é um vencedor, um ser humano forte e capaz, pois suportou grandes acontecimentos. E uma pessoa assim como você, somente encontra em sua vida pessoas especiais, que lhe amam muito, mas muito mesmo de verdade. Pessoas estas que preenchem seu coração com todo o amor que você sentiu falta em sua infância. Desta forma, você é tomado por tanto amor nos dias atuais, que seu coração perdoa a todas as pessoas que de alguma forma lhe magoaram no passado, pois você é um ser repleto de amor e esse amor que o rodeia lhe faz completo e realizado.”

Desequilíbrios Financeiros

“(Nome da Pessoa) Você é um ser especial. Sua mente inconsciente atrai para você agora e sempre a realização financeira. Todos os seus projetos

dão certos e são verdadeiros sucessos. O dinheiro é algo abençoado por Deus, e como você o usa para ações do bem, esta força divina abençoa sua vida com a dádiva da realização financeira. Você possui (AQUI VOCÊ PODERÁ CITAR BENS MATERIAIS QUE DESEJA TER. LEMBRANDO QUE SEMPRE SERÁ USADO O TEMPO PRESENTE, CAPRICHE NOS DETALHES). Todos estes bens são plenos de energia positiva, trazendo para sua vida muita felicidade.”

Desequilíbrios Sentimentais

“(Nome da Pessoa) Você é um ser de muita luz e energia positiva. Portanto você é uma pessoa realizada no campo sentimental. Sua mente inconsciente traz para você a partir deste momento a pessoa certa para ser agora sua(seu) companheira(o) ideal para toda a vida. Esta pessoa maravilhosa possui as seguintes qualidades (CITAR AQUI TODAS AS QUALIDADES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS DA PESSOA QUE DESEJA ATRAIR. LEMBRE-SE, UTILIZE SEMPRE O TEMPO PRESENTE). A partir deste instante, juntos, você e esta pessoa especial, constroem pela vida um caminho repleto de alegria, felicidade e realizações plenas”.

O Emprego Ideal

“(Nome da Pessoa) Você é uma pessoa especial. Você trabalha em um lugar maravilhoso, na profissão que gosta e é muito bem remunerado. No seu local de trabalho você é respeitado, querido e têm um ótimo relacionamento com todos”.

(CASO QUEIRA, VOCÊ PODERÁ MENCIONAR A PROFISSÃO QUE ALMEJA TRABALHAR)

Sentimento de Inferioridade

“(Nome da Pessoa)Você é um ser amado, respeitado e querido por todos. Você é capaz de realizar qualquer tarefa, mesmo as mais complicadas, pois você é dotado de uma inteligência acima da média. Você é um vencedor. Você é muito bonito(a), sua beleza é transmitida a todos. Você é admirado por todas as outras pessoas, tanto pela sua capacidade intelectual, quanto por sua simpatia, amizade e energia positiva. Você é especial, pois cativa a todos com seu carisma”.

Parar de Fumar e Beber

“(Nome da Pessoa) a partir deste momento, sua mente poderosa desintoxica você de forma perfeita e harmoniosa. Seus pulmões, seu

cérebro e seu organismo como um todo estão desintoxicados agora. Você ama plenamente seu corpo, por isso cuida dele profundamente, e por amar a si mesmo e a seu corpo, a partir de agora, você rejeita (o cigarro) ou (bebidas alcoólicas)”.

Ciúme Doentio

“(Nome da Pessoa), você é sereno e tranquilo. Você ama (Nome da pessoa por quem sente ciúme). Quem ama de verdade confia plenamente na pessoa amada. Portanto, você confia na pessoa que ama, pois você sabe o quanto ela te ama também. Você sente muita segurança no seu relacionamento com(Nome da pessoa por quem sente ciúme). Você confia, você acredita nas palavras de(nome da pessoa por quem sente ciúme). Mesmo que alguém tenha magoado você no passado, (nome da pessoa por quem sente ciúme) é diferente. Nesta pessoa você confia pois sabe que ela é: fiel, sincera, carinhosa e atenciosa”.

Capítulo 6

O Aconselhamento

“Nossa principal necessidade na vida é alguém que nos faça fazer o que podemos”. – Ralph Waldo Emerson

A palavra aconselhamento é derivada de “conselho”. Portanto, aconselhamento é o ato de aconselhar.

O aconselhamento na psicoterapia holística é a capacidade do psicoterapeuta em transmitir ao consulente uma palavra amiga, transformadora e que lhe traga um novo prisma para o enfrentamento da problemática que busca vencer.

Parece simples à primeira vista aconselhar seu próximo. Porém é uma tarefa muito mais complexa do que se imagina. Pois aconselhar não é simplesmente despejar palavras belas e positivas, mas sim encontrar as palavras certas para a transformação da atitude do consulente em relação a seu problema.

Não existe um manual sobre as palavras certas a serem ditas durante uma sessão terapêutica. O que deve ser compreendido, é que a melhor palavra, ou seja, o melhor conselho é aquele que traz uma idéia, ou opinião que venha de encontro e confronto o sofrimento pelo qual a pessoa está vivenciando.

Procure o discernimento antes de aconselhar alguém. Lembre-se, ninguém é dono da verdade, e não é a posição de terapeuta, que transforma o que dizemos em lei. Portanto, reflita profundamente sobre o problema em questão. Pense muito antes de falar qualquer coisa sobre ele. Só assim, terá a certeza de que o conselho proferido surtirá o efeito desejado.

Torna-se tão importante o cuidado com o que se diz, que muitas vezes o conselho que parece infalível transforma-se num tiro saindo pela culatra, e ao invés de fazer bem, passa a prejudicar o consulente, agravando o problema.

Com tudo isso, devemos ter em mente que o aconselhamento é fundamental para um bom resultado terapêutico. Pois o que o consulente espera de seu terapeuta é a solução para seu problema, e muitas vezes esta solução encontra-se na palavra certa, na frase correta, na idéia bem explicada pela pessoa a quem ele confiou este desafio: O Terapeuta.

Dicas Importantes Sobre O Aconselhamento

- 1º) Ouça seu consulente sempre com muita atenção;
- 2º) Demonstre um interesse sincero pelo que ele diz;
- 3º) Deixe o consulente falar mais do que você. Procure não interrompê-lo durante sua explanação;
- 4º) Não misture a sua história pessoal com a vida de seu consulente. Evite utilizar exemplos de sua vida para comparar com a vivência de seu cliente;
- 5º) Antes de aconselhar, procure estudar o caso com profundidade, estudando os prós e os contras de cada fato. Reflita sobre as consequências do que será aconselhado. Só assim, você terá a certeza de que seu conselho trará um final feliz de verdade;
- 6º) Nunca utilize de seu conselho em benefício próprio;
- 7º) Lembre-se, quando alguém busca o aconselhamento de um terapeuta, ele acredita firmemente na sua capacidade. Neste instante, tudo o que este profissional disser terá um peso muito grande para esta pessoa. Sabendo disso, cuidado! Releia este capítulo mais uma vez e tenha confiança, você pode, você é capaz.

Capítulo 7

A Energia Na Psicoterapia Holística

“Fica estabelecida a possibilidade de sonhar coisas impossíveis e de caminhar livremente em direção aos sonhos”. – Luciano Luppi.

Somos seres de energia tendo uma experiência material. Portanto não é a matéria do corpo nossa essência mais profunda, mas sim nossa vibração energética, nossa alma, aura, meridianos e chakras. Somos no todo energia pura, por nós correm rios de energia: rios de chi (meridianos) usados pela acupuntura e shiatsu para o reequilíbrio do ser como um todo. Em nós há centros de energia: os chakras que são vórtices de energia acumulada que equilibram nosso ser também por completo, influenciando em nossa existência terrena. Possuímos a aura, energia que circunda nosso ser, variante como nosso estado de espírito, sendo através da foto Kirlian comprovada cientificamente.

Portanto, a influência de toda esta gama energética na qual estamos mergulhados e fazemos parte, acaba por transformar o ser humano conforme o seu padrão vibracional. Se meus chakras estão em desequilíbrio, posso apresentar dificuldades em vários setores da vida. Se minha aura vibra negativamente, acabo por afastar tudo o que há de positivo em minha existência. Assim, buscar também o reequilíbrio energético do ser, torna-se fundamental para o encontro da felicidade, da paz e tranquilidade tão desejadas, bem como para um resultado na Psicoterapia Holística é imprescindível, antes de mais nada o equilíbrio entre: mente, corpo e energia. Isto sim, é uma terapia completa e perfeita, focando o ser humano como um todo.

Não são somente: aura, chakras e meridianos as fontes de energia que afetam o nosso ser. Agora, vamos conhecer outras formas de energia que existem e que acabam por interferir em nossa existência.

Energia Cósmica Universal

Energia proveniente do universo. Muito benéfica. A recebemos diariamente, porém se levamos uma vida agitada, sem pararmos para alguns instantes de meditação, acabamos por não captarmos esta força energética de forma profunda.

As melhores formas de recebermos esta fonte de energia infinita são através de uma sessão de Reiki ou de alguns minutos dentro da

famosa caixa **orgônica**, que tem o potencial de captar esta vibração e transmitir a quem nela entra; ou até mesmo através da terapia com pirâmides.

Energia Telúrica

Esta energia é proveniente de lençóis freáticos, decomposições de matérias orgânicas no subsolo, veios d'água ou cruzamentos de lençóis de água.

Quando há uma falha geológica no subsolo abrem-se canais entre rochas por onde esta energia escapa, atingindo as pessoas que residem acima destas falhas. Como são energias densas e acumuladas, quando escapam, interferem drasticamente nos seres que as recebem. Principalmente à noite, quando as pessoas ficam imóveis, sobre suas camas, paradas bem em cima da região onde ocorre este acidente energético.

Nosso ser físico não suporta esta energia tão potente, padecendo assim com fortíssimas doenças, que ninguém consegue explicar a origem.

Devemos verificar se nossa casa é atingida pela energia Telúrica, para isso um especialista na área dotado com um aparelho simples, chamado de dual rod, irá perceber se este imóvel está ou não sendo alvo desta forte energia.

Em alguns casos de insônia, basta mudar a posição da cama para que o sono restaurador reapareça, sendo esta mais uma prova de que o local escolhido para dormir deve ser bem estudado, pois quando nosso ser é atingido por esta força telúrica, nossa mente, nosso corpo e nossa energia toda acaba por sentir sua influência.

Outra forma de nos protegermos dessa energia é utilizarmos alguns gráficos de radiônica como o “Desenho de Luxor”, que tem a capacidade de reter esta radiação, evitando que atinja as pessoas. Deve ser colocado embaixo da cama, assim, caso a energia telúrica venha do subsolo, será captada pelo gráfico, bloqueando danos à àquele ambiente.

Energia Eletromagnética E Elétrica

Engana-se quem pensa que as energias elétricas e eletromagnéticas de aparelhos como: computadores, TVs, rádios, celulares, Mp4, dentre outros, não afetam nossas vidas. Na verdade afetam e muito.

Quantas vezes você levou um choque do nada ao abrir a maçaneta de casa ou do carro. Isto é provocado pelo acúmulo de energias elétricas e eletromagnéticas que captamos ao utilizarmos todos estes aparelhos que nos cercam no dia-a-dia. Se somos 70% água, então somos grandes condutores destas energias em potencial.

O problema é que estas fontes energéticas alojam-se em nosso ser físico, e não encontrando formas para dissiparem-se, acabam por nos afetar profundamente, acumulando-se como um nódulo energético em regiões específicas como: joelhos, trapézio (ombros), braços, pernas, pescoço, pés, etc. Levando-nos a dores fortíssimas nestas regiões.

Porém, quando se aloja no cérebro, acaba por desequilibrar psicologicamente a pessoa afetada, levando-a ao estresse, irritabilidade ou até a depressão.

O que parece absurdamente trágico pode ser revertido de forma fácil e rápida. Basta que cada pessoa tenha o hábito diário ou semanal de pôr seus pés descalços na água corrente (rios e córregos) ou na terra (jardins, plantações, descampados, etc) por um período de 40 minutos. Desta forma, como no efeito pára-raios toda energia acumulada estará sendo transmitida para a água ou terra, aliviando nosso corpo deste acúmulo energético.

Algumas pessoas conseguiram vencer problemas sérios que pareciam não ter soluções, apenas utilizando desta simples e prazerosa técnica. Acredite, indique a seus consulentes, você verá maravilhas acontecerem.

Atenção: somente coloque os pés descalços na água corrente ou terra. De nada adianta por os pés na areia, grama ou bacia com água.

Energia Das Cores

As cores são vibrações energéticas que nos afetam profundamente, transformando nossa própria vibração. Estudaremos ainda neste curso um capítulo especial sobre cromoterapia, que na verdade é a aplicação terapêutica das cores.

Desequilíbrios de Íons

O desequilíbrio de íons ocorre devido estritamente a fatores climáticos. Há uma sobrecarga de íons positivos na atmosfera, e esta ao estar sobrecarregada, acaba por transmitir às pessoas, levando-as a ter seu sistema nervoso abalado e desequilibrado.

Em decorrência deste desequilíbrio, as pessoas são levadas a sentirem muita irritabilidade, nervosismo, estresse, insônia, fadiga mental, tristeza, raiva e pode chegar ao extremo da depressão.

Podemos tomar como exemplo para comprovar este estudo, o número anormal de ocorrências policiais que acontecem quando há o desequilíbrio de íons na atmosfera. As pessoas ficam mais propensas a cometerem ações impensadas. É claro que este fator não pode servir de desculpa a mentes já perversas e com propensão ao crime, na verdade só se aplica as estatísticas, às pessoas normais e que agem de forma anormal durante estes momentos.

O desequilíbrio de íons acontece durante grandes estiagens e antes de um dia de chuva por exemplo. Logo após o dia chuvoso acontece um equilíbrio atmosférico e tudo volta ao normal. Reparem que durante as grandes secas ficamos agitados, nervosos, sem ânimo para nada, porém, logo depois da chuva já nos percebemos mais calmos e repletos de ânimo.

Energia Negativa

A energia negativa é produzida pelos pensamentos, sentimentos e sensações de pessoas más, pessimistas e extremamente negativas. Elas acabam por impregnar os ambientes e a própria pessoa em si.

Um lugar ao ser construído tende a ser neutro energeticamente, mas as pessoas que passam a habitá-lo, através de suas vivências e histórias tristes, traumáticas, dolorosas, sofrimentos, ódio, sentimento de vingança, transferem esta carga de energia negativa para o lugar, que como uma crosta de sujeira deixa o local carregado. É aí que pessoas mais sensíveis ao entrar nesses lugares, sentem um cansaço, um sono, uma moleza no corpo, isto na verdade é influência da energia densa que o local emana.

A presença de pessoas negativas por si só já é o suficiente para desequilibrar energeticamente um local ou outro alguém. Sua energia negativa é tão forte que podem secar uma planta ao tocá-la ou matar um canário somente ao admirá-lo. Por isso, cuide-se, uma pessoa negativa não tem um crachá de identificação. Pode ser um vizinho invejoso, um “amigo” mal intencionado, um parente que cobiça o que é seu, ou até mesmo um pobre coitado que nem tem noção da carga energética negativa que carrega em si.

Existem pessoas que buscam fazer o mal, são movidas pelo desejo de vingança, de destruição do semelhante, são seres que têm um único objetivo na vida, destruir o que os outros construíram, acabar com os sonhos que alguém sonhou. Para essas pessoas, ao contrário do que elas pensam, o desfecho de suas histórias será trágico e repleto de sofrimento, pois existe no universo a lei do retorno, que é implacável. Ninguém consegue escapar da lei da ação e reação. Se minhas ações são moldadas pelo mal e pelo sentimento negativo, inevitavelmente receberei em dobro toda carga energética

negativa que desprende de mim mesmo. Portanto, o mal não compensa, pois esta energia é tão forte, tão profunda e potente que cria na pessoa que a possui um nódulo, como um câncer energético que se aloja nas camadas mais profundas de seu ser, e transforma-se com toda a certeza em doenças físicas, psicológicas e energéticas, que ficam impregnadas em sua alma por gerações.

Com tudo isso, somos levados a compreender que é muito melhor e mais fácil sermos pessoas do bem, que levamos nossa vida a serviço de um mundo melhor, mais harmônico; onde cada um segue seu caminho, sem atrapalhar o caminhar do outro, onde eu caio e me levanto, e se alguém cair ao meu lado, ajudo esta pessoa a se levantar também. Assim, criamos uma corrente do bem, um elo energético do amor, da caridade e principalmente do perdão. Sem perdoar quem lhe fez mal, ou te prejudicou, não há libertação de seu problema. O ódio, a raiva, o sentimento de vingança, só fazem mal a quem sente e deseja. Portanto, perdoe, pois a lei do retorno já fará justiça por você. Gaste sua reserva energética desejando o bem, a você e a seus semelhantes, assim você jamais se igualará às pessoas ruins que você conhece.

Algumas maneiras de nos protegermos da influência negativa são: receber aplicações de reiki, tomar e borrifar em ambientes alguns florais de proteção (veja no capítulo sobre florais), pensamentos positivos, oração, meditação e todas as atitudes voltadas ao bem comum.

Energia do Pensamento ou Energia psíquica

Todo pensamento gera uma carga energética. Se penso positivo, carrego meu ser e tudo a minha volta com uma emanção positiva. Se penso negativo, sobrecarrego o ambiente e a mim mesmo com a crosta energética negativa.

A lei de atração tão difundida nos dias atuais foca este conhecimento, se desejo algo, e acredito nisso, mentalizo com fervor, e minha mente cria uma força energética tão profunda que acaba por atrair o foco do meu desejo.

O efeito inverso é tão forte quanto o pensar positivo. Se acredito que minha doença é incurável, dificilmente encontro a cura. Se penso ser um fracassado ou alguém fadado à miséria e negativismo, crio um campo magnético negativo muito potente, e este por sua vez cria uma barreira na vida desta pessoa, que passa a padecer pela energia criada por seus pensamentos negativos.

Ensinar aos consulentes o pensar positivo é fundamental para um resultado satisfatório em qualquer uma das técnicas aqui estudadas.

“Se pensamos o positivo, já abrimos as portas para que todas as energias positivas possam vibrar em nós e ao nosso redor”.

Telergia

Palavra que vem do grego (tele=longe, ergon=ação, trabalho), nome criado por Myers. Portanto telergia é a emanção de todas as correntes: elétricas, fluídicas, energéticas e magnéticas produzidas pelo ser humano.

Através da telergia produz-se: luz, fogo, vozes humanas, barulhos, movimentos de objetos, pedras, sons de música, etc. Vários fenômenos paranormais são produzidos através da telergia, esta força extraordinária que o homem tem em si. Desta forma, entende-se por telergia, a exteriorização de toda esta força que possuímos.

O Espelho Energético

"Cada sorriso que eu espalho, eu planto alguma esperança". – Roque Schneider

Muitas vezes acusamos as pessoas de nos tratarem mal, de nos perseguirem, de serem negativas para conosco. Porém, devemos ter a percepção de que julgamos muitas vezes os que nos rodeiam e esquecemos de percebermos o quanto somos responsáveis por tudo à nossa volta.

Levar nosso consulente a esse conhecimento é muito importante e esclarecedor para desvendar a ele os verdadeiros motivos desencadeadores de situações antes inexplicáveis.

Quando ele reportar-lhe que ao caminhar pela rua ninguém parece perceber sua presença, sentindo-se desprezado, ou que nota o olhar reprovador de todos à sua volta. Pergunte a ele como é que se sentia neste dia. Faça-o refletir sobre como enxergava a si mesmo durante aquele momento. Certamente as respostas não o surpreenderão, pois na maioria das vezes as pessoas refletem aquilo que elas mesmas estão sentindo ou percebendo.

Se me olho no espelho pela manhã e sinto-me feio, ao caminhar pela rua, transmito a todos a energia criada pelos meus pensamentos em relação a mim mesmo.

É fácil perceber na multidão as pessoas que se sobressaem e chamam a atenção. São sempre aquelas com um olhar confiante, com a auto-estima nas alturas e que têm uma visão positiva sobre si mesmas.

Ao mudar suas atitudes nossos consulentes irão perceber que tudo à sua volta se transforma, pois o mundo é apenas o espelho energético de nós mesmos.

Portanto demonstre a todos a importância do sentir-se bem, do pensar positivo, do acreditar em si mesmo. Plante em suas mentes que podemos ser tudo que queremos ser. Podemos ser o belo, o inteligente, o saudável, o vencedor, o campeão, etc.

Devemos ficar atentos, pois se os demais são os reflexos daquilo que somos, também muitas vezes podemos ser o espelho do que os outros são. Somos contaminados pela energia dos que nos rodeiam. Desta forma, muitas de nossas atitudes são provocadas pelo meio em que vivemos ou pelas pessoas que convivemos. Por isso, passar para nosso consulente este conhecimento é fundamental para que ele busque maneiras de neutralizar as influências negativas externas que possam estar atrapalhando sua vida.

Desta forma, chegamos à conclusão que irradiamos a energia de nossos pensamentos, bem como captamos a vibração energética das pessoas e

ambientes que nos cercam. Com isso, devemos entender que ao vivermos rodeados pelas energias do amor, otimismo, carinho, perdão, esperança, fé, e todos os demais sentimentos positivos, desencadeamos uma gama infinita de vibrações maravilhosas, irradiando nossa vida em forma de bênçãos e realizações.

Os Chacras

“Tudo vale a pena quando a alma não é pequena”. – Fernando Pessoa.

Os chacras são centros energéticos que se formam nos cruzamentos entre diversos canais de energia. São vórtices que captam tudo à sua volta, captando as vibrações, energizações e sentimentos ao seu redor, influenciando desta forma no seu possuidor.

Possuímos 7 chacras principais e mais 21 pequenos chacras. Estudaremos os 7 chacras mais importantes, pois eles são responsáveis pelo equilíbrio geral e mais profundo de cada um de nós.

Qual a influência dos chacras na Psicoterapia Holística?

A influência dos chacras em nossas vidas é extremamente profunda. O desequilíbrio de um desses campos de energia, pode acarretar em distúrbios, problemas relacionados aos campos da mente, físicos, emocionais e espirituais. Portanto, o equilíbrio dos chacras significa um bem estar, um caminho mais rápido para se conseguir vencer barreiras antes quase que intransponíveis.

Ao se chegar à energização perfeita destes maravilhosos vórtices de energia, é como que se a mente encontrasse uma paz antes apenas sonhada, trazendo uma sensação de confiança e tranquilidade, importantíssimas para se conseguir aplicar outras técnicas neste tipo de terapia.

1º Chakra. “Básico”

Localização: base da coluna, abaixo do órgão sexual;

Cor de equilíbrio: vermelho;

Características Principais: ligação do ser humano com o mundo físico, nos dar vitalidade;

Glândula Correspondente: supra-renais;

Relação com os seguintes órgãos: na verdade este chakra energiza quase todos os nossos órgãos, porém tem ligação mais íntima com estes: bexiga, rim, ureteres, sangue, intestinos e glândulas exócrinas.

Característica-chave: Ancoramento no plano físico

O que pode acontecer quando este chakra está em desequilíbrio?

No Plano das Emoções

Tornar-se solitário, sentir-se abandonado, sentimento de incapacidade e inferioridade, raiva, humor oscilante, estresse exagerado, dificuldade em

lidar com perdas, muita agressividade, insegurança, medos, fica preso ao passado, depressão.

No Plano Físico

Alergias, impotência sexual, lenta cicatrização, fraqueza óssea, frigidez, energia vital fraca, suscetível às gripes, viroses e outros vírus, reumatismos, artrite. Fraqueza e baixa imunidade que podem levar a várias outras somatizações.

No Plano Mental

Pessimismo, negativismo, ilusão frente aos problemas, pensamentos repetitivos, indecisão e mente confusa.

2º Chakra. “Umbilical”

Localização: dois a três dedos abaixo do umbigo

Cor correspondente: laranja

Principal característica: rege nosso prazer, nossa sexualidade, nossa criatividade, nossas relações;

Glândula Correspondente: Gônadas (testículos e ovários)

Órgãos e regiões relacionados: virilhas, axilas, órgão sexual, intestinos, aparelho reprodutor (masculino e feminino), aparelho urinário(masculino e feminino)

Característica-chave: sexualidade

O que pode acontecer quando este chakra está desequilibrado?

No Plano das Emoções

Muita dificuldade em se relacionar, timidez, tendência ao vício para fugir dos problemas, sensibilidade emocional exagerada, sentimento de culpa. Busca desenfreada do prazer, tendo vários parceiros, ou bloqueios sexuais e falta de libido. Chantagem emocional.

No Plano Físico

Mulheres podem ter nódulos, cistos, miomas, ovários policísticos, gravidez de risco, dificuldades na gravidez ou no parto. Nos homens pode gerar problemas na próstata, esterilidade e até impotência sexual. Em ambos os sexos seu desequilíbrio pode acarretar em diversas somatizações em toda

região pubiana e órgãos relacionados com o aparelho urinário, reprodutor e problemas intestinais como: gases, colites, intestino solto ou preso.

No Plano da Mente

A pessoa se culpa por isso se auto-pune, condenando-se e reprimindo-se. Torna-se teimosa, não aceitando as mudanças. Egocêntrica, levando a relacionamentos curtos e superficiais. Pessimista quanto a conseguir o prazer. Cria barreiras quando percebe a aproximação das pessoas, pois sempre pensa que todos possam magoá-lo.

3º Chakra. “Plexo Solar”

Localização: Acima do Umbigo, região entre o umbigo e o diafragma (mais conhecida como boca do estômago).

Cor correspondente: Amarelo.

Principais Características: Nosso centro energético, imunização, concentra a energia das emoções e sensações.

Glândula Correspondente: pâncreas

Órgãos e regiões relacionados: fígado, estômago, pâncreas, vesícula, baço, polegares, nuca, queixo, tornozelos, joelhos.

Característica-chave: Emoções

O Que Pode Acontecer Quando Este Chakra Está Em Desequilíbrio?

No Plano das Emoções

Carência afetiva, tristeza profunda sem causa conhecida, depressões, síndrome do pânico, impaciência, vícios, medos, irritabilidade, sentimento de frustração, timidez, forte apelo dramático nas relações, egoísmo, negativismo, egocentrismo e narcisismo.

No Plano Físico

O desequilíbrio deste chakra pode acarretar em diversos problemas físicos, com somatizações em todos os órgãos da região do Plexo solar: problemas renais graves (pedras e insuficiência renal), colesterol, dificuldades respiratórias (asma e bronquite), problemas na pele de cunho emocional,

problemas no aparelho digestivo(gases, úlceras, gastrites, má-digestão e azia), problemas na vesícula, fígado e pâncreas.

No Plano da Mente

Estresse, diminuição da concentração, memória fraca, perda acentuada da criatividade, nervosismo, mau-humor, perda da autoconfiança, fadiga mental, nervosismo, foge da realidade, muito tenso.

4º Chakra. “Cardíaco”

Localização: sobre o coração.

Cor correspondente: verde.

Principais características: rege nossos sentimentos mais nobres: amor, ternura, perdão, fraternidade, confiança, esperança, etc.

Glândula Correspondente: timo.

Órgãos e regiões relacionados: coração, diafragma, timo, coxas, pernas, pele, peito, mamas, joelhos (laterais), membros superiores e punhos.

Característica-Chave: Sentimentos nobres

O Que Pode Acontecer Quando Este Chakra Está Em Desequilíbrio?

No Plano Das Emoções

Tristeza Profunda, falta de fé, ciúme, autocomiseração, guarda ressentimentos e mágoa, tem dificuldade em perdoar, amargura, torna-se muito crítica observando defeito em tudo e em todos, sente raivas inexplicáveis, magoa-se com extrema facilidade, sensibilidade à flor da pele, às vezes hostil.

No Plano Físico

Quando este chakra está muito desequilibrado poderá acarretar em somatizações de um modo geral em todo o corpo, porém destaca-se: problemas cardíacos, na glândula timo e somatizações no aparelho respiratório(bronquites, asma, enfisema pulmonar). Pressão alta ou baixa, estresse, cansaço, dores por todo o corpo.

No plano Da Mente

Medos e fobias profundas, paranóias, neuroses, síndrome do pânico, depressão, pode levar a tiques nervosos, manias estranhas.

5º Chakra. “Laríngeo”

Localização: centro da garganta.

Cor correspondente: azul celeste.

Principais características: estimula a comunicação e a expressão.

Glândula Correspondente: tireóide.

Órgãos e regiões do corpo relacionados: ouvidos, garganta, amídalas, cordas vocais, faringe e tendões.

Característica-chave: comunicação.

O Que Pode Acontecer Quando Este Chakra Está Desequilibrado?

No Plano das Emoções

Sensação de ser incapaz de realizar ou transformar os próprios sonhos em realidade. Incapacidade de expressar-se sobre si mesmo. A pessoa costuma guardar rancores (“engole sapos”), não exterioriza o que pensa ou sente. Baixa auto-estima, muita timidez.

No Plano Físico

Problemas sérios na garganta: inflamações, rouquidão, tosse, dor ao engolir (somatização ao fato de “engolir sapos”, não exteriorizar o que pensa ou sente). Desequilibra a tireóide: hipertireoidismo ou hipotireoidismo. Alguns casos de obesidade podem estar relacionados com o desequilíbrio deste chakra. Dores de ouvido e tensões musculares.

No Plano da Mente

Bloqueia na pessoa a coragem de se relacionar, ou se expressar, causando distanciamento dos demais. Tem dificuldade em dizer o que sente ou pensa, transformando sua vida sentimental num caos. Sente-se frustrado por não conseguir expressar-se ou declarar-se como deseja.

6º Chakra. “Frontal”

Localização: Acima dos olhos entre as sobrancelhas.

Cor Correspondente: Azul Índigo

Principais características: rege nossos pensamentos, criatividade, a intelectualidade, a inspiração. Porta de entrada ao inconsciente.

Glândula correspondente: hipófise.

Órgãos e regiões do Corpo relacionados: Olhos e uma parte do cérebro (regiões relacionadas ao pensamento, memória, criatividade)

Característica-chave: Pensamento

O Que Pode Acontecer Quando Este Chakra Está Em Desequilíbrio?

No Plano das Emoções

Medos profundos, pessimismo, pensamentos negativos persistentes,. Manias: de limpeza, de sentir-se perseguido, de voltar várias vezes para ver se esqueceu alguma porta aberta, de doença (hipocondria). Sente-se culpado por tudo.

No Plano Físico

Problemas nos olhos: miopia, astigmatismo, etc (causadas por não querer enxergar ou não querer ver algo que deveria). Dificuldades no aparelho auditivo. Problemas cerebrais. Insônia.

No Plano Mental

Neuroses, pesadelos, esquizofrenia, confusão mental, falta de concentração, Paranóias, alucinações, fadiga mental e depressão.

7º chakra. “Coronário”

Localização: topo da cabeça, na coroa (redemoinho do cabelo).

Cor de equilíbrio: violeta.

Características principais: ligação do ser com a espiritualidade. Também liga o ser com a energia Cósmica. É a conexão do ser com o divino.

Glândula correspondente: Pineal.

Órgãos e regiões do corpo relacionados: cérebro e glândula pineal.

Característica-Chave: Espiritualidade.

O Que Pode Acontecer Quando Este Chakra Está Em Desequilíbrio?

No Plano das Emoções

Solidão, busca incansável por prazeres mundanos e de vibrações menos elevadas, tais como: vícios, sexo promíscuo ou em exagero, perversão, ganância, corrupção. Desmotivação com a vida. Tendência em recorrer aos sete pecados capitais: gula, preguiça, inveja, cobiça, vaidade, ganância e luxúria.

No Plano Físico

Pode gerar graves problemas cerebrais: AVC (derrame cerebral), mal de Parkinson, esclerose, aneurismas. Ao acordar tem a sensação de cansaço como se não tivesse dormido.

No Plano Mental

Isolamento do mundo. Crença cega em líderes religiosos. Desilusão com a vida que leva, seja no plano sentimental, profissional e financeiro. Acaba por possuir muitas crenças negativas. Idéias confusas. Sente-se perseguido por obsessores. Falta de fé. Tem pesadelos terríveis. Com tudo isso acaba por ter seu sistema nervoso abalado.

Formas de Equilibrar Os Chacras

Cromoterapia: utilizando-se da energia das cores, seja através da luz, ou do uso da cor correspondente;

Florais: observando o problema, seja ele físico, mental ou emocional, indica-se o Floral correspondente para a problemática detectada;

Reiki: durante a sessão de Reiki todos os chacras são reequilibrados pela imposição das mãos, onde o terapeuta capta e torna-se o transmissor da energia cósmica universal ao consulente;

Atitudes Positivas: a forma mais simples de manter os chacras equilibrados é ter atitudes voltadas ao amor, caridade e perdão. Um ser que circunda sua existência com energias tão belas e poderosas como estas, acaba por criar uma barreira de luz que impede forças negativas de se aproximarem com facilidade. Porém, com o passar do tempo mesmo as pessoas mais centradas e harmonizadas devem buscar o equilíbrio dos chacras devido à contaminação por pessoas próximas, do ambiente ou de consulentes que chegam carregados energeticamente. Por isso os terapeutas devem ser harmonizados se possível diariamente.

Atenção: Nos próximos capítulos você irá conhecer cada uma dessas técnicas de forma mais detalhada.

Vamos Refletir

No Astral

Tudo que desejamos, tudo o que mais queremos já é, já existe.

Mesmo antes de acontecer, tudo já existe no plano astral. Nossos sonhos mais profundos, nossos ideais de vida povoam nossa existência no astral.

Quando mentalizamos algo que tanto queremos, quando desejamos com insistência, quando imaginamos uma cura que tanto esperamos sua realização, desencadeamos uma energia psíquica tão poderosa, capaz de diversos fenômenos, como a atração, onde o que queremos nos é atraído tal qual desejamos.

No astral uma realidade paralela co-existe, pronta para tornar-se real na dimensão material. Portanto a vida feliz, saudável e repleta de realizações que tanto desejamos, já existe. Sua energia circunda você, apenas espera o momento certo para fundir a realidade paralela com a realidade em que você se encontra agora.

Por tudo isso, continue acreditando, mentalizando, imaginando, pois o que pensa ser já o é.

Radiestesia e Radiônica na Psicoterapia Holística

“Cuidado... ao dizer alguma coisa, cuide para que suas palavras não sejam piores que o seu silêncio” -William Shakespeare

A Radiestesia é uma técnica importantíssima para nós Psicoterapeutas holísticos, pois é através dela que podemos saber exatamente os desequilíbrios energéticos que nossos consulentes trazem.

A Radiestesia utiliza-se de aparelhos radiestésicos com o intuito de captar as vibrações energéticas de pessoas, ambientes, plantas, objetos, chakras e aura. Portanto é fundamental seu uso para que o terapeuta possa compreender a problemática de seu consulente.

Para uma melhor compreensão de como funciona este maravilhoso artifício terapêutico, podemos afirmar que a Radiestesia é a confirmação daquilo que o próprio terapeuta percebe em seu consulente, seja através da observação, ou do toque de Reiki. Porém, também nos mostra desequilíbrios que as pessoas teimam em não demonstrar numa primeira impressão. Desta forma, através deste processo ninguém poderá passar pelo Psicoterapeuta Holístico sem que ele saiba profundamente onde é que sua vibração energética está sendo afetada, levando o terapeuta a uma compreensão mais esclarecedora de seu cliente.

São vários os aparelhos de radiestesia. “Porém, vamos nos aprofundar apenas em um, por tratar-se do mais simples de manusear que é o “Dual Rod”, que tem a tradução literal do inglês de” Duas Varetas”.

Muitos terapeutas fazem uso do pêndulo em suas aplicações terapêuticas. Afirmamos que o pêndulo é um excelente aparelho de radiestesia, porém, sofre muita influência do seu manipulador, seja positiva ou negativa. Para ser considerado um bom aplicador do pêndulo, o terapeuta deverá estudar e praticar durante muito tempo, com o intuito de aprender a usá-lo sem sofrer a interferência externa de sua vibração energética, de seus pensamentos e emoções.

Já o Dual Rod, trabalha quase que independentemente de seu aplicador. Porém, ainda assim quem o manipula poderá influenciá-lo mesmo que inconscientemente. Desta forma também reafirmamos, que o bom terapeuta, pratique muito antes de sair por aí opinando sobre os resultados deste maravilhoso aparelho. Mesmo assim, ainda é dos aparelhos de radiestesia, o mais independente.

Como Utilizar o Dual Rod?

1º) Captando as vibrações dos chacras

Segure firmemente seu Dual Rod a uma distância de mais ou menos cinco centímetros do chacra da pessoa-alvo. Observe seus movimentos. Caso o aparelho cruze suas arestas, este chacra está equilibrado. Se ele abrir, com uma aresta para cada lado, ou se não cruzar, significa que este chacra está desequilibrado e precisa ser trabalhado.

É importante observar algumas dicas:

A) Segure o Dual Rod firmemente;

B) Nunca toque nas varetas;

C) Procure observar que ao segurá-lo, um fique pouca coisa acima da altura do outro, pois assim eles poderão se cruzar. Se você segurá-los na mesma altura, quando forem cruzar irão se chocar;

D) Refaça o processo pelo menos duas vezes, pois em alguns casos o próprio nervosismo da pessoa-alvo, pode levá-la momentaneamente a um desequilíbrio, o que poderá ser constatado através de uma segunda captação.

E) Procure usar o Dual Rod de cabo neutro como: madeira, louça, etc. Descarte os aparelhos com cabo de metal, que podem captar as vibrações do terapeuta e confundir no resultado final.

Lembre-se: ao perceber algum chacra desequilibrado volte seu estudo ao capítulo anterior e compreenda os motivos que possam estar desequilibrando este consulente.

2º) Captação da Força da aura:

Segure seu Dual Rod a uma distância de cinco centímetros da pessoa-alvo, uma vareta em cada lado do corpo, como exemplificado nas fotos abaixo. Comece pela cabeça e desça lentamente até o pé. Observe se ao ir descendo em algum ponto a vareta toca a pessoa. Caso isso aconteça pode significar que naquela região a aura dela está enfraquecida. Ao fazemos este processo, as arestas devem permanecer sempre distantes do corpo sem tocá-lo.

Ao perceber o enfraquecimento da aura em alguma parte do corpo o terapeuta deverá fazer o fortalecimento energético da aura, que será estudado no Capítulo sobre Cromoterapia.

3º) Captação das vibrações do Ambiente:

Os ambientes devem ter sua energia harmoniosa. As vibrações energéticas dos lugares devem fluir livremente, pois energias estagnadas podem ser prejudiciais às pessoas. Desta forma procedemos da seguinte maneira para identificarmos se naquele local existe algum tipo de energia estagnada.

Vá em cada cômodo do lugar, caminhando lentamente e segurando seu Dual Rod com firmeza. Perceba seus movimentos. Caso ele permaneça sempre com suas varetas abertas, sem se cruzar, tudo legal, pois significa que as energias do lugar fluem sem se acumularem em nenhum canto ou região. Porém, caso o aparelho teime em ficar cruzado em um determinado cômodo, ou perto de algum objeto da casa, significa que você terá que transmutar esta energia estagnada do ambiente.

Para fazer a energia acumulada fluir existem algumas técnicas, veja quais são:

- A) Florais de Bach: alguns florais borrifados nos ambientes, além de energizá-los profundamente, ainda têm a força para desbloquear energias que se acumulam. No capítulo sobre os Florais de Bach você irá encontrar fórmulas prontas para diversos tipos de situações e ambientes;
- B) Mudar algum móvel de lugar: Às vezes a colocação de um determinado móvel, ou a quantidade exagerada deles em certos ambientes, não permitem que as energias possam fluir pelo ambiente, estagnando uma quantidade grande delas no local.

Lembre-se: a energia dos ambientes tem que correr, fluir, passar. É como a água de um rio, não pára nunca. Se a água do rio fica empossada, acumula sujeira, trazendo poluição e doenças. Assim também são as energias, elas devem correr feito um rio, fluindo, entrando sempre energias novas, purificando os ambientes, mantendo sempre o local repleto de energização nova e positiva.

Outra importante forma de reequilibrar as energias dos ambientes são os gráficos de Radiônica. Vamos então conhecer agora esta importante técnica terapêutica.

Radiônica

“O mundo é um lugar perigoso de se viver, não por causa daqueles que fazem o mal, mas sim por causa daqueles que observam e deixam o mal acontecer.”

Albert Einstein

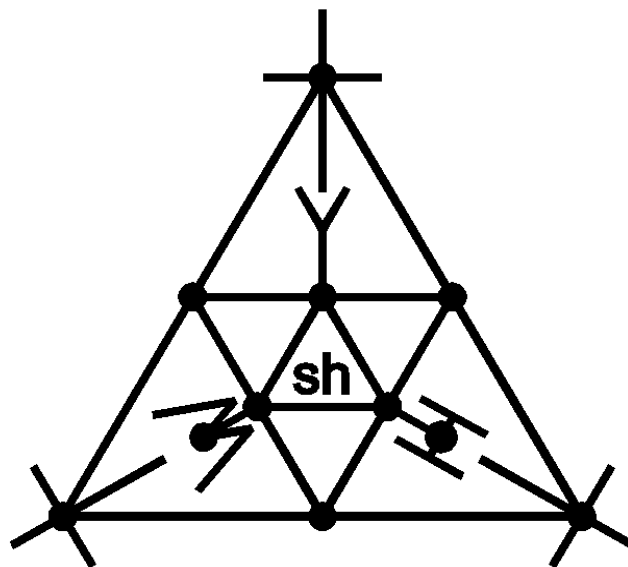
É a técnica que tem por objetivo neutralizar, emitir, corrigir e ressoar energias, seja nos ambientes, nas pessoas, animais, objetos e plantas.

A radiônica tem interferência em todos os tipos de energia: telúrica, intrusas, acumuladas, das formas, positivas e negativas.

Utilizando de gráficos de radiônica conseguimos harmonizar, equilibrar e até mesmo dissipar as energias que podem estar afetando ou interferindo no bem estar das pessoas em geral.

O mecanismo de ação dos gráficos de radiônica é extremamente simples. Alguns deles transmitem energia, sendo que outros dissipam. Desta forma há sempre um gráfico para cada caso específico. Vamos conhecer alguns deles que podem ser importantíssimos para um resultado terapêutico satisfatório.

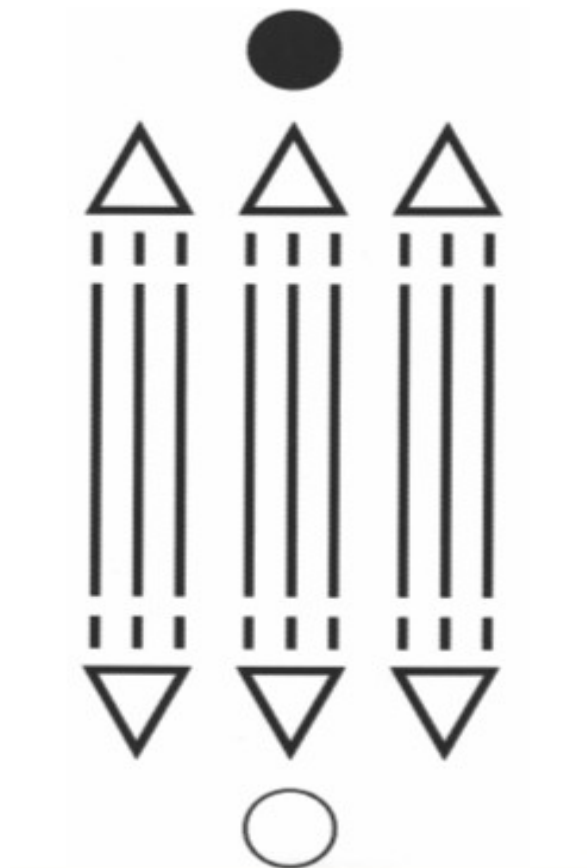
Gráfico de André Philipe (SCAP)



Tem por objetivo dissipar e neutralizar as energias elétricas e eletromagnéticas de aparelhos elétricos: computadores, tvs, rádios, celulares, microondas, etc.

Deve ser aplicado da seguinte maneira: coloque o gráfico de André Philipe em forma de adesivo colado nas laterais destes objetos. Assim toda energia elétrica e eletromagnética destes aparelhos serão captadas pelo gráfico e neutralizadas, não permitindo que estas correntes elétricas e eletromagnéticas sejam emanadas aos habitantes do lugar.

Gráfico de Luxor



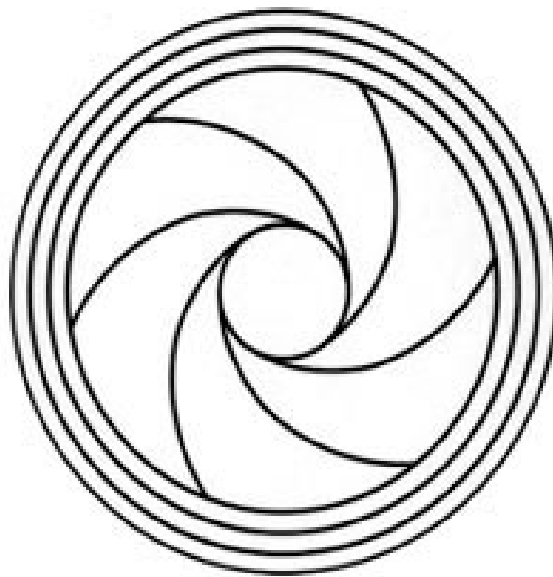
Este gráfico deve ser usado para neutralizar as poderosas energias telúricas, que podem afetar a saúde física, mental e no sono. Portanto, o

melhor lugar para colocá-lo é embaixo da cama, sempre com a bolinha preta posicionada para o norte.

Diafragma

Os diafragmas são gráficos de radiônica criados pelo pesquisador Renato Guedes de Siqueira no ano de 1984.

Modelo 1



O Diafragma modelo 1 deverá ser utilizado para o corte de energias negativas.

Percebendo-se que uma pessoa apresenta muito nervosismo ou está com uma carga energética negativa, bastará colocar no centro deste gráfico por dez minutos uma foto ou cabelo dela (mesmo que esteja distante). Devendo também ser colocado um quartzo rosa sobre estes objetos para que imediatamente suas vibrações energéticas e psíquicas voltem ao normal. Também se faz uso deste gráfico para limpar anéis, pulseiras, relógios ou outros pertences utilizados durante o dia ou ainda cristais depois de utilizados em terapia para que sejam limpos

energeticamente, bastando para isso que sejam postos no centro deste maravilhoso gráfico também por dez minutos.

Diafragma

Modelo 2



O diafragma modelo 2 é um excelente reequilibrador das energias, principalmente dos chacras. Basta posicioná-lo encostando-o no chakra desequilibrado que automaticamente ele reequilibra-o.

Atenção: nunca utilize o Diafragma modelo 1 nos chacras, pois ele fará o efeito inverso. Repare que o modelo 1 gira no sentido horário, mas quando o encostamos no corpo ele fica como um espelho, girando no sentido anti-horário. Já o modelo 2 gira ao contrário, mas quando encostado ao corpo fica como um espelho, girando também no sentido horário.

Atenção: Caso prefira usar os gráficos imprimidos em papel, não esqueça de trocá-los todo mês, pois o papel fica impregnado das radiações energéticas.

Cromoterapia na Psicoterapia Holística

“Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro; a real tragédia da vida é quando os homens tem medo da luz.”-Platão

A cromoterapia é a técnica na qual utilizamos a energia das cores para harmonizar, reequilibrar ou energizar os chacras, a aura, os ambientes, as pessoas, animais e plantas.

A ligação entre esta importante modalidade terapêutica e a Psicoterapia holística é muito estreita. Pois a vibração das cores em suas mais variadas tonalidades interfere diretamente na saúde física e mental das pessoas, podendo interferir em seus sentimentos e emoções. Portanto não é exagero afirmar que as cores podem moldar nossos comportamentos e influenciar profundamente nossas vidas.

AS CORES E SUAS INFLUÊNCIAS

Vermelho

É a cor mais densa. Está associada à energia, vitalidade e à saúde. Revigora, estimula o corpo e a formação de hemoglobina e ainda melhora a circulação sanguínea.

Esta cor está intimamente ligada ao “Chakra Básico”. Portanto sua aplicação torna-se fundamental para reequilibrar este centro energético e seus distúrbios.

Nos ambientes por ser uma cor extremamente vibrante e carregada energeticamente poderá provocar nervosismo e excitação quando usada em excesso. Portanto procure usá-la com moderação.

Nas pessoas tende a trazer estímulo, vigor, força de vontade e coragem.

A cor vermelha é a cor que ancora o homem que é de essência espiritual ao mundo material. Por isso deve ser usada por pessoas com dificuldades nas seguintes áreas: relacionamentos, financeira e profissional. Desta forma ela estimulará: o sucesso, a auto-estima e a prosperidade.

Cuidados especiais:

Evite o excesso com a cor vermelha, pois seu uso excessivo poderá provocar brigas e mudanças bruscas de humor.

A melhor forma de aplicarmos cromoterapeuticamente esta cor é através da utilização do vermelho no chacra básico ou tomar água cromática. Ainda neste capítulo você aprenderá como fazer.

Laranja

Cor ligada à alegria, prazer e jovialidade. Estimula a sexualidade, leva-nos a assimilar novas idéias e a aliviar das repressões sofridas. Liberta-nos dos sentimentos de culpa. Aumenta o otimismo.

Nos ambientes poderá ser usada com moderação no quarto, pintando apenas uma das paredes para estimular a sexualidade. Mas lembrem-se, em excesso nos ambientes poderá provocar rebeldia e muita conversação.

Esta vibração energética reequilibra e estimula o “Chakra umbilical”. Portanto todos os desequilíbrios já estudados no capítulo sobre os chacras poderão ser trabalhados com a aplicação desta cor.

Amarelo

Cor associada à felicidade, sabedoria e intelecto. Atua diretamente no mental e nas conseqüências físicas que a própria mente influencia. Traz ânimo, inspiração, autocontrole e estimula o raciocínio. Atrai a atenção. Não a recomendamos para quem deseja ficar ou estar só.

Nos ambientes traz claridade e luz, estimulando a comunicação e melhora as atividades mentais, por isso poderá ser usada nos escritórios ou salas de estudos. Também é indicada para cozinhas ou sala de jantar, pois estimula o apetite. Mas lembre-se, esta cor em excesso pode nos trazer pensamentos descontraídos ou um exagero de pensamentos acelerados. Desta forma devemos moderar sua aplicação.

A cor amarela reequilibra e energiza o chacra “Plexo Solar”. Por isso releia o capítulo sobre os chacras para entender a fundo sua importante aplicação terapêutica.

Verde

É a cor dos sentimentos nobres. Ajuda a trazer paz a quem sofre por amor ou pela perda de um ente querido. Traz força interior, esperança, vontade de viver e paciência. Aumenta a autoconfiança e a perseverança.

Nos ambientes deve ser usada nos banheiros para trazer uma elevação energética a este local. Também poderá ser aplicado em lugares com pessoas doentes, pois é uma ótima cor para a saúde.

Esta cor também é muito importante, pois está ligada ao chacra cardíaco. Por isso recomendamos mais uma vez que releia o capítulo sobre chakras para ter o conhecimento da transformação que a cor verde poderá trazer se aplicada a este vórtice de energia.

Azul-claro

Cor que estimula a comunicação. Traz-nos calma e serenidade e também é desestressante, Relaxante e calmante. Reduz o egoísmo e traz a harmonia. Provoca-nos clareza mental. É muito boa para a meditação.

Nos ambientes poderá ser usada em quartos de dormir, pois estimula o sono tranquilizador. Por isso evita-se o azul em ambientes de estudo e trabalho por trazer uma paz e calma tranquilizadoras, tirando a atenção e a concentração. Uma escola, por exemplo, jamais deverá ter suas salas de aulas pintadas internamente de azuis.

O azul é a cor que reequilibra e energiza o “Chakra Laríngeo”.

Índigo(Azul Escuro)

Cor associada à psique, ao pensamento e as consequências provocadas por eles. Ajuda no controle dos pensamentos indesejáveis, nas neuroses e depressões. Tranqüiliza o sistema nervoso. É estimulante dos sentidos, permite que os demais se aproximem, traz-nos tranqüilidade e serenidade. Ajuda nos casos de insônia, e pesadelos constantes.

Nos ambientes é indicada em quartos de dormir em combinação com outras cores mais claras, pode-se pintar apenas uma das paredes com esta cor. Consultórios de psicoterapia seria um local ideal para se usar o índigo em equilíbrio com tons mais claros.

O índigo equilibra e energiza o “Chakra Frontal”.

Violeta

É a cor com o maior grau de vibração, sendo a menos densa de todas elas. Relaciona-se com a espiritualidade e os dons mais elevados que possuímos. Está intimamente ligada à paranormalidade e a sensibilidade

espiritual. Protege-nos contra energias negativas e potencializa nossas capacidades sensitivas. É uma vibração energética tão poderosa que atua sobre o corpo mais elevado do homem. É a nossa ligação com o universo cósmico.

Nos ambientes poderá ser usada em locais de meditação e oração. Nos quartos de dormir pode-se pintar uma das paredes de violeta, trazendo assim muita proteção durante o sono.

Quando trabalhamos, estudamos ou convivemos em lugares carregados com energias negativas sejam elas humanas ou espirituais, devemos estar sempre portando algo da cor violeta: roupas, pulseiras, etc.

Não se recomenda o uso de violeta para pessoas com sérios distúrbios mentais como a esquizofrenia por exemplo.

Violeta é a cor que reequilibra e energiza o “Chakra Coronário”

Formas de Aplicação da Cromoterapia

Energização da Aura

O uso dos aparelhos de cromoterapia devem acontecer com os ambientes escuros ou na penumbra, para que a luz aja profundamente.

Com um bastão cromático ou lanterna cromática, inicie a energização pela mão direita com a cor azul claro. Sempre com a lanterna cromática a uma distância de cinco centímetros, vá descendo em volta do corpo, passando em torno de toda pessoa, seguindo o desenho do corpo humano, passando embaixo do braço, axila direita, descendo, até chegar ao pé direito, fazendo o contorno interno da perna direita, passando pelo órgão sexual, seguindo pelo lado interno da perna esquerda, subindo pela lateral esquerda do corpo, fazendo o contorno da axila esquerda, subindo, passando pela lateral esquerda do pescoço, subindo, fazendo o contorno da cabeça, descendo a cabeça pela lateral direita, descendo até chegar à mão direita. Todo este processo, do início ao fim deverá ter a duração de dois minutos.

Caso a pessoa esteja debilitada por motivo de doença, utilize a cor amarela ao invés da cor azul.

Em seguida peça para que a pessoa deite de costas. Na sequência energize com a cor azul claro por um minuto em movimentos ascendentes pela coluna vertebral, até a altura da nuca. Depois, utilize a cor verde, fazendo desta vez um minuto com movimentos que sobem e descem pela coluna vertebral até a nuca, sempre a uma distância de cinco centímetros do consulente. Em seguida, use a cor rosa em

movimentos ascendentes e descendentes pela coluna vertebral, até a nuca, por um minuto. Para finalizar na coluna, usamos a cor índigo, com mais um minuto em movimentos de subida e descida, até a nuca. Terminamos com trinta segundos de índigo em torno da cabeça e mais trinta segundos de cor violeta em volta também da cabeça.

Pronto, está feita a energização da aura de forma profunda e completa.

Energização dos Chacras

Para energizarmos e reequilibrarmos os chacras é muito simples e fácil. Com a pessoa deitada na maca, posicione o bastão ou a lanterna cromática a uma distância de cinco centímetros do chacra básico, e aplique de trinta segundos a um minuto de cor vermelha. Depois, faça a aplicação de trinta segundos a um minuto da cor laranja, no chacra umbilical. Suba para o chacra Plexo Solar, aplicando a cor amarela de trinta segundos a um minuto. Na sequência, faça a energização do chacra cardíaco com a aplicação da cor verde por uma duração de trinta segundos a um minuto. Suba até o chacra laríngeo, com a aplicação da cor azul claro de trinta segundos a um minuto. Em seguida, aplique a cor índigo no chacra frontal de trinta segundos a um minuto. Termine, no chacra coronário, com a aplicação da cor violeta de trinta segundos a um minuto.

Água Cromoterápica

A forma mais barata e simples da utilização da cromoterapia é através da água energizada com filtros coloridos. Chamamos esta técnica de Água Cromoterápica. Com ela esta maravilhosa técnica poderá atingir até as camadas mais pobres que não têm poder aquisitivo para pagar uma terapia. Também é utilíssima em casos onde a cromoterapia faz-se necessária diariamente.

Compre papéis-celofanes coloridos com as sete cores-padrão da cromoterapia. Encha um recipiente de vidro transparente: jarra, copo ou garrafa, com água potável. Em seguida envolva este recipiente com o papel celofane da cor necessária ou previamente estabelecida. Deixe ao sol por quatro horas, dê preferência ao horário próximo ao meio-dia, quando o sol está no seu ápice. Os raios do sol atingirão o celofane, que irradiará a energia da cor escolhida para a água. Também o calor do sol, acabará por purificar a água, matando germes e bactérias, conforme pesquisas feitas por entidades suecas.

Dicas Importantes

- A) A roupa preta é muito elegante, porém se usada em excesso poderá desequilibrar alguns chacras. Use-a com moderação;
- B) A cor marrom também deve ser evitada em excesso;
- C) Pessoas com a libido muito aflorada ou com compulsão sexual devem evitar as cores vermelha e laranja, pois elas ativam a sexualidade. Caso queiram ativar a sexualidade, use e abuse delas;
- D) Quem está de dieta fuja das cores amarela e laranja, pois elas ativam o apetite;
- E) Pessoas com insônia devem evitar o vermelho seja nas roupas ou em pinturas das paredes ou cortinas;
- F) Ambientes de estudo ou trabalho jamais devem ser pintados com a cor azul, pois esta cor relaxa e tranqüiliza. As cores ideais para este locais são o verde-clarinho, pois estimula os bons relacionamentos, e o vermelho moderadamente que estimula a mente e o corpo;
- G) Pessoas depressivas ou com tendência a introspecção devem evitar as seguintes cores: preto e marrom, principalmente no local de dormir.

Os Florais de Bach

“Não devemos dar atenção à interpretação que o mundo faz de nossos atos. Somente nossa alma é responsável pelo nosso bem, por nossa reputação. Podemos descansar certos de que o único pecado que existe é o de não obedecermos aos ditames de nossa própria Divindade.”-Edward Bach

A terapia com Florais de Bach é vibracional, está portanto na mesma categoria terapêutica da Cromoterapia e do Reiki. Sendo desta forma uma terapia energética, onde as energias contidas nas plantas interagem com as nossas energias e fazem a transmutação dos problemas, de forma sutil, gradativa, porém profunda.

Para se entender o mecanismo desta técnica terapêutica, faz-se necessário compreender o ser humano não apenas como um ser - físico, mas alguém dotado de campos sutis, como a aura, os chacras, enfim, de energias variadas as quais somos potencialmente grandes condutores.

Quando sofremos por uma notícia trágica, por um relacionamento que se findou, ou por problemas dos mais diversos que nos afligem no dia-a-dia, acumulamos uma série de energias que vão se alojando em nossos corpos: físico, sutil e espiritual. Levando-nos a estados lastimáveis de tristeza, fadiga, depressões, estresses, debilidade física, etc.

O que é a terapia com Florais de Bach, senão o receber em si, as energias poderosas e positivas desse maravilhoso remédio que ao adentrar em nós, faz uma simetria, criando uma comunhão energética conosco, filtrando e dissipando as energias negativas acumuladas, trazendo desta forma o alívio para um mal que aquela energia negativa, antes acumulada, causava.

Podemos afirmar que as energias dos Florais são como anticorpos energéticos, que nos fortalecem contra o vírus das energias negativas que acabamos por acumular durante nossa existência. Assim, o entendimento mais didático possível sobre esta técnica é: Não é a estrutura química das plantas que nos transforma, mas sim a energia contida nelas.

Haverá portanto um Floral específico para cada energia negativa acumulada por um determinado problema, seja ele físico, mental, emocional, energético ou espiritual. Tomemos por exemplo o medo. Se a pessoa sofre pelo medo de dirigir deverá tomar o floral *Mimulus*, que é o

indicado para transformar os medos específicos em coragem para enfrentar a situação conflitante.

Outro exemplo é o ciúme, que traz uma carga vibratória energética extremamente negativa. Para o enfrentamento desta energia deverá ser indicado o Floral Holly, que é o Floral transformador dos sentimentos inferiores para os superiores da compreensão, do amor, da confiança, do carinho, etc.

Muitas pessoas que durante muitos anos de suas vidas sofreram com problemas, situações e conflitos interiores, encontraram nesta modalidade terapêutica, um alívio antes inimaginável. Enquanto muitas técnicas são caras e demoradas, levando diversas vezes os consulentes ao desânimo e a desistência, a terapia floral, é considerada rápida e eficaz, se levada a sério e se for seguida como recomendado.

Aspectos Históricos

O Dr. Edward Bach era um médico bacteriologista muito conceituado em seu país, a Inglaterra. Através de suas pesquisas, acabou descobrindo Os Nosodos que são bactérias encontradas no intestino de pessoas com artrite e reumatismo. Assim pode criar uma vacina baseada nestas bactérias que o levou a um grau elevadíssimo de prestígio e riqueza.

Apesar de seu sucesso como médico, o Dr. Bach sentia que faltava algo em sua existência. Costumava refugiar-se em meio à floresta com o intuito de meditar e encontrar a paz interior que dificilmente dispunha em sua vida de pesquisas e trabalho em grandes centros médicos.

Certa manhã ao caminhar pela mata, sentiu-se atraído por uma flor, pegou-a com carinho e teve uma forte intuição de colocá-la na boca. Imediatamente, houve uma sintonia entre ele e a planta, levando-o a sentir uma forte carga negativa. Teve neste instante a certeza, que a sensação negativa que estava sentindo era exatamente o mal que aquela simples plantinha curaria. Durante alguns meses, permaneceu embrenhado na floresta, abandonando suas pesquisas convencionais. Desta forma, foi sintonizando dia a dia, mais e mais flores.

Edward Bach, para conseguir sintonizar todos os 36 florais, mais a água da fonte considerada por ele especial (Rock Water) e ainda o composto Rescue; teve que sentir em si todas as mazelas, sofrimentos e inquietações para os quais cada floral era indicado. Seria como que sofrer para compreender a indicação de cada floral. Assim, em 1936, aos 50 anos, morre este grande homem. Deixando para o mundo esta maravilhosa descoberta: Os Florais de Bach.

Dúvidas Frequentes

Em Quanto Tempo Os Resultados Aparecem?

O tempo para que os resultados positivos aconteçam dependerá muito de cada pessoa. Muitos são os fatores para que cada ser tenha um resultado diferente do outro. Geralmente os resultados são percebidos entre uma semana a dois meses. Porém em alguns casos são perceptíveis em minutos ou horas.

A única certeza é que em todos os consulentes há uma transformação positiva. Bastará para tal que haja o comprometimento com a terapia, tomando o floral como recomendado e dando tempo ao tempo, sem pressa ou ansiedade.

Qual A Dosagem Recomendada?

A dosagem recomendada é de 4 gotas sublinguais (abaixo da língua) quatro vezes ao dia, sendo que antes de dormir e ao acordar em jejum são horários obrigatórios, cabendo ao consulente escolher os outros dois períodos para tomar seu floral. Porém dependendo do caso e situação, o terapeuta poderá indicar uma dose maior e com intervalos menores, como por exemplo, o “Rescue” que é um composto emergencial em casos de choques emocionais ou momentos traumáticos, poderá ser indicado com intervalos de até 15 minutos.

Qual é a formulação dos florais?

O Floral de Bach tem a seguinte formulação: frasco de 30 ml de água pura, 20% do conservante “Brandy”, quatro gotas diretamente do frasco de estoque (matriz) para cada essência indicada.

Modelo de indicação de Floral

Recomendação de Floral Para José da Silva

Sistema Bach

Holly;

Rescue;

Cerato;

Vervain.

Frasco de 30 ml.

Brandy 20%

Tomar 4 gotas 4X ao dia

Data:

(Assinatura) _____
Nome do Terapeuta ou carimbo

Existem outros tipos de conservantes?

Sim. Além do Brandy, que é um conservante tipo conhaque, temos a Glicerina Vegetal e o Vinagre de maçã. Recomendamos estes dois últimos para pessoas que não podem ingerir álcool como: dependentes químicos, alcoólatras em fase de tratamento e alérgicos. Porém, o Brandy ainda é considerado o melhor conservante, por fazer com que as propriedades curativas dos florais demorem mais tempo para perderem o efeito. Por se tratar de uma quantidade pequena de álcool pode ser indicado sem medo a qualquer pessoa de qualquer idade sem risco algum.

Que Quantidade De Florais Deve Ser Recomendada?

Não existe uma regra para a quantidade de florais a ser recomendada pelo terapeuta. Porém, existe uma máxima já aplicada pelo Dr. Bach de que quanto menos, melhor.

Imagine um consulente com diversos problemas a superar e o terapeuta indica para ele uma quantidade exagerada de florais. Sabendo que os florais trazem à tona os desequilíbrios para saná-los, estaria o este consulente, preparado para suportar o aflorar de todos os seus problemas de uma só vez?

O ideal é trabalhar poucos desequilíbrios de cada vez. Desta forma o número recomendado e que geralmente os terapeutas indicam tem o máximo de seis florais.

Como Funciona A Piora da Melhora?

Parece estranho usar este termo “piora da melhora”, alguns médicos usam “crise de cura”. Uma explicação bastante didática sobre a crise de cura é a seguinte. Imagine que fosse possível engolirmos um gato vivo, porém o rabo dele fica do lado de fora de nossa boca. Resolvemos então puxarmos o animal pelo rabo, mas ele quer ficar dentro de nosso estômago, agarrando-se às paredes de nosso corpo interno, quanto mais puxamos, mais ele fixa suas unhas arranhando-nos por dentro, sangrando-nos, porém no final conseguimos retirá-lo à força, livrando-nos dos ferimentos que ele nos causou. Assim é a piora da melhora ou crise de cura. Quando começamos a terapia com florais ou qualquer outro tipo de terapia, parece que o problema se agrava, mas é exatamente o contrário, é neste momento que as energias poderosas dos florais estão transmutando as energias negativas, fazendo com que elas passem do plano inconsciente ao plano consciente, ativando o problema para daí então eliminá-lo. É como se o problema tentasse não sair de nós, como o gato de nossa história, mas a vibração energética negativa é

expelida à força de dentro no nosso ser mais profundo pela potência vibracional dos florais. Portanto, se algum consulente reclamar que ao tomar os florais seu desequilíbrio parece piorar, explique e tente acalmá-lo dizendo ser este um processo natural. Para todo mal enraizado poderá existir um quadro aparentemente de piora, este é o momento exato em que os problemas estarão sendo trabalhados.

Também existem pessoas que passam pela terapia, conseguindo resultados maravilhosos sem passar pelo processo de piora da melhora, isto também é natural, pois cada ser agirá de uma forma particular nos diversos tipos de terapia.

Podemos Aplicar A Terapia Floral em Animais E Plantas?

Claro que sim. Muitos veterinários inclusive são terapeutas florais, conseguindo resultados extraordinários com os animais. A dose recomendada para os bichinhos é de 2 gotas 4 vezes ao dia para os de pequeno porte e 4 gotas 4 vezes ao dia para os de grande porte.

A Aplicação em plantas também é algo comum, sendo que alguns especialistas germinam sementes molhando-as com água e algumas gotas de florais. O resultado é que as sementinhas cuidadas com florais germinam mais fortes e vistosas enquanto as outras regadas com água somente, além de demorarem mais para a germinação, muitas vezes ficam doentes e até não vingam.

Qual A Idade Mínima Para Começar A Tomar Floral?

Não existe idade mínima para começar a se tomar floral. Ainda no ventre materno, o feto pode ser beneficiado por esta terapia energética, quando a mãe faz uso deste artifício terapêutico. Até mesmo na mamadeira aplicam-se gotinhas de certos florais. A única restrição é com a dosagem: recomendam-se duas gotinhas ao invés de quatro por vez.

Os Florais Interferem Em Outros Medicamentos?

De forma alguma. Não é preciso interromper outros tratamentos alopáticos para se tomar floral. Pode-se usar juntamente com outros remédios à vontade.

Alimentos E Bebidas Podem Interferir No Resultado?

Alguns especialistas dizem que álcool e até o perfume que usamos pode interferir nos resultados. Isso nos parece um exagero. Não encontramos ainda comprovação de que estes produtos interfiram realmente nos resultados desta técnica. Porém devemos ressaltar que para um tratamento encontrar o resultado esperado é necessário o

comprometimento do consulente. Portanto, deve-se manter sempre um equilíbrio, seja na alimentação ou na quantidade do que se bebe.

Como Os Florais Devem Ser Guardados?

Os florais são fórmulas energéticas, por isso, nunca devem ser colocados próximos a aparelhos elétricos e eletromagnéticos como: televisão, computador, microondas, geladeiras, etc. Pois a descarga elétrica e eletromagnética destes equipamentos pode modificar a eficácia do floral.

Também deve ser evitado deixar o frasco de floral exposto ao sol ou ao calor muito intenso. Portanto a melhor forma de guardá-lo é em uma prateleira bem arejada, sobre uma mesa ou cômoda.

Atenção: consideramos cada pessoa o tipo específico de pelo menos um dos florais, ou seja, se ela enquadra-se na característica exata de quem precisa tomar o Floral Holly, por exemplo, a chamamos de “Pessoa do tipo Holly”.

Lembramos que as características que podem acompanhar as pessoas de cada tipo de floral não seguem uma regra, pois podem ser um traço marcante em uma pessoa e em outra não.

Categorias dos Florais de Bach:

Os Florais de Bach são divididos nas seguintes categorias: Florais contra os medos, Florais contra a solidão, Florais contra a indecisão, Florais contra as influências externas, Florais contra o desespero ou o desânimo, Florais contra a apatia e desinteresse nas circunstâncias atuais, florais contra o excesso de preocupação com o bem estar dos outros.

Florais Contra Os Medos

- Mimulus;
- Aspen;
- Rock Rose;
- Cherry Plum;
- Red Chestnut.

Mimulus

Sentimento chave: medo de coisa concreta de origem conhecida;

Características que podem surgir no tipo Mimulus: gagueira, timidez, ruborização, hipersensibilidade a barulho, nervosismo, tem facilidade em ficar doente ao enfrentar situações pelas quais tem medo.

Para quem indicamos o Floral Mimulus?

Para pessoas que tem medos de coisas mundanas, medos de situações concretas como: medo de morrer, medo de escuro, medo de ficar doente, medo de doença específica, medo de ficar pobre, medo de falar em público, medo de outras pessoas, medo de altura, medo de água, medo do futuro, medo de animais e insetos, medo de acidente, medo de sentir dor, medo de agulha, medo de dirigir, medo de perder os amigos, etc.

Aspen

Sentimentos chave: medos de coisas desconhecidas e abstratas. Medos de coisas vagas e sem explicação;

Características que podem surgir no tipo Aspen: pesadelos, tremores, imaginação fértil, arrepios, ataques de ansiedade, ilusões, suores.

Para quem indicamos o Floral Aspen?

Para pessoas com medos inexplicáveis, vagos, medos abstratos, medo de algum mal que possa acontecer, medos sem fundamentos que atormentam dia e noite, medo de estar sendo perseguida por forças mágicas, místicas ou espirituais. Medo de um poder perseguidor

invisível, sensação de medo que chega a arrepiar, medo de estar enfeitiçada.

Também indicamos Aspen para pessoas em tratamento contra drogas, pessoas com maus tratos na infância e mulheres violentadas sexualmente. Nestes casos os medos vagos não têm explicação consciente, mas podem ter raízes no inconsciente mais profundo.

Rock Rose

Sentimentos chave: terror, pânico e histeria;

Características que podem surgir no tipo Rock Rose: Paralisia de tanto medo, calafrios, perda de controle, desmaio, fica mudo de medo, parece que o coração vai saltar pela boca.

Para quem indicamos o Floral Rock Rose?

Para uma situação repentina, de emergência, pois este tipo de Pânico ou medo que necessita de Rock Rose acontece em casos extremos como: um pânico por que quase morreu num acidente, ou uma criança que acorda de madrugada muito assustada por um terrível pesadelo. Desta forma, indicamos este floral em situações de pressão psicológica muito forte, em cenas ou acontecimentos tremendamente aterrorizantes. Ou seja, Rock Rose não é um floral a ser usado cotidianamente, mas em casos especiais.

Cherry Plum

Sentimento chave: medo de perder o controle

Características que podem surgir no tipo Cherry Plum: olhar parado, palidez, agitação, mudanças repentinas de humor, explosões e mudanças de gênio.

Para quem indicamos o Floral Cherry Plum?

Para pessoas que tem medo de perder o controle, medo de perder a cabeça, medo de não conseguir ter consciência e controle de seus atos. Para quem sente medo de fazer algo que normalmente nunca teria coragem de fazer. Para quem brinca com a idéia de suicídio.

Red Chestnut

Sentimentos chave: preocupação excessiva com os outros, medo pelo outros.

Características que podem surgir no tipo Red Chestnut: pensamentos negativos em relação aos demais, mães e pais superprotetores.

Para quem indicamos o Floral Red Chestnut?

Para pessoas que tem uma preocupação excessiva e exagerada com os demais, sejam filhos, amigos, pais, etc. Sempre imaginam que algo de

ruim possa acontecer com os outros. Indicamos este Floral para quem esquece de si mesmo para cuidar dos demais. Para aqueles pais que não dormem enquanto os filhos não chegam, imaginando o que de mal possa ter acontecido a eles. Para quem se preocupa demais com os problemas alheios. Com tudo isso, a pessoa do tipo Red Chestnut acaba por sacrificar a si próprio, esquecendo de cuidar de sua saúde, sua vida e seus afazeres, para focar sua existência em cuidar dos que o cercam.

Florais Contra a Solidão

- Water Violet;
- Impatiens;
- Heather.

Water Violet

Sentimentos Chave: reservado, solitário, orgulhoso.

Características que podem surgir no tipo Water Violet: isolamento, tensão e rigidez física devido ao bloqueio de energia.

Para quem indicamos o Floral Water Violet?

Para pessoas que gostam de ficar sozinhas, isoladas e solitárias. Para quem devido a esta atitude acaba por afastar as demais pessoas, tornando-se anti-social, às vezes julgado orgulhoso e pretensioso. Tem poucos envolvimento emocional. São pessoas calmas, mantendo sempre uma postura elegante e digna. Devido a esta personalidade é bastante procurado para dar conselhos. Muitos terapeutas são do tipo Water Violet. Porém não só os terapeutas como as pessoas em geral, devem interagir com as demais, pois não podemos nos isolar em nosso mundinho interior, isso não nos faz bem. Vivemos em um mundo de comunhão, portanto, devemos ser humildes e entendermos que podemos ensinar e aprender com o próximo: relacionando-se, interagindo-se, sentindo, conversando e convivendo com os demais.

Impatiens

Sentimentos chave: Impaciência e irritabilidade.

Características que podem surgir nos tipos Impatiens: ondas de calor, tensão física e nervosa, dores de cabeça e no corpo em geral, indigestão, fome excessiva.

Para quem indicamos o Floral Impatiens?

Para as pessoas muito impacientes, apressadas, que seguem seu próprio ritmo e que não aceitam que as demais pessoas não acompanhem sua

velocidade e acabam fazendo as atividades sozinhas, achando que assim sairá bem feito. São pessoas inteligentes, impulsivas, muito irritadas, inquietas, muito exigentes com os demais, pois querem que todos sejam perfeitos como acham que são. Sempre liderando e exigindo muito dos demais. Com tanta velocidade e cobrança, acaba por desenvolver muita tensão física, nervosa, rigidez muscular, câimbras, dores em geral, principalmente dores de cabeça e insônia devido a tanta tensão e estresse. São tão impacientes que chegam a terminar frases que alguém ainda não terminou de falar. Devido a querer fazer tudo com muita agilidade e pressa, é muito suscetível a acidentes.

Heather

Sentimentos chave: Egoísmo, egocentrismo, deseja ser o centro das atenções, medo da solidão, não sabe ouvir.

Características que podem surgir no tipo Heather: tagarelice (só fala de si mesmo) não deixando os outros falarem, não consegue ficar só.

Para quem indicamos o Floral Heather?

Para pessoas que não conseguem ficar sozinhas. Apegam-se às demais, não sabendo ouvi-las, despejam seus problemas e histórias, sem ao menos ouvir as opiniões alheias. Gostam de ser o centro das atenções, de aparecer, de serem vistas, isto é mais uma demonstração de insegurança, pois necessitam saber que as pessoas gostam delas e as admiram. É aquela criança que chega fingir uma doença para chamar a atenção. Tende a ser hipocondríaco, mais uma vez com o intuito de chamar a atenção. Às vezes são chamados de chatos, pois chegam a segurar no braço e nas roupas da pessoa que o ouve, isso mostra seu medo inconsciente de que o seu interlocutor fuja dele.

Florais Contra a Indecisão

- Cerato;
- Scleranthus;
- Gentian;
- Gorse;
- Hornbeam;
- Wild Oat.

Cerato

Sentimentos chave: Falta de confiança em si mesmo e em suas idéias, buscam geralmente o conselho dos outros.

Características que podem surgir no tipo Cerato: Tendência a imitar as atitudes alheias, concentração fraca.

Para quem indicamos o Floral Cerato?

Para pessoas inseguras em suas decisões, que precisam sempre da opinião alheia. Vivem pedindo conselhos aos demais. Mete-se nas conversas dos outros, fazendo diversas perguntas. São pessoas superficiais, muito instáveis, e por isso geralmente induzidas a erros pelos demais. Gostam de imitar as atitudes e modo de vida dos outros, pois não tem personalidade própria. É o tipo famoso: “Maria vai com as outras”.

Scleranthus

Sentimento chave: Indecisão entre duas coisas.

Características que podem surgir no tipo Scleranthus:Falta de equilíbrio e postura, inquieto, fala sem parar, tendência a ânsia de vômito em viagens, mudanças de humor repentinas, mudanças bruscas no estado físico: de fome a perda total de apetite, de uma forte prisão de ventre a diarreia.

Para quem indicamos o Floral Scleranthus?

Para pessoas indecisas entre duas coisas. No mesmo momento que querem usar o tênis azul, muda optando pelo vermelho, mas volta a pensar que o azul ficaria melhor, fica um tempão decidindo sobre algo simples de ser decidido. Seus pensamentos sempre estão oscilando entre dois caminhos distintos. Tem mudanças bruscas de humor, pode estar rindo e de repente mudar para um choro profundo. Tem opiniões contraditórias e que mudam sem mais nem menos. São pessoas que não inspiram confiança pois oscilam demais em suas idéias. O interessante é que as pessoas do tipo Scleranthus, não pedem conselhos aos demais, mesmo mergulhados na dúvida, tendem a decidir sozinhos. Esta personalidade traz a estas pessoas grandes perdas tanto sentimentais como profissionais.

Gentian

Sentimentos Chaves: tristeza por causa conhecida, sentimento de fracasso, falta de fé.

Características que podem surgir no tipo Gentian: cético ao extremo, sente grande desalento, muito pessimista.

Para quem indicamos o Floral Gentian?

Para quem acha que o tratamento ou outra coisa não vai dar certo. Para quem sente uma depressão e sabe o porquê. São pessoas muito desanimadas, acham que não adianta tentar, são extremamente pessimistas; muitas vezes por já terem vivido situações de fracasso no passado. Sua tristeza é visível, está estampado em seu semblante. São sempre cabisbaixas, pois não acreditam que podem erguer a cabeça e mudar sua vida. São cétricos não somente no lado religioso, mas falta-lhe fé na vida, na transformação.

Gorse

Sentimentos chave: sem esperança, desespero, desânimo, depressão crônica por demora na cura.

Características que podem surgir no tipo Gorse: resignação, olheiras, palidez.

Para quem indicamos o Floral Gorse?

Para quem se encontra no desespero, e mergulhado numa depressão crônica. Para quem tem a crença de que nada pode ser feito. Porém ao contrário do tipo Gentian, o tipo Gorse aceita a motivação de outra pessoa. Mesmo trazendo dentro de si o pensamento de que não adianta tentar, aceita uma palavra amiga de que ele pode sair dessa. Porém no estado Gorse, suas forças já estão quase esgotadas. Sente-se fraco fisicamente e isso é visível, pois tem a pele pálida e muitas vezes cria olheiras fortes, como sombras negras embaixo dos olhos. Geralmente ficam paradas, tristes, mergulhadas no vazio. São pessoas que há muito vêm lutando contra uma moléstia e já ouviram de um médico que nada pode ser feita em seu caso. É para quem luta pela cura, mas ela demora a chegar. Gorse é a coragem, o empurrão que impulsiona o consulente a tentar novamente, a creditar que pode sim vencer seu mal.

Hornbeam

Sentimentos chave: cansaço e desinteresse por suas tarefas, mas que cumpre mesmo assim; exaustão mental, cansaço com a rotina da vida.

Características que podem surgir no Tipo Hornbeam: Sente a cabeça pesada, levanta-se sentindo mais cansado do que quando deitou, pressão ou queimação nos olhos.

Para quem indicamos o Floral Hornbeam?

Para pessoas que passam por um estado temporário de exaustão física e mental. Sensação como uma ressaca. Ao acordar sente desânimo só de pensar nas tarefas que terá que fazer. Para quem sente um cansaço com a rotina que tem que cumprir dia após dia. Na verdade é aí que está o problema da pessoa do tipo Hornbeam, a repetição, a vida rotineira, cria nela a sensação de que tudo não tem mais graça, acarretando em sintomas físicos e mentais de cansaço e exaustão. Esta é a forma que o corpo e a mente encontram de demonstrar o que seu inconsciente está pedindo: uma mudança, uma transformação, uma razão nova para viver, para se animar. Desta forma, estes sintomas de desânimo são um pedido de socorro. Hornbeam trará a força de vontade para se quebrar esta rotina cansativa.

Wild Oat

Sentimentos chave: indecisão quanto à carreira, indecisão geral.

Características que podem surgir no tipo Wild Oat: sentimentos de frustração e tédio, geralmente não termina o que começa.

Para quem indicamos o Floral Wild Oat?

Para pessoas indecisas sobre que carreira seguir. Para quem tem ambições indefinidas. Tem muito talento, mas ficam mudando de profissões, sentindo-se frustradas por não encontrarem um rumo na vida. O mais interessante é que devido seus talentos, em sua jornada encontram várias oportunidades, mas como são cheios de dúvidas, acabam por deixar escapar todas elas. Com isso, estão sempre insatisfeitos, frustrados, entediados quando estão em ambientes que sentem incompatíveis com suas pretensões. São pessoas que esperam encontrar a sua missão na vida.

Na verdade parecem fugir de se comprometerem, por isso tendem a buscarem sempre algo novo seja no trabalho ou na vida sentimental. O Floral Wild Oat, faz com que estas pessoas centrem suas idéias, encontrando um rumo, uma certeza, um caminho único e satisfatório tanto vocacional quanto sentimental.

Florais Contra As Influências Externas

- Agrimony;
- Centaury;
- Walnut;
- Holly.

Agrimony

Sentimentos chave: traz pensamentos e sofrimentos interiores mas esconde dos demais com uma falsa alegria e jovialidade.

Características que podem surgir no tipo Agrimony: vícios em geral: tabagismo, alcoolismo, etc.

Para quem indicamos o Floral Agrimony?

Para aquelas pessoas que mesmo sofrendo interiormente com um problema grave ou não, fazem de tudo para esconder de todos à sua volta, fingindo estar feliz. É sempre brincalhão, usa isso como uma máscara a mascarar seu sofrimento interior. Mesmo doentes, quando perguntadas sobre sua saúde sempre responderá “Estou muito bem!”. Escapam de seus pensamentos torturantes fazendo sempre muitas atividades, gostam de sair, baladas, cinemas, são muito inquietas, não gostam de ficar em casa. É uma pessoa amiga, amante da paz, evita brigas, é a alma de qualquer ambiente. Porém quem o olha nem imagina o quanto sofre em seu íntimo. Procura às vezes o caminho do álcool ou outras drogas com o intuito de “fugir” dos seus tormentos interiores.

Centaury

Sentimentos chaves: muito submisso, não sabe dizer não.

Características que podem surgir no tipo Centaury: rosto pálido, olheiras, porte encurvado, dores nos ombros e costas.

Para quem indicamos o Floral Centaury?

Para aquelas pessoas que não tem vontade própria, são submissos aos demais, verdadeiros capachos. São muitas vezes explorados pelos outros por causa de sua personalidade fraca. Acaba sendo dominado por alguém de personalidade mais forte, sejam os pais, o cônjuge, etc. Evita disputas, não defendendo nunca seus interesses. Faz tudo o que os outros pedem, parecem verdadeiros escravos. Muitas vezes seguem caminhos errados na vida, apenas para agradar uma determinada pessoa. Nega-se a si mesmo. Aceita facilmente as idéias alheias. Sente muitas

dores nas costas e ombros, pois parece carregar o mundo nas costas, pois tudo que lhe pedem acaba por fazer.

Walnut

Sentimentos chave: proteção contra as influências externas e grandes mudanças.

Características que podem surgir no tipo Walnut: são características transitórias, acontecem quando surgem grandes mudanças na vida: dentes nascendo em recém nascidos, sentir-se sem rumo após a aposentadoria, ou triste por ter acabado de ficar desempregado.

Para quem indicamos o Floral Walnut?

Para quem precisa de proteção externa seja de idéias ou energias negativas de pessoas ou ambientes. Este maravilhoso floral é um grande protetor, revigora-nos energeticamente, criando um campo energético positivo e potente. Também é indicado em momentos de grandes mudanças na vida, quando algo acontece e ficamos nos perguntado o que fazer, seja o fim de um casamento ou após a aposentadoria. Traz força e energia, abrindo a mente para encontrar novos rumos. Ajuda a romper velhos conceitos e traz-nos novos padrões. Indicado para quem sabe que caminho seguir, mas falta-lhe dar o passo fundamental. Para os que sentem dificuldades de se ajustar em períodos de transição em sua vida. Para quem se separou do (a) parceiro (a), mas ainda sente-se preso fisicamente. Para quem tem dificuldade de deixar algo para trás.

Holly

Sentimentos chave: inveja, ciúme, desconfiança, ódio, raiva, e todos os sentimentos inferiores.

Características que podem surgir no tipo Holly: explosões de mau-humor violentas, expressões de raiva, dores de cabeça, dores estomacais.

Para quem indicamos o Floral Holly?

Para as pessoas ciumentas, que sentem desconfiadas dos demais, acham que estão sendo traídas. Para quem guarda rancor, sente ódio, não consegue perdoar. Tem desejo de vingança. Deseja o mal. Pessoas com o coração duro e às vezes cruel. Para quem sente inveja, raiva e suspeita. É o Floral do amor incondicional, dos sentimentos superiores de perdão, compreensão, confiança e da bondade.

Florais contra o desespero ou o desânimo

- Larch;
- Pine;
- Elm;
- Sweet Chestnut;
- Star of Bethlehem;
- Willow;
- Oak;
- Crab Apple

Larch

Sentimentos chave: sente-se fracassado, acredita que irá fracassar.

Características que podem surgir no tipo Larch: complexo de inferioridade, impotência sexual.

Para quem indicamos o floral Larch?

Para aquelas pessoas que se sentem fracassadas ou pensam que vão fracassar. Para quem não tem autoconfiança. Por serem assim acabam adiando seus projetos por acharem que não vão dar certo. São pessoas perfeitamente capazes, mas que pensam o contrário. Sentem-se inferiores aos demais (complexo de inferioridade). Sentem-se inúteis. Muitas vezes acaba usando uma enfermidade qualquer como muleta para fugir de um problema ou para não enfrentá-lo.

Pine

Sentimento chave: Sentimento de culpa

Características que podem surgir no tipo Pine: abatimento, vê a sexualidade como pecado, masoquista, introspecção, desalento.

Para quem indicamos o floral Pine?

Para pessoas com um enorme sentimento de culpa. Para quem culpa a si mesmo, para quem se auto-reprova. Ficam se desculpando por tudo como se todos os erros fossem seus. Para quem se sente descontente consigo mesmo. Acaba sentindo-se culpado pelos erros do outros também. Acha que não merece nada de bom por sentir-se indigno pelos seus erros. Também indicamos o floral Pine para pessoas que realmente cometeram algo errado e trazem dentro de si esta culpa como: a mãe que cometeu um aborto, o bandido arrependido, uma ofensa proferida, uma mentira contada, etc.

Elm

Sentimento chave: sentimento momentâneo e passageiro de incapacidade causado pelas responsabilidades.

Características que podem surgir no tipo Elm: tristeza transitória, exaustão.

Para quem indicamos o Floral Elm?

Para aquelas pessoas que devido uma grande ou nova responsabilidade acabam sentindo-se incapacidades de enfrentá-las e resolvê-las. Sentem-se inadequadas. São pessoas que recebem uma promoção ou tarefa e por um período curto acham que não são capacitadas para assumir. Também são do tipo Elm as pessoas que acumulam muitas atividades ao mesmo tempo chegando num determinado momento em que pensam não serem capazes mais de fazerem todas elas. Carregam nos ombros grandes responsabilidades e se sentem ocasionalmente incapacitadas para levarem à frente estas tarefas. Elm é o analgésico entre os florais, é indicado para dores em geral.

Sweet Chestnut

Sentimento chave: angústia e desespero extremos. Sentimento chamado de “a noite escura da alma”

Características que podem surgir no tipo Sweet Chestnut: abatimento profundo, acredita já ter atingido os seus limites de resistência.

Para quem indicamos o Floral Sweet Chestnut?

Para aquelas pessoas que encontram mergulhadas na mais profunda angústia e desespero mentais, porém sem pensamentos suicidas. Para quem não sabe mais o que fazer frente a um grande problema. São pessoas que sentem como se seu limite de resistência tenha chegado ao fim, quando parece que a alma está experimentando a sua destruição. Quando parece não existir mais luz ou mesmo amor no mundo, apenas o fim de tudo. Podemos didaticamente exemplificar como o estado Sweet Chestnut o pára-quedista que ao pular de pára-quedas puxa a corda para acioná-lo, mas ele não abre, tenta o reserva e também não abre, então se vê de frente com seu fim sem saber o que fazer. Apesar de tamanho sofrimento estas pessoas tendem a não falarem sobre seus sentimentos para ninguém.

Star Of Bethlehem

Sentimentos chave: choques emocionais e físicos, traumas.

Características que podem surgir no tipo Star Of Bethlehem: estado de choque frente a um acontecimento: acidente, susto, medo profundo.

Para quem indicamos o floral Star Of Bethlehem?

Recomendamos para pessoas que passaram ou estão passando por situações traumáticas e que trazem consigo grande carga emocional negativa como: notícias más e tristes, tristeza por um fato acontecido,

mágoa, acidentes, susto, situações de enfrentamento do medo, trauma do nascimento, lembranças assustadoras. Para quem precisa de consolo e conforto para choques traumáticos do passado e do presente.

Willow

Sentimentos chave: ressentimento, rancor, amargura.

Características que podem surgir no tipo Willow: amargura, sentimento de vítima, de autocomiseração. Expressão carrancuda, resmungos, mau-humor.

Para quem indicamos o Floral Willow?

Para aquelas pessoas que guardam muito ressentimento e rancor, mesmo nas situações mais simples. Tendem a culpar os outros por tudo. Sentem-se os coitadinhos, vítimas do destino e dos demais. São egocêntricos, sempre se justificam por tudo e acham-se os injustiçados. São extremamente negativos em relação aos demais, tentado abafar a felicidade e o otimismo das pessoas com uma pitada de seu veneno que são palavras duras e negativas. Guarda dentro de si uma raiva que vai se acumulando e tende a explodir um dia. Quando doente após ser curado, não admite aos demais estar recuperado. É o que podemos chamar de desmancha-prazeres. A diferença entre o tipo Willow do tipo Holly é que a pessoa Holly expressa escancaradamente sua raiva, seu rancor e ódio, sendo assim mais ativa, enquanto a pessoa Willow vai guardando dentro de si estes sentimentos negativos, até ao ponto de explodir, sendo portanto muito passivos.

Oak

Sentimentos chave: é o batalhador que carrega um grande fardo sem se queixar. Não desiste nunca.

Características que podem surgir no tipo Oak: desanimado com excesso de trabalho, problemas de saúde por excesso de trabalho.

Para quem indicamos o Floral Oak?

Para aquelas pessoas batalhadoras que assumem muitas atividades ao mesmo tempo, fazendo também as atividades dos outros. Carregam grandes fardos sem se queixar. Nunca perdem a esperança apesar dos reveses. Porém, devido à sua labuta sem trégua e sem descanso acabam levando-o à exaustão. Tendem a assumirem por sua presteza, atividades demais, que às vezes devido ao acúmulo não conseguem realizar, mas como são muito obstinados, tentam de todas as formas realizá-las, levando-as à debilidade física.

Crab Apple

Sentimentos chave: sentimento de vergonha e impureza.

Características que podem surgir no tipo Crab Apple: problemas dermatológicos, mania de limpeza, muita necessidade de exteriorizar suas emoções: tosse nervosa, coriza, etc. mau cheiro nos pés, intoxicação, obsessão por não ser contaminado: bactérias, alimentos, remédios, etc.

Para quem indicamos o Floral Crab Apple?

Para aquelas pessoas que se sentem sujas no físico ou na alma, impuras, contaminadas. Sentem vergonha de si mesmas e de sua aparência. Estas pessoas têm aversão delas mesmas. Condenam-se por terem feito algo que não está de acordo com sua natureza interior. Aham que sexo é sujo. Fogem do contato físico. Devido sua sensação interior de impureza tem incrível mania de limpeza, tanto com sua casa, local de trabalho quanto com seu corpo, tomando banho várias vezes ao dia. Lavam as mãos dezenas de vezes, pois tudo parece contaminá-las. Sente-se pecaminoso. Tem comportamento muito egoísta em relação aos demais. Perde-se nas coisas pequenas, fazendo de algo simples muito maior do que é.

Este é o Floral da limpeza interior. Limpa-nos o corpo e a alma. Em conjunto com o floral Walnut, que nos protege das influências exteriores torna-se grande aliado de todos que lidam com muitas pessoas e ambientes diferenciados.

Florais contra a apatia e o desinteresse nas circunstâncias atuais

- Clematis;
- Honeysuckle;
- Wild Rose;
- Olive;
- White Chestnut;
- Mustard;
- Chestnut Bud.

Clematis

Sentimentos chave: pessoas sonhadoras, não tem os pés no chão, ficam presas ao futuro, distraídas.

Características que podem surgir no tipo Clematis: sonolência, problemas de audição e visão (pois vivem mais presas às visões inconscientes e a que diz sua voz interior), memória fraca, palidez, sensível aos barulhos, apresenta desmaios, muito desajeitadas e distraídas: deixam cair objetos facilmente, tropeçam frequentemente.

Para quem indicamos o Floral Clematis?

Para pessoas que ficam presas no futuro, sonhando com algo que ainda não aconteceu. Fantasiando, vislumbrando situações que não se esforçam no presente para que aconteçam realmente. São pessoas muito quietas, distraídas, românticas, desatentas ao presente. Vivem num mundo interior fantasioso, chegando ao estágio de criarem uma vida paralela em sua imaginação. São confusas e desorientadas, parecendo às vezes estarem entorpecidas, desligadas do mundo real. Tendem a desmaiar com facilidade. Tem vários dons artísticos. Dormem muito, pois assim mergulham no seu inconsciente mais profundo, seu lugar preferido. Chegam ao extremo de se desligarem durante uma conversa. Devido ao seu jeito introspectivo e distante tem um ar apático.

Honeysuckle

Sentimentos chave: nostalgia vive presa no passado, melancolia.

Características que podem surgir no tipo Honeysuckle: distração, envelhecimento precoce.

Para quem indicamos o floral Honeysuckle?

Para quem vive preso no passado, nas lembranças nostálgicas e acabam se esquecendo de viver o presente. Para quem fica mergulhado em pensamentos de saudade de um tempo que não volta mais: um romance, a infância, infelicidades, momentos felizes, sucesso e fracasso, perda de

um ente querido. Ficam lamentando-se por uma chance que deixou escapar ou um sonho que deixou de realizar.

Wild Rose

Sentimentos chave: apatia, desmotivação e desinteresse geral.

Características que podem surgir no tipo Wild Rose: voz sem expressão, cansaço, sem energia de espécie alguma.

Para quem indicamos o floral Wild Rose?

Para quem se rendeu ao pessimismo, sentindo-se incapaz de fazer qualquer esforço. A pessoa do tipo Wild Rose é apática, fatalista, desistiu em seu íntimo de lutar mesmo quando a situação não seja tão desesperadora. Não tem alegria de viver, muito menos motivação em seu interior. Aceita seu destino sem esforçar-se para mudá-lo: o emprego que não gosta o casamento infeliz, a doença crônica, etc. Não reclama de seu estado, pois pensa que ele é perfeitamente normal. Apresenta sempre cansaço, muita apatia, parece vegetar.

Olive

Sentimentos chave: esgotamento físico e mental.

Características que podem surgir no tipo Olive: fadiga física e mental, muito cansaço e sono.

Para quem indicamos o floral Olive?

Para quem sofre por uma exaustão extrema da mente e do físico. As pessoas do tipo Olive parecem que perderam as últimas reservas energéticas que dispunham, demonstrando não possuir mais forças. Assim sentem-se muito cansadas, exaustas, sonolentas. Após doenças prolongadas, tratamentos ou ter estado ao lado de alguém doente deve-se tomar Olive. Depois de passar por uma crise pessoal seja ela de qualquer natureza, este floral é recomendado para trazer uma nova vibração energética.

O floral Olive é um fortificante energético trazendo vigor e animação.

White Chestnut

Sentimentos chave: Pensamentos persistentes e obsessivos.

Características que podem surgir no tipo White Chestnut: cansaço, insônia, confusão, dores de cabeça freqüentes.

Para quem indicamos o floral White Chestnut?

Para quem convive com pensamentos persistentes e obsessivos. Quando as idéias focam em um mesmo tema e não fogem da mente. Seja a

dívida que preciso pagar, o amor não correspondido, o seminário que terei que apresentar, enfim, todo tema ou assunto que persiste em ficar latejando na cabeça deverá ser tratado com este maravilhoso floral. As pessoas do tipo White Chestnut vivem em uma reprise constante dos mesmos problemas, com isso acabam tendo terríveis dores de cabeça frontal ou nos olhos e ainda perdem o sono devido aos pensamentos repetitivos. Este floral traz clareza mental, levando a pessoa a perceber com tranquilidade que caminho seguir para resolver seu problema sem se desesperar.

Mustard

Sentimento chave: tristeza cíclica de origem incerta.

Característica que podem surgir no tipo Mustard: depressão, melancolia.

Para quem indicamos o floral Mustard?

Para as pessoas que sem nenhum motivo ou razão aparente entram em um estado de depressão, trazida por uma tristeza profunda e a melancolia. É como se uma nuvem negra descesse de repente sobre a pessoa, fazendo com que ela sintasse excluída da vida normal. É uma depressão muito intensa que parece não poder ser aliviada até que de repente desaparece de uma forma inesperada, da mesma maneira que chegou. O Floral Mustard acelera o desaparecimento desta depressão cíclica, trazendo uma paz interior e um estado de felicidade profunda.

Chestnut Bud

Sentimento Chave: Dificuldade de aprender com os seus erros.

Características que podem surgir no tipo Chestnut Bud: periodicamente apresenta diferentes moléstias físicas sem que se saiba o porquê.

Para quem indicamos o floral Chestnut Bud?

Para aquelas pessoas que não aprendem com suas experiências e acabam cometendo e repetindo os mesmos erros. Repetem os mesmos erros, os mesmos argumentos e as mesmas tentativas. São pessoas muito lentas em aprender com as situações da vida, os motivos podem ser: pressa interior, falta de observação, falta de interesse e por indiferença. Costumam esquecer as experiências desagradáveis rapidamente, com isso não assimilam as próprias falhas, persistindo assim no que não deu certo. São aparentemente desatentos, ingênuos e atrapalhados. Na escola são estudantes com dificuldade de aprendizagem.

Florais Contra O Excesso De Preocupação Com O Bem Estar Dos Outros

- Chicory;
- Vervain;
- Vine;
- Beech;
- Rock Water.

Chicory

Sentimentos chave: possessividade, carência e chantagem emocional.

Características que podem surgir no tipo Chicory: superproteção, muito chorona.

Para quem indicamos o Floral Chicory?

Para pessoas que fazem chantagem emocional, são extremamente carentes, gostam de ter todos ao seu redor sempre, é a mãe superprotetora que acaba por sufocar os filhos, ou a criança que chega a ficar doente para ter os pais ao seu redor cuidando dele. Apresenta um amor condicional: “Eu o amo, porém você tem que...”. Pessoas possessivas, gostam de chamar a atenção. Tornam-se às vezes muito críticas, autoritárias, rabugentas. Nas crianças o traço marcante do tipo Chicory é a necessidade constante de atenção, não gostam muito de perceberem-se independentes, costumam agarrar os pais ou outros adultos com força (medo que o deixem sozinho), aliás, também os adultos desse tipo de floral não gostam de ficar sozinhas. Também indicamos Chicory para pessoas que tiveram ou têm algum tipo de carência afetiva, principalmente em relação aos pais.

Vervain

Sentimentos chave: fanatismo, idealismo excessivo, tenso.

Características que podem surgir no tipo Vervain: dores de cabeça, tensão física: olhos, costas, muscular, distensão muscular, insônia.

Para quem indicamos o Floral Vervain?

Para aquelas pessoas entusiasmadas ao extremo com alguma coisa ou projeto, que movem céus e terras para realizar o que lhe foi confiado, exagerando no entusiasmo, pois chegam ao limite para convencer a todos de suas idéias na realização de seu trabalho. É chamado de fanático em tudo que faz, pois encara as coisas com tamanho entusiasmo e idealismo, que para os demais chega ao exagero, tentando convencer a todos de que este caminho é o correto e que todos devem seguir seus propósitos. É incapaz de relaxar, tendo como exemplo claro as crianças hiperativas que não querem ir para cama. São pessoas muito tensas, que devido ao excesso de entusiasmo no que faz acaba por

adquirir o hábito de não relaxar trazendo como conseqüências: dores pelo corpo e insônia.

Vine

Sentimento chave: autoritarismo

Características que podem surgir no tipo Vine: pressão alta, rigidez física, problemas nas costas.

Para quem indicamos o Floral Vine?

Para aquelas pessoas que são muito autoritárias, que aproveitam de algum posto seja de chefia ou não, para ter poder e domínio sobre as demais. Apresenta às vezes certa arrogância, crueldade, inflexibilidade. São extremamente ambiciosas, muito severas e rígidas. É aquele patrão que não sabe pedir, só mandar, que sente prazer em humilhar, mostrando sua autoridade, rebaixando os outros. Grandes líderes são exemplos do tipo Vine, são valorosos nas lutas e casos de emergências, pois são firmes nas decisões, porém após as conquistas, tornam-se tirânicos e cruéis. Pensa saber exatamente o que é certo ou errado, menosprezando assim as opiniões alheias. Impõe sempre sua vontade a todos. Outros exemplos seriam: o pai severo, o professor carrasco, o ditador, o doente que mesmo no hospital dá palpite aos médicos sobre o tratamento. Sabe ser puxa-saco dos superiores, mas trata seus subalternos com dureza e rigidez.

Beech

Sentimentos chave: intolerância, crítica excessiva.

Características que podem surgir no tipo Beech: tensão nos maxilares, nos braços e nas mãos.

Para quem indicamos o floral Beech?

Para quem é extremamente crítico e impaciente com relação aos demais. São insatisfeitas com os outros, vendo defeito em tudo que os demais fazem, observando sempre falhas nas pessoas. Vê o lado negativo das coisas, não achando qualidade em nada e ninguém. Às vezes tornam-se arrogantes, pois são incapazes de perceberem os sentimentos dos outros, mas fazem isso por terem seus próprios sentimentos bloqueados. Intolerantes, não aceitam o erro alheio. Tende a se isolar dos semelhantes.

Rock Water

Sentimentos chave: auto-repressão, muito perfeccionista consigo mesma.

Características que podem surgir no tipo Rock Water: muita tensão física: músculos e juntas.

Para quem indicamos o floral Rock Water?

Para aquelas pessoas muito severas consigo mesma. Que buscam a perfeição a qualquer custo, achando que sempre falta algo mais para conseguir a plenitude. Quando pendem para o lado religioso, tornam-se fanáticos, tentando ser um exemplo divino de luz para os demais. Geralmente, sua alimentação é focada em dietas rígidas, pois são muito preocupadas com a pureza de vida. Pregam uma moralidade extremamente rígida. Não interfere na vida dos demais, pois sua preocupação é focada com sua própria perfeição. Muitas vezes crê que deve libertar-se dos desejos mundanos, pois eles acabam por inibir o desenvolvimento do espírito, tentando desta forma atingir sua meta: ser santo durante sua passagem pela Terra. Por se cobrar tanto em relação a tudo acaba por adquirir muita tensão física nos músculos e juntas.

Composto Floral

Rescue Remedy(Remédio de Emergência)

Composto por cinco Florais:

Cherry Plum: para a perda do controle;

Clematis: para a perda da consciência;

Impatiens: Para o estresse;

Rock Rose: Para o pavor;

Star of Bethlehem: para o choque.

Indicamos o Rescue para quais casos?

Floral utilíssimo para qualquer situação seja grave ou não. Para casos corriqueiros como o susto por que viu uma pequena cobra no quintal ou o algo mais sério como o pânico de um acidente. Recomendado também para quem recebeu uma má notícia: o falecimento de um ente querido, o roubo de um carro, uma tragédia, etc. Enfim, é o floral para aquele momento emergencial de socorro, pois alivia a dor, o medo, o estresse, o choque, trazendo paz e serenidade para encarar o problema com clareza e mais tranquilidade.

Este Floral é tão importante que seria ideal que pudéssemos tê-lo em casa sempre à mão para quando precisarmos. Para aquela dor de cabeça de origem psicológica ou por tensão de uma notícia desagradável. Para aquela criança que levou um susto ao cair do balanço, ou porque foi mordido pelo cachorro. Neste último caso recomenda-se além de tomar, borrifar o floral no ferimento.

Em alguns casos recomenda-se o Rescue em pomada. Encontrada em farmácias de manipulação. São muitas as suas aplicações: queimaduras leves, queda de cabelo provocada por estresse, queda de pêlos nos animais, coceiras em geral.

Aplica-se o Rescue em sementes ou plantas já germinadas: 25 gotas do floral para cada 100ml de água, fazendo com que a sementinha tenha mais força e vigor para vencer a casca e torne-se uma bela planta. Já para a flor adulta traz saúde e vitalidade, restaurando-a contra as doenças e fungos.

Ótimo para os animais, seja como restaurador da saúde e apetite ou para o vigor físico e energético.

Florais Para Ambientes

Dependendo do ambiente e o que se quer harmonizar recomendamos alguns compostos florais:

Para ambientes carregados energeticamente. Lugares de grande circulação de pessoas. Local que precisa se reequilibrar: consultórios (após cada atendimento), casas, comércio, etc.

O modo de aplicação é simples: 25 gotas do floral já pronto dentro do borrifador com 100ml de água. Chacoalhe bem e borrife por todo o local.

Florais indicados:

Crab apple: para filtrar as energias negativas, transmutando-as;

Walnut: para proteger o ambiente contra as influências negativas externas;

Se o ambiente é carregado pela energia do ciúme, por brigas e desavenças, ódio e ressentimentos, recomenda-se acrescentar os florais:

Holly e Willow neste composto.

Caso seja um quarto de dormir os florais indicados juntamente com Crab Apple e Walnut são:

Vervain: para relaxar;

White Chestnut: para trazer paz e tranquilidade mental.

Modo de Recomendação

Floral para ambientes
Para José da Silva
Sistema Bach:
Crab Apple
Walnut
Holly
Willow
1 Frasco de 30 ml
Brandy 20%
25 gotas para cada 100ml de água
Data:

Carimbo e assinatura

Lembre-se: o floral para ambientes é somente para uso externo.

Atenção: Caso queira que seu floral para ambientes tenha algum tipo de aroma, basta saber quais essências dispõe a Farmácia que mandou manipular e indique na recomendação logo após o item Brandy 20% o aroma desejado, exemplo: Brandy 20%, essência de Lavanda.

Vamos Refletir

“Quem Somos?”

Somos filhos da luz, essência do universo. Somos um raio violeta, uma chama a iluminar a escuridão. Somos a certeza da vida. Somos energia revestida na matéria. Somos espíritos viajantes, sentados na estação, a espera de uma nova viagem. Somos o mais formoso dentre os seres, pois como todos os outros somos apenas um. Somos amigos dos fracos, pois somos fortes, porque um dia nós fomos fracos também. Não somos humanos, somos almas em uma aventura humana. Somos a ida, a vinda, a partida e a chegada. Somos a riqueza de um sonho. Somos a pureza de um gesto de amizade. Somos energia e como energia que somos, ultrapassamos qualquer barreira: a do som, da matéria, do tempo, da luz. Somos a perfeição, pois tudo o que existe no universo é perfeito. Até mesmo o que parece errado, é apenas o erro para se chegar ao acerto. Somos o infinito, não temos parada. Nosso limite é ilimitado. Nosso quintal o universo, nosso teto é o céu. Nossas asas são nossos pensamentos. Nossa alma é como uma estrela cintilante, que brilha junto de tantas outras pela imensidão. Somos filhos da luz. Quem somos nós? Apenas somos!

Rogelio Raquel

Capítulo 8

“Temas Gerais”

A Fé

“Transportai um punhado de terra todos os dias e fareis uma montanha”

Confúcio

Ainda não foi descoberta uma técnica ou um tratamento terapêutico tão poderoso e positivo quanto a fé. Ter fé é crer em algo, é acreditar em alguma força ou poder superior. Portanto o ato de possuir fé é um antídoto contra o pessimismo e a falta de esperança em alguma coisa.

Por isso, o terapeuta holístico, deve incentivar seus consulentes a manifestarem verdadeiramente sua fé. Pois o fato de acreditarem em uma força superior praticamente o torna imune às adversidades trazidas pelo seu problema.

Não se pode negar o poder avassalador da fé. Podemos usar como exemplo a sala dos milagres da Basílica de Aparecida. São milhares de pessoas com os mais diversos tipos de problemas, que encontraram a cura ou a solução, através de sua inabalável perseverança e fé. Mesmo aos que não sejam devotos de Nossa Senhora Aparecida não poderão negar que a fé e a devoção de todas aquelas pessoas, levaram-nas ao encontro da graça desejada.

Não queremos falar de religiões, dogmas ou crenças, nosso tema é a fé, seja ela em Jesus, Buda, Maomé, Santos ou Deus. Crer é um escudo protetor contra todo tipo de mazelas que assolam o mundo. O homem que não crê, não tem em um momento de desespero para onde correr, ou em quem se apoiar, tornando-se perdido em um caminho de desilusão. Mesmo o ateu, que propaga não crer em Deus, poderá demonstrar sua fé, acreditando em seu potencial ou nas suas capacidades. Portanto, a fé poderá ser companheira de todos, os que assumem crer, e os que acham que não crêem.

Nós terapeutas holísticos, que naturalmente somos pessoas de fé, pois acreditamos sempre na cura, na vitória, na perseverança, na esperança, no amor incondicional, no poder do perdão, nas técnicas que aplicamos, na proteção divina, devemos incentivar sempre nossos consulentes para que eles manifestem com devoção sua fé.

É devastador para um homem perder a fé. Em muitos casos o limite entre a cura ou o sofrimento é separado por uma linha tênue. Retirar de

alguém sua esperança e crença é matá-lo por dentro é fazê-lo perder o rumo. Assim, a melhor forma do terapeuta trabalhar é tentar fazer a terapia embasada nas crenças de seus consulentes, incentivando-os a buscar sempre a proteção divina. Desta forma você acaba por fortalecer não somente a pessoa que busca a terapia, mas também você, que estará trabalhando com uma pessoa emanando energias positivas e poderosas.

Sentimentos E Seus Órgãos Correspondentes

“O sábio nunca diz tudo o que pensa, mas pensa sempre tudo o que diz.”
Aristóteles

Nossos sentimentos emanam uma carga energética poderosa e profunda, tanto positiva quanto negativa que irradiam não somente nosso ser energético, mas também nosso ser físico. Os órgãos do nosso corpo são os reflexos daquilo que pensamos, sentimos ou agimos no dia-a-dia. Vejamos o resumo desta interessante correspondência:

Coração: no seu lado negativo é sensível ao ciúme, desamor, inveja, carência afetiva. Já no lado positivo, cultiva a alegria de viver e o amor verdadeiro.

Pulmão: no lado negativo é sensível à tristeza, depressão(a pessoa fica cabisbaixa e não respira com força não oxigenando corretamente o cérebro e todo sistema nervoso). Porém no positivo rege a vontade de vencer os sentimentos tristes, é o respirar profundo, como que oxigenando o cérebro para lutar contra o que causa as depressões.

Fígado: sensível aos sentimentos de raiva, vingança, ódio. No seu lado positivo é regido pela compreensão, amor e perdão.

Rins: sensível aos medos, bloqueios, fobias, traumas. Um rim doente pode apresentar cálculo renal, demonstração exata do medo como uma pedra no caminho a ser superada. Já no lado positivo é regido pela energia da coragem, perseverança e ousadia para enfrentar suas barreiras pessoais.

Baço/Pâncreas: Negativamente é sensível à falta de concentração, desinteresse. Positivamente é regido pelo apreço às coisas ao redor e a concentração.

Garganta: Negativamente é sensível aos sapos que são engolidos, quando não dizemos o que deveríamos dizer, quando guardamos toda a energia dos pensamentos que ficaram por serem ditos, trazendo como consequência inflamações constantes e amígdalas. No lado positivo é regido pela fluidez das palavras, pelo discurso positivo, pelos ensinamentos do bem, pela coragem de falar o que pensa.

Estômago: Sensível às preocupações, pensamentos obsessivos, neuroses, tristezas, sentimento de culpa. Positivamente é regido pela clareza nas idéias, mente tranqüila e paz interior.

Cabeça: Sensível às preocupações, tormentos, tristezas, sentimentos de culpa, neuroses, relação conturbada com pessoas que gosta, tendo como consequência dores de cabeça motivadas pela tensão seja frontal, temporal ou occipital.

Reparem na relação entre o estômago e cabeça. O que a mente pensa gera uma carga negativa que é sentida no Plexo Solar(região do estômago). Assim é o mecanismo das influências de nossos órgãos pelos pensamentos e sentimentos, é como uma rede, o que é sentido aqui, tem influência direta ali e assim por diante.

Regressão de Memória

“A Recordação atua como uma lente convergente na câmara obscura: reduz tudo e produz uma imagem muito mais bonita do que a original.”

Arthur Schopenhauer

A regressão de memória é uma técnica terapêutica de livre exercício, que utilizando de diversos tipos de recursos, induz o consulente a estados profundos de autoconsciência, trazendo à tona insights (lembranças) da infância, adolescência, juventude, fase adulta e até a vida intra-uterina. Também pode levar ao aflorar de recordações traumáticas, emoções conflitantes e reprimidas. Desperta a intuição e a sabedoria interior, orientando o cliente ao caminho das decisões corretas, bem como nas resoluções de seus problemas. Visa o bem estar do ser humano, levando-o a vencer barreiras que pareciam intransponíveis, como: traumas, complexos, bloqueios, fobias, cenas tristes, fatos marcantes, vividos no passado, que podem ser recentes ou de um tempo muito distante.

A regressão de memória é dividida em duas categorias: regressão até o ventre materno (vida atual), ou regressão a vidas passadas.

A regressão de memória é uma técnica bastante difundida nos dias atuais. Geralmente praticada por médicos, psicólogos, parapsicólogos, psicopedagogos, psiquiatras e terapeutas holísticos. Ela visa à limpeza mental do consulente, que ao vivenciar cenas negativas de seu passado, são levadas pelo profissional competente a compreender que aquele momento traumático deve ser encarado com naturalidade.

Desta forma, ao aflorar do inconsciente, momentos tristes, desagradáveis, vividos no passado, o consulente depara-se com um grande dilema, sofrer tudo novamente ou vencer este bloqueio. E só existe alguém neste momento capaz de fazer com que este ser humano vença essa barreira, “O TERAPEUTA”. Pois é ele quem vai direcionar a pessoa com problema, através do aconselhamento, a encarar a cena traumática com naturalidade, fazendo com que este fato negativo, deixe de ser lembrado como algo perturbador.

Dúvidas Mais Frequentes Sobre Regressão de Memória

1) A regressão de memória pode causar algum mal?

Toda técnica mal empregada pode acarretar em conseqüências desastrosas. A regressão é uma técnica maravilhosa, e se bem empregada por uma pessoa séria, responsável e com o devido conhecimento do tema, ela poderá trazer benefícios extraordinários.

2) A pessoa pode não retornar da regressão?

Isto é um mito. Nunca houve nenhum caso comprovado de alguém que tenha feito uma regressão de memória e não tenha voltado a idade atual. Todos os pacientes retornam tranquilamente e sentindo-se muito melhores do que antes. Vamos inclusive agora sermos um pouco trágicos na nossa explicação. Imagine que o especialista sofra um colapso durante a regressão e desmaie. O consulente neste caso não ficará perdido no tempo, ele simplesmente dormirá e ao acordar horas depois, provavelmente levará um susto ao ver o terapeuta desmaiado ao seu lado.

3) Quando a regressão é indicada?

Indicamos uma regressão em casos de traumas, complexos, fobias, lembranças tristes, problemas físicos que a medicina não encontra solução, exemplo: “a pessoa sente uma dor muito forte mas os exames médicos não detectam nada. Posteriormente, na regressão, esta mesma pessoa descobre que morreu ferido exatamente no local da sua dor”. Desarmonia, dificuldades: financeiras, amorosas, de relacionamento, também podem encontrar respostas em regressões, principalmente em vidas passadas.

4) Qualquer pessoa pode ser consulente em uma regressão?

Não. Crianças com idade inferior a sete anos e mulheres grávidas estão proibidas de fazerem regressão. As crianças até os sete anos têm seu inconsciente a florado, portanto estão com sua mente em formação. Já as grávidas, não podem ser consulentes nesta técnica, pois poderão transmitir ao feto, toda impressão negativa vivida por lembranças traumáticas de seu passado. Além delas, pessoas com problemas psiquiátricos graves não devem ser submetidas a esta técnica, seja pelo fato de estarem com algum tipo de crise nervosa ou podem estar sob o efeito de medicamentos controlados, o que irá interferir no resultado.

5) Quais profissionais podem praticar a técnica de Regressão de memória?

A regressão de memória é uma técnica de livre exercício, não havendo portanto nenhuma lei que a regule, ou proíba sua aplicação. O que deve haver é o bom senso por parte do praticante. Exige-se o mínimo de preparo para a prática de uma técnica tão séria e complexa como esta. Desta forma, antes de alguém sair por aí, dizendo-se um terapeuta especialista em regressão, torna-se necessário que esta pessoa seja um grande conhecedor do tema. Cabe à sociedade, fiscalizar estes profissionais, questionando se realmente estudaram para tal, ou onde se formaram. Assim iremos garantir o padrão profissional e ainda acabar com os falsos terapeutas e charlatões que denigrem a imagem dos verdadeiros e bons profissionais. Devemos observar que muitos médicos, psicólogos, psicopedagogos, parapsicólogos, psiquiatras e terapeutas holísticos aderiram a esta técnica. Então, mesmo sendo de livre exercício, existem estes profissionais citados que garantem a credibilidade desta terapia.

6) NA regressão podemos fazer o consulente esquecer o passado?

Não, a finalidade da regressão não é apagar o passado da mente de uma pessoa, pois isto é impossível nesta técnica. O que se busca é fazê-la ver uma cena traumática com uma nova visão, ou seja, fazer com que a pessoa encare um momento triste sem que esta cena traga para ela tristeza. É garantir que aquilo que a atormenta, não a atormentará mais. Transformando uma cena ruim que traz sofrimento, em uma cena comum, sem choques emocionais. Portanto, a função de uma regressão é transformar e não fazer esquecer.

Breve Histórico da Regressão A Vidas Passadas

A técnica terapêutica de regressão de memória realmente começou a ser praticada há pouco tempo. Apesar de que em 1850 o filho de um discípulo de Alan Kardec fazia uso da hipnose para que a pessoa pudesse regredir, porém, não tinha o intuito terapêutico, mas sim comprovar a reencarnação.

Em 1915, alguns pesquisadores também fizeram uso da hipnose com o mesmo objetivo, comprovar a existência de vidas passadas, mas foram duramente perseguidos por questões estritamente religiosas e doutrinárias.

Foi somente em 1950, que um psicoterapeuta norte-americano, chamado Morey Bergstein, conseguiu regredir uma paciente através do processo hipnótico. Sendo que ela durante esta sessão, trouxe à tona, dados de uma pessoa que teria vivido em outro século, na Irlanda. Depois de outras tantas sessões com esta mesma mulher, muitas pesquisas foram feitas a respeito

de seus depoimentos durante as regressões. Após seis anos, as declarações dessa consulente foram comprovadas. Dando início aí ao uso terapêutico da regressão a vidas passadas.

Regressão A Vidas Passadas

Não podemos confundir a Terapia de regressão a vidas passadas com uma terapia exclusivamente espírita. Apesar do Kardecismo pregar a reencarnação, nosso vínculo com a técnica está muito além das crenças e dogmas. Com tudo isso, atualmente existem terapeutas de regressões a vivências passadas oriundos de diversas religiões, tais como: católicos, evangélicos, espíritas, budistas, etc.

Jamais tenha uma visão simplista desta maravilhosa técnica. Antes de julgá-la ou condená-la, levado pelas suas convicções pessoais, plantadas em sua mente desde a mais remota infância. Leia sobre o tema. Medite sobre ele. Questione. Porém, jamais condene! Pois esta técnica tem libertado milhões de pessoas em todo mundo de cenas e fatos tristes e marcantes que as atormentavam profundamente.

Platão, Pitágoras e Sócrates, extraordinários filósofos da humanidade, acreditavam na reencarnação já em sua época. Inclusive dizia Pitágoras ter sido um guerreiro na Guerra de Tróia e nela teria morrido ferido no peito, em uma vida, seiscentos anos antes de se tornar um famoso filósofo. Já Platão sempre falava “muito antes de virmos a esta vida, já tivemos outras, e no tempo intermediário que passamos no mundo espiritual, adquirimos o conhecimento das grandezas para qual seremos destinados”.

Os egípcios ensinavam aos seus descendentes há mais ou menos 3.000 anos atrás: “muito antes do nascimento, a criança já viveu, e com a morte nada termina”. Os hinduístas, tibetanos e budistas, também acreditavam na reencarnação, para eles tudo isso é simplesmente um fenômeno natural, obedecendo as leis perfeitas, como o sol que todos os dias nasce e se põe, ou como as quatro estações, onde as flores nascem e morrem”.

Observando todos estes pensamentos e pensadores, antigos ou recentes, chegamos à conclusão que a regressão a vidas passadas é um fato. Intrigante sim. Porém, algo que não podemos negar existir. Acreditar ou não, passa a ser o critério de cada um de nós. O que não se pode negar são os resultados obtidos em consultórios de: médicos, psiquiatras, psicopedagogos, parapsicólogos e terapeutas holísticos. Que têm seu trabalho baseado nesta surpreendente técnica. Levando isso em consideração, o melhor pensamento para definir este trabalho é “ O que importa são os fins e não os meios”.

Este capítulo é apenas informativo acerca da regressão de memória, pois o estudo profundo faz-se necessário para que um terapeuta possa aplicar em consultório esta técnica maravilhosa. Desta forma indicamos a

apostila “ Curso Livre De Regressão De Memória” onde o tema é tratado com profundidade e traz didaticamente a técnica passo a passo.

Hipnose

*“É melhor que fale por nós a nossa vida, que as nossas palavras”
Gandhi*

A palavra hipnose é derivada de Hypnos (deus do sono). Porém, devemos esclarecer que o estado hipnótico, não é o sono propriamente dito. São sensações parecidas, mas com algumas diferenciações. Enquanto no sono a pessoa perde totalmente a consciência, entrando no nível cerebral Delta, que na verdade é tão profundo que torna impossível, por exemplo, a comunicação entre o hipnólogo e a pessoa submetida a tal experiência. Na hipnose, os níveis cerebrais variam entre Alfa e Theta, que são frequências cerebrais que ainda permitem que o ser hipnotizado tenha total comunicação com o hipnólogo, falando, gesticulando, rindo, enfim, ainda tem noções e sensações do consciente, apesar de estar em nível inconsciente.

Portanto, podemos afirmar que a hipnose é um estado onde a pessoa entra num super relaxamento, tendo uma concentração profunda, principalmente nos comandos do hipnólogo, aceitando com facilidade as programações sugeridas pelo pesquisador.

Apesar de a pessoa em estado de hipnose estar a mercê do hipnólogo, ainda assim permanece nela suas convicções e caráter, que servem como proteção para que não cometa nenhum ato que fuja de sua índole. Portanto, histórias onde alguém hipnotizado recebe uma ordem pós-hipnótica para matar uma outra pessoa, e após despertar cumpre literalmente esta programação tornando-se um assassino, é coisa de cinema, de novelas, ou contos policiais; pois como já dissemos, apesar de hipnotizado, a pessoa permanece com seu caráter e sua índole preservados, desta forma, um ser de bem, que conscientemente jamais mataria alguém, também não o fará sobre o efeito da hipnose.

Existem algumas categorias de hipnose: hipnose leve ou superficial (a pessoa tem quase total consciência de tudo que está acontecendo a sua volta, nível Alfa), hipnose média (a pessoa têm lembranças vagas do que aconteceu, nível Alfa mais profundo ou início de Theta) e hipnose profunda (a pessoa tem uma amnésia total, não recordando de nada que tenha acontecido durante o processo hipnótico, nível theta profundo).

Muitas pessoas têm a curiosidade em saber se todos podem ser hipnotizados. A resposta é sim. Qualquer ser humano pode ser hipnotizado. Porém, que fique bem claro, cada pessoa entrará em um nível diferente de hipnose. Se for alguém super sugestionável, certamente atingirá uma frequência cerebral mais lenta, nível theta, que corresponde à hipnose profunda, para essas pessoas você poderá dar a elas uma cebola, dizendo ser uma maçã, e certamente ela comerá esta cebola sentindo o gosto da maçã. Isso acontece devido à sua facilidade em entrar num nível profundo de relaxamento (nível theta), onde as informações chegam diretamente ao inconsciente, não encontrando objeções ou questionamentos conscientes.

De um modo geral as pessoas fazem um juízo errôneo em relação a hipnose. Pensando ser um fenômeno místico ou espiritual. Sendo na verdade algo natural e meramente da mente humana. Qual de nós ao vermos uma cena de um filme, ou ao visualizarmos um carro lindo num comercial de televisão, ficamos estáticos vislumbrando a cena ou o alvo do nosso desejo, este também pode ser considerado um estado de hipnose. Todos, em algum momento da vida nos apaixonamos, ficando totalmente focados no alvo de nossa paixão, fixando nossos pensamentos na pessoa amada, também consideramos isso um tipo de hipnose, pois estamos concentrados profundamente em alguém. Por isso afirmamos, a hipnose é algo natural e que está aí, no dia a dia. Até mesmo nas palavras do padre ou do pastor, que falam com veemência, levando muitas pessoas a ficarem hipnotizadas nas homilias proferidas.

Portanto, hipnose é um fenômeno mental, natural e comum, que vivenciamos todos os dias quando nos concentramos em uma determinada cena ou ação.

Como Praticar a Hipnose

A melhor forma de aplicar a hipnose é através do relaxamento mental. Esqueça as clássicas cenas de filmes onde o hipnólogo usa um relógio de bolso como pêndulo para induzir alguém ao estado de transe. A voz ritmada e monótona do terapeuta e um completo estado de relaxamento é que são os segredos de uma boa hipnose.

Quando ouvimos o som ritmado do hipnólogo fazendo-nos o relaxamento, entramos em nível alfa que já é um estado de hipnose. Se nosso relaxamento aumenta, nosso ritmo cerebral diminui, levando-nos ao nível theta que é o da hipnose profunda. Portanto, para se fazer uma excelente hipnose será necessário um local tranquilo, sem barulhos externos, uma música suave ao fundo, de

preferência somente orquestrada, e uma grande habilidade do terapeuta em fazer o relaxamento já estudado, da forma correta.

Muitos podem estar se perguntando “mas como saberei se o consulente está hipnotizado ou não?”. Simples, não estudamos hipnose para darmos shows de entretenimento, e sim com o intuito terapêutico, desta forma durante uma sessão de terapia não importa se o consulente está em estado de relaxamento profundo (hipnose) ou não, pois de qualquer forma a terapia surtirá um grande efeito. Mas se em todo caso você quiser saber por curiosidade se seu consulente é super sugestionável e entra em estado profundo de hipnose, os sinais são: movimento das pálpebras, como se estivesse sonhando, voz muito baixa e lenta, imune à dor, aceita as sugestões com facilidade, etc.

Podemos afirmar que a hipnose e a regressão de memória são técnicas gêmeas, pois trabalhamos com as duas em parceria. O que deve ficar claro a todos é que hipnose clínica nada mais é do que o relaxamento físico e mental; se estou levemente relaxado (hipnose leve), mas se entro num profundo estado de relaxamento (hipnose profunda).

A Importância do Perdão

“Eu te peço perdão por te amar assim tão de repente.”- Vinícius de Moraes

Enquanto a pessoa buscar a resolução de seu problema com o coração abarrotado com as energias maléficas do ódio, do rancor, do sentimento de vingança; verdadeiramente não conseguirá chegar à cura interior que tanto almeja.

Esta é sem dúvida alguma a tarefa mais complexa que um terapeuta possui. Fazer seu consulente entender a importância de se perdoar. Pois muitos terão extrema dificuldade em vencer esta terrível barreira que os atormenta.

Muitos deles até mesmo desistem da terapia quando lhes é cobrado que perdoem. Para eles é um desafio tão profundo quanto à morte, pois conseguir perdoar seus opressores poderá parecer um sinal de fraqueza e covardia, enquanto na verdade é a maior demonstração de coragem, perseverança e crescimento espiritual.

Explique a eles que todos que nos fizeram mal terão que prestar contas um dia. Existe a lei do retorno, da ação e reação. Ninguém é imune a esta regra. Todos deverão prestar contas em um determinado momento pelos seus atos e feitos. Inclusive aqueles que nos magoaram, nos desprezaram ou tentaram nos destruir. Portanto é desnecessário desejarmos o mal para quem nos fez algo terrível. Todos eles pagarão pelo que nos fizeram. Desta forma, para que gastar de minha energia desejando-lhe o mal, se ele de alguma forma já será cobrado pelo que me fez?

É importante ressaltar, que sabendo da lei do retorno, não devo desejar que ele pague logo pelo que me fez, pois assim estarei novamente com o espírito de vingança. E como a lei da ação e reação é implacável, também o será para cada um de nós.

Se não consigo conviver com uma determinada pessoa, não preciso sentá-la à minha mesa para provar que já a perdoei, basta que quando lembrar-me dela sinta pelo menos uma indiferença, demonstrando que ela já não é tão importante assim para mim.

Os sentimentos negativos do ódio, raiva, sentimento de vingança e rancor, criam dentro de cada um de nós um nódulo de energia, como um câncer, uma crosta energética, que vai se acumulando, crescendo, se multiplicando, até o ponto de tomar por completo todo nosso ser físico, energético e espiritual, trazendo-nos como conseqüências, doenças: físicas, mentais e energéticas, além de no

caminho do crescimento, nos atrapalharem em nossa caminhada evolutiva.

Além disso, não podemos esquecer da forma mais profunda de se perdoar, que é o perdão de si mesmo. Muitas pessoas vivem uma vida mergulhada na desesperança, tristeza, melancolia, sentimento de culpa pelo que fizeram ou deixaram de fazer. Devemos olhar para dentro de nosso ser, e nos dar a chance verdadeira e profunda do perdão de nós mesmos.

Portanto, devemos perdoar. O perdão em si é o libertar-se de uma prisão sem muros. É como que tirar um peso terrível de nossas costas. Um alívio energético e mental. O elixir mais poderoso para quem busca a paz interior e a cura para suas angústias, melancolias, tristezas e frustrações.

“ O fraco nunca perdoa. O perdão é a característica do forte ”
Gandhi

As Cinco Leis do Sucesso Terapêutico

1º) “Querer”

É preciso querer ser curado. Não basta o desejo superficial, de conveniência. É necessária a certeza de que a mudança a que se propõe é importante e lhe fará feliz. Não basta fazer terapia, é fundamental que se queira verdadeiramente a transformação. Em muitos casos, as pessoas buscam o tratamento por pressão, por situações convenientes às suas necessidades. Porém, para se encontrar as resoluções dos problemas profundos, é preciso querer, mas querer muito, querer profundamente a mudança de velhos padrões, conceitos e vibrações.

2º) “Persistir”

A persistência é o remédio fundamental para a cura. Como não existe uma regra terapêutica de tempo para a resolução dos problemas, este conceito de persistir até que o resultado positivo apareça, é uma máxima que deve ser seguida e respeitada.

Muitos consulentes podem estar a um passo de encontrarem a solução de sua problemática, e muitas vezes desistem, achando que os resultados não virão. Portanto, o terapeuta deve incutir na mente das pessoas que elas devem ser persistentes, pois a cura acontece, basta perseverar, não desistindo nunca.

3º) “Amar”

A energia do amor é o maior de todos os remédios que existem no universo. Seu poder de cura é mais poderoso que qualquer química, composto fitoterápico ou essência floral. Esta energia é capaz de transformar a pior de todas as doenças em pó. É capaz de transformar sentimentos mais inferiores em nobres. Portanto, o terapeuta além de demonstrar um amor incondicional por seus consulentes e pela humanidade em geral, deve ensiná-los o valor do amor verdadeiro que pode ser demonstrado através da caridade, da compaixão, do perdão e outros sentimentos positivos. Além disso, é fundamental que o terapeuta transmita a idéia do amor próprio. Amar

a si mesmo é querer-se bem, é trazer coisas boas e positivas para sua vida. Quando o ser humano se quer bem, se ama, ele transforma sua existência e conseqüentemente transforma a existência de todos ao seu redor.

Lembre-se. Não podemos amar os outros se não sabemos nos amar primeiro. A maior lição de amor é aprender a se amar.

4º) “Disciplinar”

Ser disciplinado é praticamente tornar a jornada em busca do sucesso terapêutico mais rápido, fácil e eficaz. O terapeuta deve mostrar a seus consulentes a importância de se seguir à risca suas recomendações terapêuticas. Seguir técnicas da forma como foram propostas, tomar seu floral do modo e no momento corretos, retornar nas datas específicas, seguindo as recomendações passadas pelo terapeuta. Tudo isso é simplesmente estar seguindo a regra da disciplina. Pois não se consegue vencer grandes barreiras ou enfrentar as tempestades interiores sem sacrifícios.

5º) “Perdoar”

O perdão por si só já é uma verdadeira terapia. Quando conseguimos nos libertar do rancor, do ódio, do sentimento de vingança, tiramos o mundo de nossas costas, libertamo-nos de uma prisão escura.

Perdoar é dissipar energias densas que nos acompanhavam. Energias estas que criam nódulos negativos em nosso ser espiritual, físico, mental e energético.

Quando me proponho ao perdão verdadeiro, é como se uma paz interior tomasse conta de nosso ser. Alimentando nossa alma com um amor profundo, com sentimentos da compreensão, da compaixão, da esperança na humanidade.

Portanto, não existe a cura para nenhum mal, se não houver o perdão. Não adianta tentar me libertar de um obstáculo que me atormenta, se não consigo me libertar da montanha do ressentimento.

É preciso querer perdoar. É o olhar para trás e perceber o quanto fomos tolos em guardar rancor pelos demais. Pois sabemos que estas energias negativas só fazem mal a quem as sente.

Muitas doenças, males, desequilíbrios, desarmonias, estão intimamente ligadas às energias do ódio, rancor, raiva, sentimento de vingança. Por isso, perdoar é sim uma terapia profunda, real e não

somente para nosso ser físico, mental e energético, mas também para nossa alma.

Conheça O Autor

Psicoterapeuta Holístico Rogelio Raquel

Graduado em Letras-Anglo pela UNOESTE

Pós-Graduado em Psicopedagogia pela UNOPAR

Formado em Ciências Mentais pelo Centro de Controle Mental, Rio de Janeiro-RJ

Parapsicólogo credenciado no INPP

Formado em Psicanálise pelo Instituto Amazônida

Autor das seguintes obras:

Livro “ Como Praticar O Poder Da Mente”;

Apostila “Regressão de Memória”;

Apostila “Parapsicologia Científica”;

Apostila “Psicoterapia Holística”;

Apostila “ Terapia Com Florais de Bach”

Consultor do site do Fantástico da Rede Globo na reportagem sobre Paranormalidade de 30/06/2009

Presidente do Instituto Nacional de Parapsicologia e Psicometafísica

Membro representante da ABRATH(Associação Brasileira dos Terapeutas Holísticos)

Filiado ao Sinte(Sindicato Nacional dos Terapeutas), CRT:39612

Contatos com o autor para palestras, seminários e congressos:

Fone: (43) 33471710, Londrina-Pr

Email: rogelioterapeuta@bol.com.br

Site: www.inppnet.com.br