



Ebook – Etapa 1 – Workshop Transforme

Vídeo aula 1 – A importância do pensamento para a transformação

Por: Ana Carolina Barbosa Faria Gonçalves



Vídeo-aula 1: A importância do pensamento para a Transformação

O pensamento é formado por ondas eletromagnéticas, que se propagam no meio interno e dissipam-se ao meio externo do corpo humano. Os neurônios são as células cerebrais que se comunicam entre si através de neurotransmissores que funcionam como uma grande corrente de energia elétrica. Desta forma comandam e controlam o funcionamento de todo o corpo, músculos e órgãos. Os pensamentos desencadeiam verdadeiras descargas elétricas.

Os pensamentos são como ímãs, atraem aquilo que falamos e sentimos. Em muitos momentos, a simples mudança do pensamento muda tudo, muda a maneira como olhamos para a vida.

As ondas cerebrais são o meio de comunicação entre nosso cérebro, mente e corpo em forma de vibração elétrica, de frequência vibracional. Os impulsos elétricos, gerados pelas células nervosas do cérebro, flutuam rítmica e ininterruptamente. As ondas podem ser medidas com equipamentos eletrônicos como o eletroencefalograma, e suas frequências medidas em ciclos por segundo ou Hertz (Hz) e por outros aparelhos, também.

A imagem abaixo ilustra que a frequência de onda eletromagnética do pensamento permanece tanto no interior do corpo, como se expande ao exterior, como uma onda transmitida no ambiente que pode influenciar o meio externo, e ser captada pelos órgãos receptores de outras pessoas, animais e plantas. Então, pelo pensamento podemos contribuir com nosso equilíbrio físico e emocional e também com o de outras pessoas do nosso convívio.



Imagem: Google imagens <<https://pt.slideshare.net/leopereira2/espiritismo-e-mediunidade-10-conexes>> Acesso em 17 de maio de 2020

Com base na atividade elétrica dos neurônios e também relacionadas com mudanças de estados de consciência, como concentração, relaxamento, meditação, emoções e/ou pensamentos, há uma alteração nessas frequências cerebrais, que refletem diretamente no funcionamento de glândulas e outras células do corpo. Cada tipo e forma de onda, caracteriza um estado de funcionamento cerebral, como apresentado na imagem a seguir:





Imagem: Google Imagens <<http://www.alcancevitoria.com.br/psi/842-ondas>> Acesso em 17 de maio de 2020

O pensamento é capaz de provocar reações em todo o corpo, a ponto de estimular ou inibir a produção de substâncias como hormônios. Por exemplo, quando estamos com fome, e pensamos em um alimento que nos agrada, o pensamento já é capaz de estimular o aumento da produção de saliva pelas glândulas salivares.

Desta forma, fica fácil compreender como mecanismos emocionais/mentais desencadeiam reações físicas. E uma dor física muito intensa pode ser capaz de aumentar a produção de hormônios de estresse e adrenalina que por sua vez, podem nos deixar acelerados, cansados, com dificuldade para dormir.

Além desta conexão corpo-mente, nosso cérebro não distingue o que é verdade ou imaginação. Para ele, tudo que pensamos é uma verdade, e está realmente acontecendo. E por isso, pelo pensamento, somos capazes de criar e atrair situações para nossa vida, tanto de forma consciente quanto inconsciente.

Neste contexto, você já parou para analisar o conteúdo dos seus pensamentos?

Se ainda não, sugiro que sutilmente você comece a reparar mais no conteúdo dos seus pensamentos. Te explico o motivo:

Quando assistimos um filme, nosso corpo é invadido por emoções, como se estivéssemos vivendo a história que aparece na tela. Podemos ficar com o coração apertado, disparado, mãos suando, nos assustar, e muitas outras reações manifestadas no físico. Concorde?

Compreende agora, que a mente não diferencia verdade da fixação? Para nosso consciente, ou seja, a razão, sabemos que ao assistir um filme, tudo se passa de forma virtual e que não é real, mas para a mente subconsciente, estamos diante de uma grande verdade, e por isso mecanismos biológicos físicos são acionados.



Neste contexto, compartilho minha percepção diante do ensinamento passado por nosso Mestre, amigo e irmão mais velho Jesus, quando ele dizia: Orai e vigiai. Com estas duas palavras, creio que ele se referia a vigiar os pensamentos, pois o mesmo tem um grande poder de interferir positiva ou negativamente a nossa vida, e que uma das formas mais fáceis de manter o pensamento em uma vibração mais elevada e positiva se faz pela oração. Enquanto oramos, cuidamos dos pensamentos, vigiamos e o mantemos em um padrão mais elevado, principalmente nas orações estruturadas na gratidão. Para concretizar esse contexto e provar o quanto é real a conexão corpo-mente, te chamo para uma ação prática!

§

TransformAÇÃO

Recordar para despertar a magia do bem-estar

Seguindo esse raciocínio, te convido à ação, onde juntos comprovaremos o quanto o pensamento/emoção provoca uma reação através de uma cascata de novos sentimentos.

Neste exercício, te convido para o primeiro mergulho em seu interior, onde você poderá se conhecer melhor, e resgatar alguns momentos agradáveis na sua memória, que são capazes de trazer grandes melhorias e transformações em seu interior e exterior.

Coloque uma música relaxante de fundo, feche seus olhos, faça três respirações profundas, foque sua atenção no movimento abdominal enquanto respira profundamente. Puxe na memória um momento da sua vida em que se sentiu muito bem, feliz, em paz. Mantenha-se conectado nesta memória através da imagem mental criada, desfrutando de todos os detalhes, como local, pessoas, clima, seus sentimentos. Reviva esse momento na sua imaginação.

E então, você percebe que essa imagem mental, passa a ser sentida em outra parte do corpo, não permanecendo apenas na sua mente. Desloque sua atenção para o local do corpo onde a emoção se manifesta, em geral na região do coração, na forma de leveza, paz, ou uma sensação de borboletas no estômago. Cada um sente de uma maneira e em um determinado local, e está tudo certo, isso é respeitar e conhecer sua individualidade. Se permita permanecer neste momento de conexão com uma história de vida em que você se sentiu feliz, sem julgamentos, sem controlar as emoções, apenas sinta e permita-se permanecer neste momento presente conectado consigo mesmo, através de uma memória de vida.

Quando desejar, respire fundo profundamente três vezes e abra seus olhos. E repare como você está se sentindo ao finalizar!

§



Neste simples exercício, permitimos nos conectar com momentos que nos fizeram sentir bem, realizados, satisfeitos. Ao permanecer alguns minutos com essas emoções de bem-estar e tranquilidade, nosso corpo já é capaz de equilibrar hormônios, reduzindo hormônios de estresse como cortisol e adrenalina e aumentando a produção de serotonina e ocitocina, responsáveis pela sensação de bem-estar. Com este equilíbrio hormonal, é possível reduzir inflamações no corpo, melhorar estado de ânimo e aumentar a imunidade.

Eu te pergunto, fazia quanto tempo que você parava para recordar um momento agradável? Quando foi a última vez que você teve sensação de bem-estar como essa?

Recordar-se de momentos felizes, não significa estar preso ao passado, mas permite que você estimule seu corpo a produzir moléculas da emoção que contribuem com seu equilíbrio físico e emocional.

Dependendo da sua resposta (por meio das perguntas eu estimulo as suas reflexões, você consigo mesmo, não é preciso que as respostas cheguem até mim, as respostas são um guia para seu autoconhecimento) nos damos conta do quanto agimos no automático rotineiramente. Em virtude dos inúmeros compromissos, tempo escasso, afazeres, as horas e os dias passam, e para muitos podem faltar momentos de interiorização. Sem prestar atenção no nosso estado interior, nas nossas emoções experimentadas no momento presente no decorrer das situações do dia. É muito comum deixar as emoções de lado para seguir em frente e em geral, não costumamos nos nutrir através da conexão com nosso interior e história de vida com as lembranças positivas já vividas.

Além disto, fomos pouco ensinados a olhar para dentro, a compreender e entender as diversas emoções que regem nosso ser. Esquecemos e recebemos pouco conhecimento de que muitas das respostas estão dentro de nós. Nossa sociedade nos ensina a buscar sempre fora, em muitos sentidos. Estamos acostumados a buscar reconhecimento fora, como se isso fosse o “correto”, e deixamos nosso interior de lado.

Se você já busca se conhecer e reconhece seu valor, maravilha! Parabéns! Continue assim!

Retomo que, o que trago aqui não é uma verdade absoluta, para muitos é um assunto que já domina, para outros, as informações podem ser novas.

Não há certo ou errado, mas para a grande maioria, principalmente para os da minha geração (década de 80) essa busca pelo reconhecimento externo é algo que nos permeia e pode limitar. Eu digo isso no sentido de que muitas vezes pensamos ser errado nos admirar, celebrar ou nos honrar das nossas conquistas e por muitas vezes acabamos seguindo caminhos respaldados no desejo ou no que o outro espera de nós (pais, sociedade, etc), ao invés de seguir aquilo que realmente nos faz sentido.



Quantos de nós tem uma facilidade incrível de fazer pelo outro, de ajudar, servir, apoiar, e isso é maravilhoso, pois vivemos em comunidade, somos seres sociais e é extremamente importante auxiliar o próximo, quando temos condições para tal.

Porém, é muito comum o desequilíbrio entre o quanto oferecemos ao outro, relacionado ao quanto oferecemos a nós mesmos. Ou seja, para muitas pessoas, quando o cuidado a ser feito é por si, não tem ânimo, disposição. E acaba se deixando aos poucos, descuidando da alimentação, do exercício físico, dos pensamentos elevados. São nestas situações que podemos gerar distúrbios interiores, físicos e/ou emocionais. Aqui me refiro também às questões de amor próprio, ainda muito frequente o número de pessoas que apresenta como um grande desafio se amar.

Mas porque isso acontece? Pela minha experiência, são vários os motivos, mas um deles é que no nosso subconsciente encontram-se registros de que é errado nos amar, que seremos egoístas ao fazer isso, compreende? É claro que não são todos que apresentam este registro e este desafio, mas isso é uma realidade para muitas pessoas.

Isso eu digo, por experiência clínica pois grande parte das pessoas que eu atendo me relatam isso.

E aí, te chamo para outra reflexão. No primeiro mandamento, nos é ensinado para amar ao próximo como a si mesmo. Então, se eu não consigo me amar realmente, como conseguirei amar ao outro? Percebe a complexidade e importância da reflexão sobre o tema?

Quando me refiro ao amor próprio isso engloba muitos aspectos, o quanto de tempo você prioriza e reserva para cuidar da saúde integral, o quanto de “não” você consegue dar para deixar de se anular, sem que tenha o peso da culpa por ter dito um “não” com consciência. Para facilitar, quantos “sim” você deu, querendo dizer não, e depois se arrependeu?

Quantas vezes você se sentiu incapaz de algo, sendo que a raiz dessa sensação de incapacidade pode ter relação com falta de amor próprio. Veja como um simples tema, pode desencadear muitas reflexões, e muitos impactos no nosso dia a dia. E muitas vezes, seguimos sobrevivendo, sem nos preocupar com essas questões.

Muitas vezes percebemos à nossa maneira, que amar ao próximo, significa nos anular ou deixar de pensar em nós mesmos para pensar apenas no outro, ou colocar o outro acima das nossas prioridades, para não sermos egoístas. Mas ao me anular, não tem como amar o outro. Deixo claro que coloco aqui reflexões, e que para todas as relações, o equilíbrio entre o dar e receber deve ser mantido. E quando falamos das relações interpessoais, é importante adotarmos o hábito de refletir antes de agir e analisar as possíveis consequências das nossas ações sobre nós e também sobre o outro. Pois agindo assim, saímos do lugar do egoísmo, e mantemos o equilíbrio conosco e com o outro.



Para esclarecer melhor, uma frase que carrego comigo desde criança e que me ajuda muito a ponderar e analisar essas questões, quando envolve outra pessoa:

“Faça ao outro, o que gostaria que fizesse com você”

(Jesus)

Esse aprendizado me norteia para encontrar o equilíbrio entre o dar e receber, a respeitar os limites meus e do outro, sem excessos, nem para um lado, ou para o outro.

Então como está sua balança nas relações humanas, como está o equilíbrio de troca entre você e aqueles que você se relaciona, e você com você mesmo?

Compreende onde quero chegar?

Faz sentido para você essas reflexões?

Então vamos resgatar seu potencial, facilitar a conexão de você com você, mostrar que quanto mais você se reconhece, se orgulha de si, respeita e honra suas prioridades, menos egoísta você é, pois você adquire mais condições de estar a serviço e contribuir com o outro, pois empodera-se da sua força e potencial.

Quando fazemos algo muito bem feito, podemos ser elogiados e reconhecidos por uma cidade inteira, mas isso não será capaz o suficiente de nos manter motivados para agir, se nós não achamos isso. Se eu acho que não sou boa ou capaz o suficiente, eu travo, independentemente do número de pessoas que esteja por trás me motivando.

Mas quando eu reconheço e me empodero, com orgulho, honra e gratidão comigo mesmo eu me abasteco da força motriz e sigo diante, e os parceiros de jornada somam força com a minha e me estimulam a seguir. Somando, mas sendo eu o piloto dessa viagem, sem o piloto dirigindo, não importa a potência do motor. Mas com um piloto no comando, e um motor potente a impulsionar, a caminhada se torna mais leve e fácil.

§

TransformAÇÃO

Carta de Agradecimento e Reconhecimento

Escreva uma carta a si mesmo, de próprio punho, agradecendo a você por tudo que você já experienciou. Por suas escolhas, conquistas, desafios vencidos, por ser quem você é. Não se limite, não se intimide, pode incluir tudo neste agradecimento, suas qualidades, virtudes, físico.

Caso você comece a colocar desculpas para não realizar este exercício, convido você a um olhar amoroso e compreensivo consigo mesmo, dos possíveis porquês destas desculpas. Pois elas podem ser um mecanismo de auto sabotagem inconsciente para dificultar a liberação dos bloqueios. Caso isso aconteça,



sugiro que você tenha uma dose de teimosia e persistência, no sentido positivo, para que tenha força de superar os desafios que por ventura surjam como impedimento para realizar esse exercício de grande importância para os primeiros passos da sua transformação.

§

Para finalizar este conteúdo, enfatizo que apresentei a minha forma de enxergar e refletir sobre os temas abordados, com base na minha experiência de vida e na das pessoas em que atendi. Como somos semelhantes, sei que pode contribuir com a grande maioria das pessoas.

Todas as reflexões que estimo em você, são capazes por si só, de virar muitas chaves, muitas vezes de forma sutil, mesmo que o resultado demore um pouco para se tornar aparente.

O conhecimento das Leis Biológicas do Dr Hamer, contribuem e muito com o aprendizado que somos semelhantes, porém com muitas diferenças. Nosso corpo funciona biologicamente de forma semelhante, porém, as percepções de cada pessoa são únicas, e regidas pela individualidade, história de vida, passado familiar, sociedade, entre muitos outros.

Finalizo este conteúdo, com um ditado de sabedoria popular:

“Plante um pensamento, colha uma ação
Plante uma ação, colha um hábito
Plante um hábito, colha um caráter
Plante um caráter, colha um destino”

Agradeço por ter escolhido vir comigo neste caminho!

Deus abençoe você do topo da cabeça à planta dos pés, da melhor e mais elevada maneira!

Agradeço sua vida, sua partilha e nossa conexão movida pelo coração!



REFERÊNCIAS:

- ABIASSI, Hélène; PALITEIRO, João Carlos. **O Coração Cura a Alma**. Portugal: Anjo Dourado, 2009.
- ANDRADE, Tânia M. Ramos; CASTRO, Maria da Graça; MULLER, Marisa C. Conceito mente e corpo através da história. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.11, n.1, p. 39-43, jan/abr. 2006.
- CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais para o sucesso**: um guia prático para a realização de seus sonhos. Rio de Janeiro: Best Seller, 73ª ed., 2019.
- DOUGLAS, Gary M. HEER, Dain. **Apostila Manual de Barras de Access**. Access Consciousness, LCC. Stafford, Texas, 2018.
- GEBRIM, Patrícia. **Jardim dos Anjos**: Um caminho para despertar o seu potencial interior. 2ed. São Paulo: Pensamento, 2020.
- HILGER, Thais Rafaela, MOREIRA, Marcos Antonio, SILBEIRA, Fernando Lang. **Estudo de representações sociais sobre a física quântica**. Revista Brasileira de Educação e Tecnologia; v.2, n.2, maio/agosto, 2009.
- LIPTON, Bruce H. **A Biologia da Crença**. São Paulo: Butterfly, 2007. 135.
- LIPTON, Bruce H. **O Efeito Lua de Mel**: a arte de criar o paraíso na Terra. Lisboa: Sinais de Fogo, 2013.
- PERT, Candace. **Conexão Mente, Corpo e Espírito**: Para o seu bem-estar. São Paulo: Barany, 2009.
- SALGADO, Afonso. **Fisioterapia Integrativa**: Como ter saúde em um mundo doente. Londrina: Midiograf, 2019.
- SCHREIBER, Davide Servan. **Curar o Stress, a Ansiedade e a Depressão sem medicamento nem Psicanálise**. São Paulo, Sá, 2016.
- SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo**: exercícios de meditação para crianças e seus pais. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.
- STIBAL, Vianna. **ThetaHealing®**: Uma das mais poderosas técnicas de cura energética do mundo. São Paulo: Madras, 2018

