

PALESTRA

ENERGIA MENTALE

E AUTOCURA

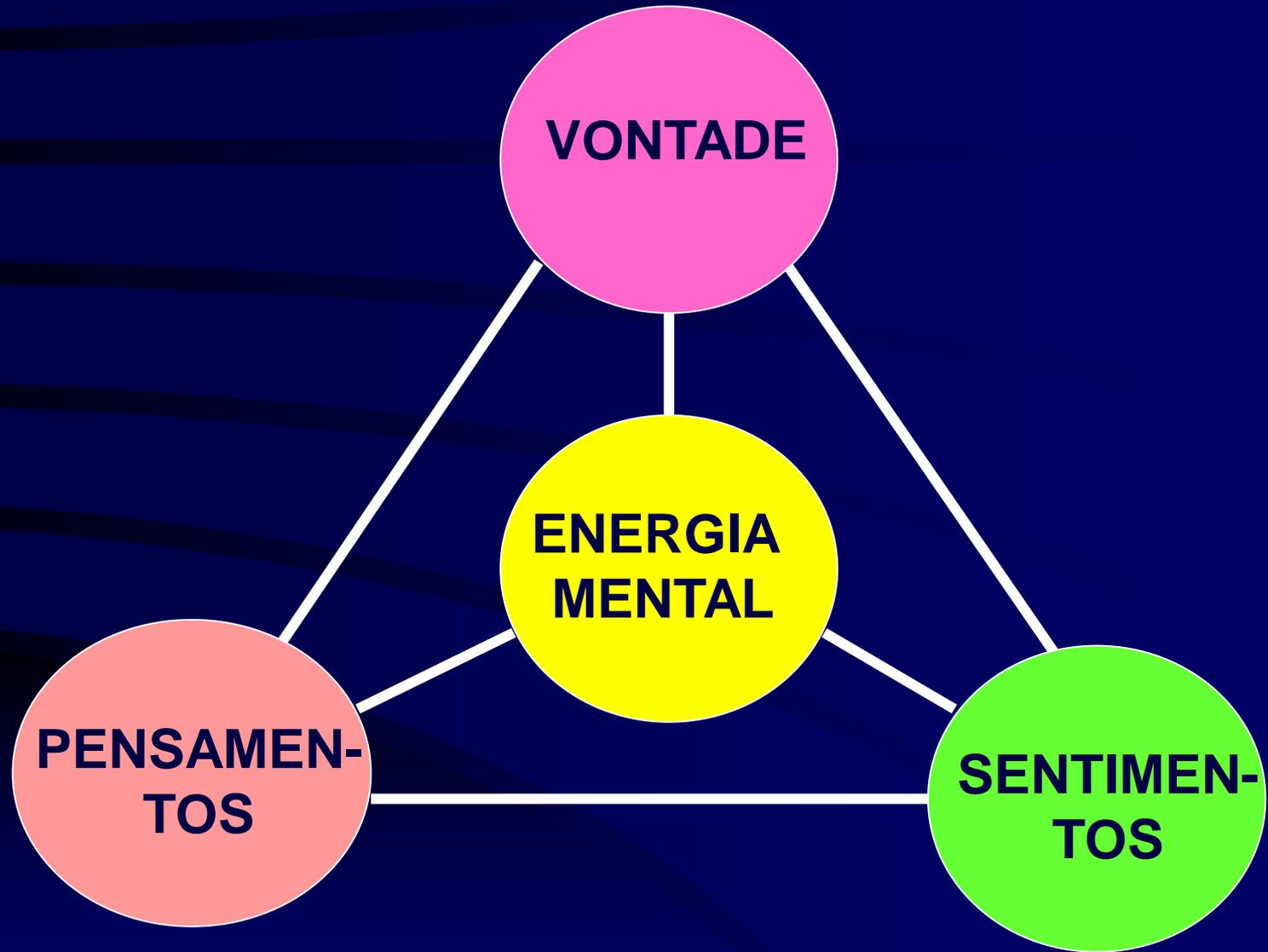


**CONHEÇA O PROJETO ESPIRITIZAR
ACESSE O SITE WWW.ESPIRITIZAR.ORG**



PROJETO
ESPIRITIZAR
Qualificar e Humanizar para Espiritizar

O QUE É ENERGIA MENTAL



O QUE É ENERGIA MENTAL

- O Ser Humano pensa, sente e age. É impossível pensar, sem sentir e sem agir. Somente no plano abstrato, didaticamente, é possível fazer essa divisão.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- O pensamento possibilita a apreensão lógica das coisas, através do raciocínio propiciador do conhecimento.
- A energia mental dos pensamentos tende a ser mais abstrata, comparando-se aos sentimentos.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- Há pessoas que dizem que agem sem pensar. Na verdade não há nada que façamos que seja sem pensar. O que acontece é que não tomamos consciência do pensamento. O pensamento é tão automatizado que não nos damos conta dele.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- Como o pensamento é mais abstrato não o sentimos. Por isso acontece os pensamentos automáticos em nível subconsciente. O pensamento é percebido através das palavras, que são como luvas que vestem os pensamentos.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- Os sentimentos expressam a capacidade que possui o ser humano de conhecer, compreender, sentir e compartilhar emoções que ocorrem em sua intimidade.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- Podemos classificá-los como superiores quando se referem às realizações nobres, a justiça, a beleza, o amor, a abnegação, a compaixão, o bem de si mesmo e do próximo, etc.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- São inferiores quando gera as paixões puramente sensuais, tais como a ambição da posse, a inveja, o ciúme, o ódio, os prazeres sensualistas egoísticos e egocêntricos, etc.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- Torna-se necessário que razão sempre conduza os sentimentos, para que não se transformem em desarmonia, se houver o desejo egoísta ou doentios.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- A vontade é a faculdade de bem conduzir as aspirações objetivando uma finalidade maior, que resulte em paz e harmonia interior. É muito importante para o processo de desenvolvimento interior que propicia a autorrealização.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- Quando a razão indica a necessidade de se conseguir um objetivo, a vontade é o ato mental que deve ser transformado em ação.

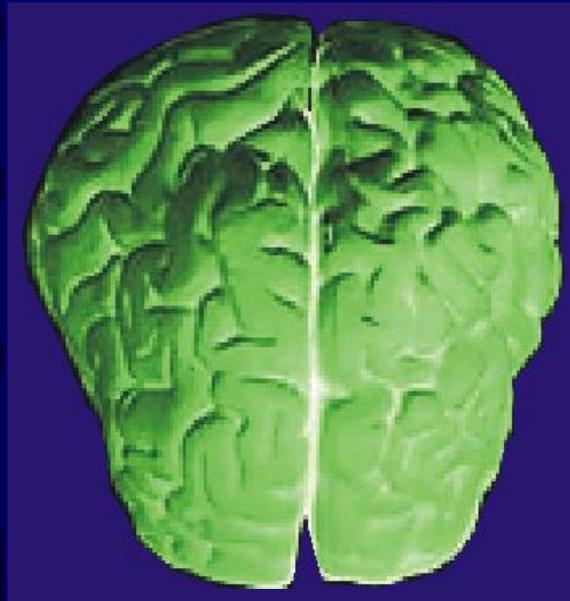
O QUE É ENERGIA MENTAL

- Fundamental desenvolver a vontade de melhorar para poder transformar os hábitos já instituídos que nos são prejudiciais, tornando-nos uma pessoa mais saudável.

O QUE É ENERGIA MENTAL

CÉREBRO RACIONAL

CÉREBRO EMOCIONAL



Lógica Racional

Entendimento Racional

Raciocinar em Termos Objetivos e Concretos

Lógica Emocional

Entendimento Emocional

Intuição Subjetividade



O QUE É ENERGIA MENTAL

- Lógica racional – resultado da energia dos pensamentos
- Quando é saudável possibilita a reflexão e a disciplina das emoções doentias sob a ação da vontade.
- Quando é doentia torna-se fria, criando obstáculos à afetividade, ao amor.

O QUE É ENERGIA MENTAL

- **Lógica emocional – resultado da energia dos sentimentos.**
- **Quando é resultado de emoções saudáveis auxilia a lógica racional, tornando-a suave, amorosa**
- **Quando é resultado de emoções doentias, obstaculiza a lógica racional, bloqueando a energia mental, tornando-a ilógica.**

**SENTIMENTOS DE
DESAMOR –
DOENÇA ESPIRITUAL**

**ENERGIA MENTAL
EM
DESEQUILÍBRIO**

**DOENÇAS
FÍSICAS E
MENTAIS**

**OPÇÕES DE
ESCOLHA**

SINAL DE ALERTA

**PASSIVA
PSEUDOAMOR
A PESSOA SE
ACOMODA À
DOENÇA COMO
SE ELA FOSSE
INEVITÁVEL,
GERANDO A
CONTINUIDADE
DESTA**

**PROATIVA
AMOR
A PESSOA ACEITA O
PROCESSO DE DOENÇA,
COMO UM SINAL DE
DESEQUILÍBRIO. BUSCA
PERCEBER O QUE A
GEROU, PARA COM ISSO SE
LIBERTAR DESTA, ATRAVÉS
DA IDENTIFICAÇÃO COM
OS SENTIMENTOS
ESSENCIAIS**

**REATIVA
DESAMOR
A PESSOA SE
REVOLTA
CONTRA A
DOENÇA,
QUERENDO
ARRANCÁ-LA DE
SI MESMO,
GERANDO UM
AGRAVAMENTO
DESTA**

**SAÚDE INTEGRAL:
ESPÍRITO E CORPO**

O CAMINHO PARA AUTOTRANSFORMAÇÃO

CONFLITOS

```
graph TD; A[CONFLITOS] --> B[LIMITAÇÕES A SEREM SUPERADAS]; B --> C[MELHORAR AS CAPACIDADES]; C --> D[AMPLIAR OS POTENCIAIS];
```

**LIMITAÇÕES A
SEREM
SUPERADAS**

**MELHORAR AS
CAPACIDADES**

**AMPLIAR OS
POTENCIAIS**

PASSIVIDADE

PROATIVIDADE

REATIVIDADE

IMATURA,
EGÓICA

MADURA, COM
COMPETÊNCIA ESSENCIAL

IMATURA,
EGÓICA

FOGE DOS
PROBLEMAS
DESEJA ALGO OU
ALGUÉM PARA
RESOLVER SEU
PROBLEMA. QUER
SOLUÇÕES
MÁGICAS OU
MIRACULOSAS.

ATITUDE DE ACEITAÇÃO
E SERENIDADE. FRENTE
A UM PROBLEMA,
MEDITA:
- POR QUE ESTOU
NESTA SITUAÇÃO?
- O QUE ESTE
PROBLEMA QUER ME
DIZER?
- COMO POSSO AGIR
PARA ME LIBERTAR?

REVOLTA-SE,
DESESPERA-SE
COM
OS PROBLEMAS.
QUER ACABAR
COM
OS PROBLEMAS
REBELANDO-SE
CONTRA OS
MESMOS

AGE

ACOMODA-SE

REAGE

A REALIZAÇÃO DA MUDANÇA



DIFICULDADES PARA A REALIZAÇÃO DA MUDANÇA

Não desejar a mudança em nível profundo (ganhos secundários)

Não acreditar que pode ou merece realizar a mudança (crenças limitadoras)

Querer uma mudança instantânea e sem esforços

DIFICULDADES

```
graph BT; A[Não desejar a mudança em nível profundo (ganhos secundários)] --> D[DIFICULDADES]; B[Não acreditar que pode ou merece realizar a mudança (crenças limitadoras)] --> D; C[Querer uma mudança instantânea e sem esforços] --> D;
```

SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES PARA A REALIZAÇÃO DA MUDANÇA

- **Somente é possível a mudança pela prática do princípio evangélico ensinado por Jesus: “Vigiai e orai, para que não entreis em tentação” Mateus 26:41**

ENERGIA MENTAL, VONTADE E MUDANÇAS

TRÊS TIPOS DE OPÇÕES

INVIGILÂNCIA

DAR VASÃO AOS
PENSAMENTOS
SUBCONSCIENTES
E EMOÇÕES
PRIMÁRIAS

VIGILÂNCIA

TRANSFORMAR OS
PENSAMENTOS
SUBCONSCIENTES
EM CONSCIENTES,
E EMOÇÕES
PRIMÁRIAS EM
EMOÇÕES NOBRES

REPRESSÃO

REPRIMIR OS
PENSAMENTOS
SUBCONSCIENTES
E EMOÇÕES
PRIMÁRIAS

SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES PARA A REALIZAÇÃO DA MUDANÇA

- **O autoquestionamento é fundamental em um processo de mudança.**
- **Perguntar para si mesmo: o que quero para a minha vida?**

SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES PARA A REALIZAÇÃO DA MUDANÇA

- Questionar-se: Eu quero permanecer repetindo padrões doentios subconscientes ou quero verdadeiramente mudar?**

SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES PARA A REALIZAÇÃO DA MUDANÇA

- Quero usar a minha energia mental de forma consciente a meu favor para me tornar uma pessoa mais saudável, ou não?**

SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES PARA A REALIZAÇÃO DA MUDANÇA

- O objetivo do autoquestionamento é tomar consciência de nosso estado atual, no qual os hábitos subconscientes involuntários, nos prejudicam a evolução, e do estado de consciência plena que queremos e que nos permite avançar para a superconsciência.**

SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES PARA A REALIZAÇÃO DA MUDANÇA



A AÇÃO DE MUDANÇA

“Vigiai e orai,
para que não
entreis em
tentação”
Mateus 26:41



MOTIVAÇÃO E VONTADE PARA MUDANÇA DE CONSCIÊNCIA



MOTIVAÇÃO

- **AFASTAMENTO**
- **APROXIMAÇÃO**

AÇÃO DA VONTADE

- **FORÇA**
- **COMPETÊNCIA**

- **AUTOAMOR**
- **BUSCA DA FELICIDADE**



AUTOCURA



DOENÇA