

A ENERGIA MENTAL E O PROCESSO SAÚDE/DOENÇA

www.espiritizar.com.br



A ENERGIA MENTAL E O PROCESSO SAÚDE/DOENÇA

- Meditando sobre a essência e o significado de ser um Espírito imortal em evolução:
- Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir-se um Espírito imortal.
- Qual é para você o significado de saber-se um Espírito imortal em evolução destinado à felicidade?
- Como você sente essa realidade? Você sabe disso e a sente no coração? Deixe os seus pensamentos e sentimentos fluírem, se acolhendo com carinho e respeito, sentindo sua autenticidade com você mesmo(a), desenvolvendo sua saúde espiritual

A ENERGIA MENTAL

www.espiritizar.com.br



- O Ser Humano pensa, sente e age, porém ele se manifesta de forma unificada pensando, sentindo e agindo.

- Pensamento, sentimento e vontade.

É impossível pensar, sem sentir e sem querer realizar uma ação.

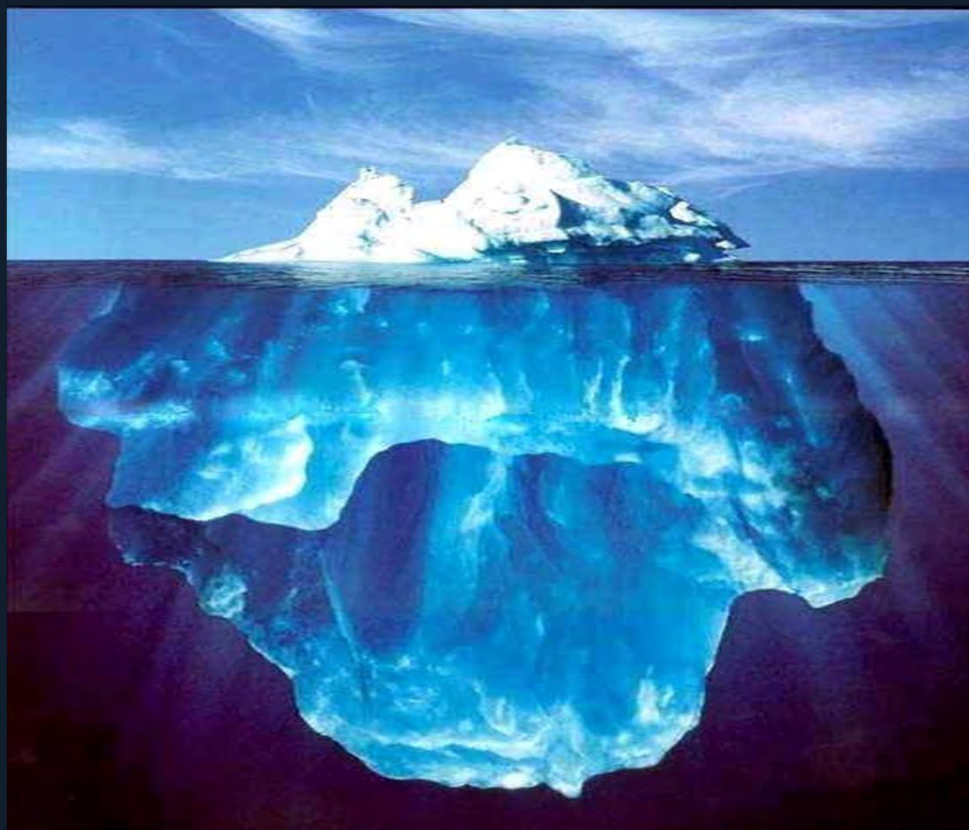
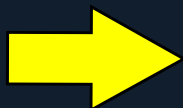
**O pensamento é a base da
energia mental.**

**Ela é resultado daquilo que
pensamos sobre o mundo,
sobre a vida e sobre nós
mesmos. Esses pensamentos
evocam sentimentos, que geram
uma ação por meio da vontade.**

A maioria dos pensamentos permanece de forma subconsciente, pois surgem na mente incessantemente, e, como a maioria das pessoas não tem o hábito de se autoanalisar, acabam não percebendo aquilo que pensam.

CONSCIENTE

5%



SUBCONSCIENTE

95%



**A energia mental dos
pensamentos tende a
ser mais abstrata,
comparando-se à
energia dos
sentimentos..**

❖ Quando o pensamento está mal direcionado produz viciações mentais que perturbam o Ser e levam a pessoa a conflitos e dificuldades emocionais graves.

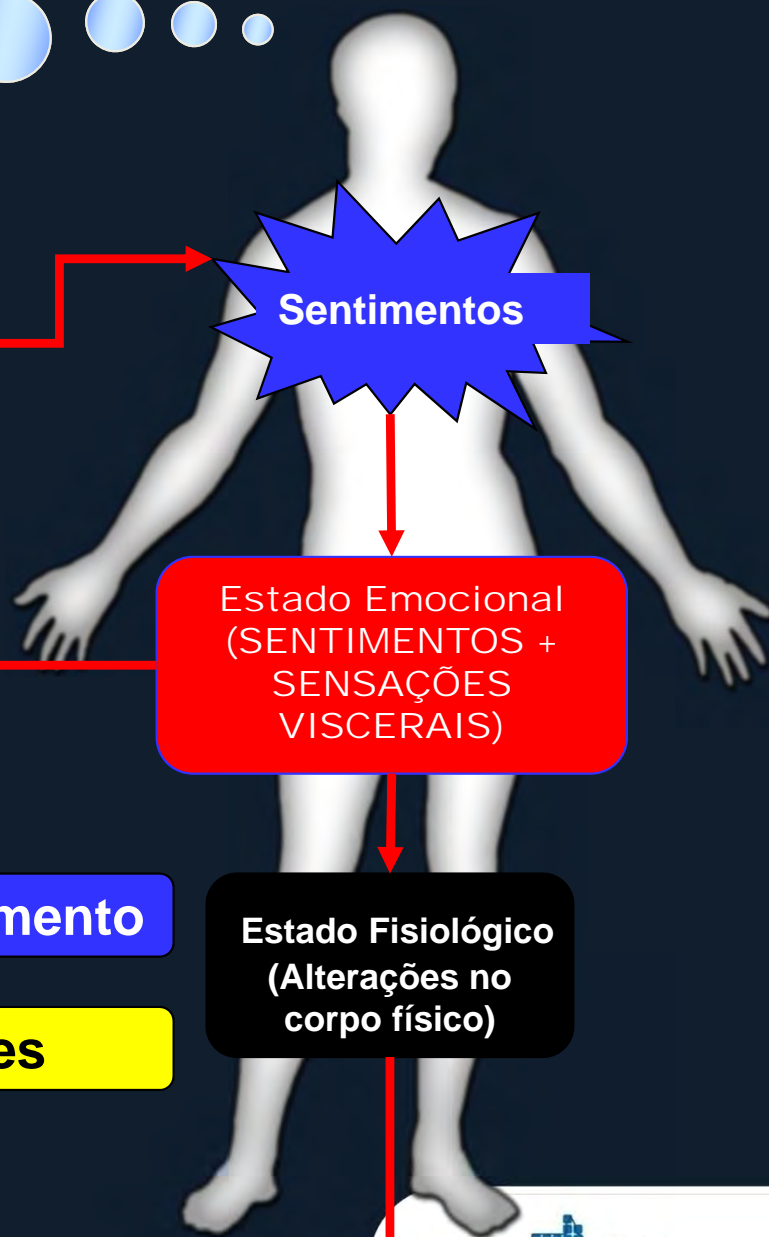
❖ Quando disciplinado pela vontade bem equilibrada conduz os sentimentos aos níveis mais belos possíveis, gerando saúde emocional.



www.espiritizar.com.br



O TRINÔMIO ESPÍRITO-MENTE-CORPO



PENSAMENTOS
formados por ESQUEMAS COGNITIVOS. Surgem de experiências passadas que geram uma COGNIÇÃO - Após fixação mental → Padrões verbais e Imagens → CRENÇA
Sistema de Crenças - Conjunto de esquemas cognitivos

MAPA INTERNO
(Forma de ver tudo que nos rodeia: pessoas, ambiente, energia, etc.)

Resultados

Comportamento

Atitudes

Estado Emocional
(SENTIMENTOS + SENSações VISCERAIS)

Estado Fisiológico
(Alterações no corpo físico)

TERRITÓRIO

FUNCIONAMENTO DA MENTE (SÍNTESE)

PENSAMENTO

“EU NÃO SOU CAPAZ”
“EU NÃO CONSIGO”

SENTIMENTO
EMOÇÃO

BAIXA AUTO-ESTIMA
INFERIORIDADE
ANSIEDADE
INSEGURANÇA
MEDO / ANGÚSTIA

COMPORTAMENTO

DESISTÊNCIA
CHORO
TIMIDEZ

O QUE É ENERGIA MENTAL

VONTADE

ENERGIA
MENTAL

PENSAMENTO

SENTIMENTO

SISTEMA DE CRENÇAS

❖ Crenças são muito mais opiniões do que fatos, que nem sempre condizem com a realidade.

❖ O sistema de crenças é a estrutura mais importante para estabelecer o estado emocional e conseqüentemente os comportamentos.

Podemos ter crenças de dois tipos:

❖ **Proativas** – são crenças amplas nas quais as pessoas buscam ter uma postura dinâmica frente a vida, onde as limitações são transformadas em oportunidades de crescimento interior.

❖ **Limitadoras – são**
crenças que nos limitam
a ação, onde as pessoas
costumam ter uma
postura passiva ou
reativa frente as suas
dificuldades .

EXEMPLO DE FUNCIONAMENTO DA MENTE

- **Maria, 48 anos, solteira. Busca ajuda para tratar de uma depressão moderada que se agravou há 4 meses, tornando-se severa atualmente. Sempre teve uma tendência depressiva, desde a infância.**

Maria traz uma crença muito forte de que merece sofrer para se livrar de uma culpa muito intensa, que traz em si mesma. Vive repetindo: “*Eu não tenho direito de ser feliz, preciso sofrer muito*”. Sente como se tivesse cometido um crime.

- **Educação castradora:** O pai vivia dizendo para ela, toda vez que tinha alguma dificuldade com os deveres escolares, ou com qualquer tarefa doméstica: *“Maria, como você é burra; como é lerda essa menina, não dá conta de fazer nada; essa menina nunca vai ser alguém na vida de tão burra e lerda que ela é”*.

- **Passou a ter uma postura inibida, dificultando muito a sua performance na escola, onde as admoestações dos professores acabavam por ampliar, mais ainda, a sua situação de menosvalia, fazendo com que ela tivesse medo de freqüentar as aulas, fazer as provas, etc.**

- Sente um ódio intenso do pai e, em menor intensidade, da mãe e dos professores. Acredita-se vítima deles. Sente que, nestes momentos, a sua depressão se agrava.
- Tem atitudes, o tempo todo, que boicotam a sua harmonia interior.

Acha que todo mundo está contra ela. Sente que, a qualquer momento, vai ser vítima de alguém que vai fazê-la sofrer. Acredita que é por isso que nunca se casou. Sempre quis ter um marido e filhos, mas, segundo ela, nunca deu certo porque ela afasta as pessoas.

- **Sintomas físicos: debilidade, desânimo, chega a prostração, inibição psicomotora, dores pelo corpo todo.**

Após auto-aceitação; auto-amor e perdão.

Regressão: Em encarnação anterior Maria tinha marido e 4 filhos. Abandona-os e foge com um amante. O esposo se torna alcoólatra e morre tempos depois, deixando os filhos órfãos.

- Após a sua desencarnação aguarda Maria desencarnar e a submete a sevícias físicas e morais. Nessa situação é que Maria cria a crença de que não merece ser feliz.

- Repete, até à exaustão, as seguintes palavras: *“eu sou culpada; tenho que sofrer para sempre; o que fiz não tem perdão; nunca mais mereço ser feliz”*.

- Na vida intra-uterina Maria reconhece psiquicamente o pai de hoje, como o marido de outrora. No momento de seu nascimento, Maria reluta muito em nascer, pois sente muito medo da convivência com o pai – o esposo traído e obsessivo de ontem.

ANALISEMOS O CASO DE MARIA COM BASE NO ESQUEMA DO FUNCIONAMENTO DA MENTE:

- Vemos que Maria traz várias crenças, desde crenças superficiais do tipo: *“Eu não consigo fazer nada direito”*, *“Será que vou conseguir sair bem na prova, passar de ano? Eu tenho que mostrar que sou capaz.”*

- **Traz também crenças profundas do tipo existenciais como, por exemplo: *“eu sou culpada; tenho que sofrer para sempre; o que fiz não tem perdão; nunca mais mereço ser feliz; eu sou burra; eu sou lerda; eu não valho nada”*.**

■ **As crenças superficiais são geradas por uma tentativa de reagir ou questionar pensamentos e sentimentos gerados pelas crenças profundas. Têm como característica principal estarem relacionadas à capacidade, ou suposta incapacidade, da pessoa.**

- **As crenças profundas são existenciais que, quase sempre, começam com os termos “eu sou...”, ou que negam a possibilidade de fluir sentimentos essenciais profundos como a felicidade, o perdão, o amor, o autovalor.**

- São produzidas pela própria pessoa em qualquer fase de sua vida, na existência atual ou em passadas, como é o caso da encarnação anterior de Maria, e que foram reforçadas, sistematicamente, na existência atual.

- Essas crenças se instalam sob a forma dos esquemas cognitivos nos circuitos cerebrais físicos e extrafísicos, do perispírito. Por isso, Maria trazia a crença de que era culpada por um crime, mesmo não o tendo praticado na atual existência, mas na existência anterior.

- Esses tipos de crenças também podem ser produzidos por estímulos de terceiros, especialmente na primeira infância, resultado de uma educação castradora, como a que Maria recebeu.

- Na história de vida de Maria a repetição sistemática da forma negativa com que o pai, a mãe, professores e outros adultos importantes se comunicavam com ela, funciona como uma ordem hipnótica para a criança, pois, para ela, o adulto tem uma onipotência sobre a sua vida, especialmente os pais.

- Esses pensamentos, além de expressos por meio dos padrões verbais, são acompanhados de imagens mentais que os reforçam. Tudo isto produz sentimentos como deficiência de autoestima, sentimento de inferioridade, ansiedade, impotência, insegurança, timidez, etc., refletindo num comportamento tenso, arredio, defensivo, como se a pessoa fosse vítima de tudo e de todos.

- Ao mesmo tempo tudo isso produz um estado fisiológico bastante desequilibrado, no qual a pessoa bombardeia o seu corpo com esses pensamentos e sentimentos desequilibrados, produzindo a extrema debilidade, a fadiga intensa, o desânimo e as dores musculares que Maria tem o tempo todo.

- Essas crenças, sentimentos e sintomas físicos geram resultados cada vez mais negativos, que estimulam, ainda mais, as crenças limitadoras, fechando o ciclo tornando-se um vício retroalimentado.

SENTIMENTOS DE
DESAMOR –
DOENÇA ESPIRITUAL

QUANTUM ENERGÉTICO
EM DESEQUILÍBRIO

DOENÇAS NO CORPO
FÍSICO

OPÇÕES DE
ESCOLHA

SINAL DE ALERTA

PASSIVA
PSEUDO-AMOR
A PESSOA SE
ACOMODA À
DOENÇA COMO
SE ELA FOSSE
INEVITÁVEL,
GERANDO A
CONTINUIDAD
E 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:
CORPO E ESPÍRITO

A ENERGIA MENTAL E O PROCESSO SAÚDE/DOENÇA

- Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:
- O que você entendeu do conteúdo que se aplique à sua vida?
- O conteúdo estudado mudou a forma como você entende a sua imortalidade e o uso da sua ENERGIA MENTAL E O PROCESSO SAÚDE/DOENÇA? Caso positivo, que mudança foi essa?