



A MENTE CURA

M A R I A N E O L I V E I R A

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS:

A CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO CERTIFICA QUE A OBRA INTELECTUAL DESCRITA ABAIXO, ENCONTRA-SE REGISTRADA NOS TERMOS E NORMAS LEGAIS DA LEI Nº 9.610/1998 DOS DIREITOS AUTORAIS DO BRASIL. CONFORME DETERMINAÇÃO LEGAL, A OBRA AQUI REGISTRADA NÃO PODE SER PLAGIADA, UTILIZADA, REPRODUZIDA OU DIVULGADA SEM A AUTORIZAÇÃO DE SEU(S) AUTOR(ES).

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM SELECIONADAS NA PLATAFORMA DE DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://www.canva.com), APENAS PARA FINS ILUSTRATIVOS. AS PESSOAS MOSTRADAS NAS IMAGENS NÃO SÃO MODELOS.

ESTE CONTEÚDO NÃO PROMETE A CURA DE QUAISQUER DOENÇAS, NEM SUBSTITUI DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO OU ACOMPANHAMENTO MÉDICO PROFISSIONAL. AS INFORMAÇÕES AQUI APRESENTADAS TÊM CARÁTER EXCLUSIVAMENTE EDUCATIVO E INFORMATIVO, DEVENDO SER UTILIZADAS COMO APOIO COMPLEMENTAR ÀS ORIENTAÇÕES DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE HABILITADOS. SEMPRE CONSULTE UM MÉDICO OU OUTRO PROFISSIONAL QUALIFICADO ANTES DE INICIAR, ALTERAR OU INTERROMPER QUALQUER TRATAMENTO, MEDICAÇÃO, TERAPIA OU MUDANÇA SIGNIFICATIVA EM SEU ESTILO DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE.

A MENTE CURA, E ISSO NÃO
É APENAS UM ACHISMO.
NOSSO CORPO POSSUI UMA
INCRÍVEL CAPACIDADE DE
AUTORREGENERAÇÃO, MAS
PARA QUE ESSE PROCESSO
ACONTEÇA PLENAMENTE, A
MENTE PRECISA ACREDITAR
E COLABORAR. QUANDO
VOCÊ ALIMENTA
PENSAMENTOS DE DOENÇA,
COMO ACREDITAR
FIRMEMENTE QUE SEU
FÍGADO ESTÁ DOENTE, EM
POUCO TEMPO O CORPO
TENDE A RESPONDER A
ESSA CRENÇA NEGATIVA.
POR OUTRO LADO, QUANDO
VOCÊ DIRECIONA SUA
ATENÇÃO E FÉ PARA A
CURA, CRIA UM AMBIENTE
INTERNO FAVORÁVEL PARA
QUE ELA SE MANIFESTE.
NÃO É UM CONVITE PARA
TESTAR A DOENÇA, E SIM
UM LEMBRETE DE QUE
ESCOLHER ACREDITAR NA
CURA É SEMPRE O CAMINHO
MAIS SÁBIO.

NA TRADIÇÃO CHINESA,
ACREDITA-SE
PROFUNDAMENTE QUE A
MENTE TEM UM PAPEL
ESSENCIAL NA CURA DO
CORPO. POR ISSO, A
ACUPUNTURA NÃO ATUA
APENAS EM SINTOMAS
FÍSICOS ISOLADOS, MAS
BUSCA HARMONIZAR O
FLUXO DE ENERGIA
VITAL, CONHECIDO COMO
QI, QUE CIRCULA POR
TODO O ORGANISMO. AO
ESTIMULAR PONTOS
ESPECÍFICOS AO LONGO
DOS MERIDIANOS, É
POSSÍVEL ALIVIAR
DORES, REDUZIR O
ESTRESSE, FORTALECER
O SISTEMA
IMUNOLÓGICO E
PROMOVER UM ESTADO
GERAL DE BEM-ESTAR.

QUANDO A MENTE ESTÁ
EM DESEQUILÍBRIO,
EMOÇÕES COMO
ANSIEDADE, MEDO OU
TRISTEZA PODEM SE
REFLETIR EM TENSÕES
MUSCULARES, INSÔNIA E
OUTROS DESCONFORTOS
FÍSICOS. A ACUPUNTURA
TRABALHA JUSTAMENTE
NESSA CONEXÃO,
AJUDANDO A ACALMAR A
MENTE, REGULAR AS
EMOÇÕES E RESTAURAR
O EQUILÍBRIO INTERNO.
DESSA FORMA, CORPO E
MENTE PASSAM A
COOPERAR NO
PROCESSO DE CURA,
RESPEITANDO A VISÃO
INTEGRAL DO SER
HUMANO PRESENTE NA
MEDICINA TRADICIONAL
CHINESA.

CADA PONTO DE
ACUPUNTURA É ESCOLHIDO
DE ACORDO COM A
NECESSIDADE INDIVIDUAL,
LEVANDO EM CONTA NÃO
SÓ OS SINTOMAS, MAS
TAMBÉM O ESTILO DE
VIDA, O ESTADO
EMOCIONAL E O
HISTÓRICO DE SAÚDE DA
PESSOA. ASSIM, O
TRATAMENTO TORNA-SE
PERSONALIZADO E MAIS
EFICAZ, POIS CONSIDERA
A RAIZ DO DESEQUILÍBRIO
E NÃO APENAS SUAS
MANIFESTAÇÕES
EXTERNAS. A COMBINAÇÃO
ENTRE RESPIRAÇÃO
CONSCIENTE,
RELAXAMENTO E
APLICAÇÃO DAS AGULHAS
POTENCIALIZA OS
RESULTADOS E FAVORECE
UMA SENSÇÃO PROFUNDA
DE CALMA.

AO LONGO DAS
SESSÕES, MUITAS
PESSOAS RELATAM
MELHORA NA QUALIDADE
DO SONO, AUMENTO DA
DISPOSIÇÃO, MAIOR
CLAREZA MENTAL E
ALÍVIO DE DORES
CRÔNICAS. ESSA
ABORDAGEM HOLÍSTICA
REFLETE A CRENÇA
CHINESA DE QUE, AO
CUIDAR DA MENTE E DAS
EMOÇÕES, O CORPO
RESPONDE DE FORMA
MAIS RÁPIDA E
DURADOURA. A
ACUPUNTURA,
PORTANTO, É UMA
PONTE ENTRE O MUNDO
INTERNO E O FÍSICO,
PROMOVENDO SAÚDE DE
MANEIRA NATURAL,
SEGURA E RESPEITOSA
COM O RITMO DE CADA
INDIVÍDUO.

O QUE É ACUPUNTURA CHINESA?



A ACUPUNTURA CHINESA É
UMA TERAPIA MILENAR DA
MEDICINA TRADICIONAL
CHINESA QUE UTILIZA
AGULHAS MUITO FINAS
APLICADAS EM PONTOS
ESPECÍFICOS DO CORPO.
SEGUNDO ESTE SISTEMA, O
ORGANISMO É PERCORRIDO
POR CANAIS DE ENERGIA,
CHAMADOS MERIDIANOS, E
O EQUILÍBRIO DESSE FLUXO
ENERGÉTICO É ESSENCIAL
PARA A SAÚDE FÍSICA E
EMOCIONAL. AO ESTIMULAR
DETERMINADOS PONTOS, A
ACUPUNTURA AJUDA A
ALIVIAR DORES, REDUZIR O
ESTRESSE, MELHORAR O
SONO, FORTALECER A
IMUNIDADE E APOIAR O
TRATAMENTO DE DIVERSAS
CONDIÇÕES CRÔNICAS. É
UM MÉTODO NATURAL,
COMPLEMENTAR À MEDICINA
CONVENCIONAL E
REALIZADO POR
PROFISSIONAIS
QUALIFICADOS.

DURANTE UMA SESSÃO DE ACUPUNTURA CHINESA, O TERAPEUTA FAZ UMA AVALIAÇÃO DETALHADA, OBSERVANDO SINTOMAS, HÁBITOS DE VIDA E SINAIS COMO A LÍNGUA E O PULSO. COM BASE NESSE DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO, ESCOLHE OS PONTOS ADEQUADOS PARA CADA PESSOA, TORNANDO O TRATAMENTO INDIVIDUALIZADO. AS AGULHAS PERMANECEM NO CORPO POR ALGUNS MINUTOS, GERALMENTE COM SENSAÇÃO MÍNIMA DE DESCONFORTO. MUITAS PESSOAS RELATAM RELAXAMENTO PROFUNDO E BEM-ESTAR APÓS AS SESSÕES. A ACUPUNTURA PODE SER INDICADA PARA DORES MUSCULARES E ARTICULARES, ENXAQUECAS, ANSIEDADE, INSÔNIA, PROBLEMAS DIGESTIVOS E COMO APOIO EM PROCESSOS DE REABILITAÇÃO.

O QUE É A AUTOACUPUNTURA?



A AUTOACUPUNTURA É A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS DA ACUPUNTURA EM SI MESMO, DE FORMA SIMPLES E SEGURA, GERALMENTE USANDO PRESSÃO COM OS DEDOS (ACUPRESSÃO), SEMENTES, ESFERAS ADESIVAS OU PEQUENOS ESTÍMULOS EM PONTOS ESPECÍFICOS DO CORPO. ELA NÃO SUBSTITUI O TRABALHO DE UM PROFISSIONAL, MAS PODE COMPLEMENTAR O TRATAMENTO, AJUDANDO A ALIVIAR TENSÕES, REDUZIR ESTRESSE, MELHORAR O SONO E APOIAR O EQUILÍBRIO ENERGÉTICO NO DIA A DIA. É IMPORTANTE APRENDER OS PONTOS CORRETOS E AS TÉCNICAS ADEQUADAS COM UM TERAPEUTA QUALIFICADO PARA EVITAR ERROS E POTENCIALIZAR OS BENEFÍCIOS.

EM GERAL, A
AUTOACUPUNTURA Foca
EM PONTOS FÁCEIS DE
ALCANÇAR, COMO MÃOS,
PÉS, CABEÇA E ORELHAS,
PERMITINDO QUE A
PRÓPRIA PESSOA FAÇA
SESSÕES CURTAS AO
LONGO DO DIA. A PRÁTICA
COSTUMA SER SUAVE, SEM
USO DE AGULHAS, O QUE A
TORNA ACESSÍVEL PARA
INICIANTE E PESSOAS
COM MEDO DE AGULHAS.
QUANDO ORIENTADA
CORRETAMENTE, PODE SER
UMA FERRAMENTA DE
AUTOCUIDADO PARA LIDAR
COM DESCONFORTOS
LEVES, COMO DORES DE
CABEÇA TENSIONAIS,
ANSIEDADE OU CANSAÇO.
AINDA ASSIM, SINTOMAS
INTENSOS OU
PERSISTENTES DEVEM
SEMPRE SER AVALIADOS
POR UM PROFISSIONAL DE
SAÚDE.

NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA, A DOR É ENTENDIDA COMO UM BLOQUEIO OU DESEQUILÍBRIO DO FLUXO DE ENERGIA (QI) NOS MERIDIANOS. EM VEZ DE EXISTIR UM ÚNICO PONTO PARA “TIRAR A DOR”, UTILIZAM-SE COMBINAÇÕES DE PONTOS ESPECÍFICOS DE ACUPUNTURA E ACUPRESSÃO, ESCOLHIDOS DE ACORDO COM A CAUSA, LOCALIZAÇÃO E INTENSIDADE DO DESCONFORTO. ALGUNS PONTOS SÃO CONSIDERADOS MAIS GERAIS PARA ALÍVIO DE DOR, COMO IG4 (HEGU) NA MÃO, E36 (ZUSANLI) NA PERNA, VB20 (FENGCHI) NA NUCA E B23 (SHENSHU) NA REGIÃO LOMBAR. PROFISSIONAIS TAMBÉM AVALIAM SINTOMAS ASSOCIADOS, COMO FADIGA, ESTRESSE E PROBLEMAS DIGESTIVOS, PARA SELECIONAR PONTOS ADICIONAIS E OBTER UM EFEITO MAIS COMPLETO E DURADOURO.

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE A ESTIMULAÇÃO DESSES PONTOS DEVE SER FEITA COM CUIDADO. EM CASA, COSTUMA-SE USAR ACUPRESSÃO (PRESSÃO COM OS DEDOS) EM VEZ DE AGULHAS, APLICANDO PRESSÃO FIRME, PORÉM CONFORTÁVEL, POR 1-2 MINUTOS EM CADA PONTO, OBSERVANDO A RESPOSTA DO CORPO. EM SITUAÇÕES DE DOR INTENSA, CRÔNICA, APÓS TRAUMAS OU CIRURGIAS, O IDEAL É PROCURAR UM ACUPUNTURISTA QUALIFICADO, QUE FARÁ UM DIAGNÓSTICO ENERGÉTICO INDIVIDUALIZADO E COMBINARÁ PONTOS LOCAIS (PRÓXIMOS À ÁREA DOLORIDA) COM PONTOS DISTAIS (EM OUTRAS PARTES DO CORPO) PARA POTENCIALIZAR O ALÍVIO. A MEDICINA CHINESA TAMBÉM INTEGRA OUTRAS TÉCNICAS, COMO MOXABUSTÃO, VENTOSAS E ORIENTAÇÕES DE ESTILO DE VIDA, PARA TRATAR NÃO SÓ O SINTOMA, MAS A RAIZ DO PROBLEMA.

ALÍVIO DE DORES NAS COSTAS COM PRESSÃO NOS DEDOS



UMA TÉCNICA SIMPLES DE AUTOCUIDADO PODE AJUDAR A ALIVIAR DORES NAS COSTAS E NA REGIÃO LOMBAR: APLICAR PRESSÃO SUAVE ENTRE OS DEDOS MÍNIMO E ANELAR. ESSA ÁREA CONCENTRA TERMINAÇÕES NERVOSAS LIGADAS À MUSCULATURA DAS COSTAS, E O ESTÍMULO PODE PROMOVER RELAXAMENTO, MELHORAR A CIRCULAÇÃO E REDUZIR A SENSACÃO DE TENSÃO. USE O POLEGAR E O INDICADOR DA OUTRA MÃO PARA PRESSIONAR O ESPAÇO ENTRE ESSES DEDOS, FAZENDO MOVIMENTOS LENTOS E FIRMES, MAS SEM CAUSAR DOR EXCESSIVA.

RESPIRE PROFUNDAMENTE ENQUANTO MANTÉM A PRESSÃO POR ALGUNS SEGUNDOS, REPETINDO EM AMBAS AS MÃOS. ESSA PRÁTICA PODE SER USADA COMO COMPLEMENTO A ALONGAMENTOS SUAVES, PAUSAS DURANTE O TRABALHO E CUIDADOS POSTURAIS DIÁRIOS. EM CASO DE DOR INTENSA, PERSISTENTE OU ACOMPANHADA DE OUTROS SINTOMAS, É FUNDAMENTAL PROCURAR AVALIAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA UM DIAGNÓSTICO ADEQUADO E TRATAMENTO SEGURO.

ALÉM DA PRESSÃO ENTRE
O MÍNIMO E O ANELAR,
PROCURE MANTER UMA
ROTINA DE CUIDADOS QUE
INCLUA ALONGAMENTOS
LEVES PARA A COLUNA,
FORTALECIMENTO DO
ABDÔMEN E ATENÇÃO À
POSTURA AO SENTAR,
CAMINHAR E LEVANTAR
PESOS. PEQUENAS
MUDANÇAS DE HÁBITO,
COMO AJUSTAR A ALTURA
DA CADEIRA, APOIAR BEM
OS PÉS NO CHÃO E EVITAR
FICAR MUITO TEMPO NA
MESMA POSIÇÃO, PODEM
POTENCIALIZAR O EFEITO
DESSA TÉCNICA MANUAL.

LEMBRE-SE DE QUE
MÉTODOS DE PRESSÃO EM
PONTOS DAS MÃOS NÃO
SUBSTITUEM
ACOMPANHAMENTO MÉDICO
OU FISIOTERAPÊUTICO,
MAS PODEM SER UM
RECURSO COMPLEMENTAR
PARA ALIVIA
DESCONFORTOS DO DIA A
DIA. USE ESSA PRÁTICA
COM CONSCIÊNCIA,
RESPEITANDO OS LIMITES
DO SEU CORPO E
INTERROMPENDO SE
SENTIR AUMENTO DA DOR
OU QUALQUER SENSÇÃO
ESTRANHA.

ALÍVIO NATURAL PARA O ESTÔMAGO E DIGESTÃO



PRESSIONAR SUAVEMENTE A REGIÃO ENTRE O POLEGAR E O INDICADOR É UMA TÉCNICA SIMPLES DE ACUPRESSÃO QUE MUITAS PESSOAS UTILIZAM PARA ALIVIAR DESCONFORTOS DIGESTIVOS DO DIA A DIA. AO APLICAR UMA PRESSÃO FIRME, PORÉM CONFORTÁVEL, POR ALGUNS MINUTOS EM CADA MÃO, É POSSÍVEL AJUDAR A REDUZIR DORES NO ESTÔMAGO, SENSÇÃO DE MÁ DIGESTÃO E ATÉ AUXILIAR EM CASOS LEVES DE PRISÃO DE VENTRE. ESSA PRÁTICA NÃO SUBSTITUI ORIENTAÇÃO MÉDICA, MAS PODE SER UM COMPLEMENTO NATURAL PARA PROMOVER RELAXAMENTO, BEM-ESTAR GERAL E MAIOR CONSCIÊNCIA DO PRÓPRIO CORPO.

PARA EXPERIMENTAR,
SENTE-SE EM UMA POSIÇÃO
CONFORTÁVEL E LOCALIZE
O PONTO NA MÃO, NA
MEMBRANA ENTRE O
POLEGAR E O INDICADOR.
USE O POLEGAR DA OUTRA
MÃO PARA PRESSIONAR
ESSA ÁREA EM MOVIMENTOS
CIRCULARES OU COM
PRESSÃO CONTÍNUA,
RESPIRANDO
PROFUNDAMENTE E DE
FORMA CALMA. REPITA O
PROCESSO NA OUTRA MÃO,
OBSERVANDO COMO O
CORPO RESPONDE.
MANTENHA A PRESSÃO POR
1 A 3 MINUTOS EM CADA
LADO, SEMPRE
RESPEITANDO SEUS
LIMITES. EM CASO DE DOR
INTENSA, SINTOMAS
PERSISTENTES OU DÚVIDAS
SOBRE SUA SAÚDE
DIGESTIVA, PROCURE UM
PROFISSIONAL DE SAÚDE
QUALIFICADO.

ALÍVIO NATURAL DE CEFALÉIAS COM PRESSÃO NAS SOBRANCELHAS



APLICAR PRESSÃO
SUAVE E CONTROLADA
NAS SOBRANCELHAS
PODE AJUDAR A ALIVIAR
CERTOS TIPOS DE
CEFALEIA,
ESPECIALMENTE AS DE
TENSÃO. COM A PONTA
DOS DEDOS OU COM UMA
PEQUENA PINÇA DE
MASSAGEM, PRESSIONE
LEVEMENTE AO LONGO
DA LINHA DAS
SOBRANCELHAS,
COMEÇANDO DO CENTRO
DA TESTA EM DIREÇÃO
ÀS TÊMPORAS.
MANTENHA A PRESSÃO
POR ALGUNS SEGUNDOS
EM CADA PONTO,
RESPIRANDO
PROFUNDAMENTE E
RELAXANDO OS OMBROS
E O PESCOÇO.

ESSE TIPO DE ESTÍMULO
ATUA EM PONTOS DE
TENSÃO MUSCULAR E
PODE MELHORAR A
CIRCULAÇÃO LOCAL,
TRAZENDO SENSÇÃO DE
ALÍVIO E RELAXAMENTO.
NO ENTANTO, SE A DOR
DE CABEÇA FOR
INTENSA, PERSISTENTE,
ACOMPANHADA DE
OUTROS SINTOMAS OU
MUITO FREQUENTE, É
FUNDAMENTAL
PROCURAR AVALIAÇÃO
MÉDICA PARA
INVESTIGAR A CAUSA E
RECEBER O TRATAMENTO
ADEQUADO.

PARA PRATICAR COM
SEGURANÇA, LAVE BEM
AS MÃOS ANTES DE
TOCAR O ROSTO E EVITE
APLICAR FORÇA
EXCESSIVA, QUE PODE
CAUSAR DESCONFORTO
OU IRRITAÇÃO NA PELE.
FAÇA MOVIMENTOS
LENTOS, CIRCULARES OU
DE DESLIZAMENTO,
SEMPRE RESPEITANDO
SEUS LIMITES DE DOR.
VOCÊ PODE COMBINAR
ESSA TÉCNICA COM
COMPRESSAS FRIAS OU
MORNAS NA TESTA E NA
NUCA, AJUDANDO A
POTENCIALIZAR O
EFEITO RELAXANTE.

LEMBRE-SE DE QUE
MÉTODOS MANUAIS,
COMO A PRESSÃO NAS
SOBRANCELHAS, SÃO
COMPLEMENTARES E NÃO
SUBSTITUEM
ORIENTAÇÕES
PROFISSIONAIS.
MANTENHA HÁBITOS
SAUDÁVEIS, COMO
HIDRATAÇÃO ADEQUADA,
SONO REGULAR E
PAUSAS DURANTE O
TRABALHO, PARA
REDUZIR A FREQUÊNCIA
DAS CEFALÉIAS E
MELHORAR O BEM-ESTAR
GERAL.

ALÍVIO SIMPLES PARA DORES NAS PERNAS



PARA ALIVIAR DORES
NAS PERNAS DE
FORMA RÁPIDA E
NATURAL, SENTE-SE
CONFORTAVELMENTE
E ALCANCE A PARTE
DE TRÁS DOS
TORNOZELOS. COM O
POLEGAR E O
INDICADOR DE CADA
MÃO, FAÇA UMA
PINÇA SUAVE NA
REGIÃO LOGO ACIMA
DO OSSO DO
CALCANHAR. APLIQUE
UMA PRESSÃO FIRME,
MAS SEM CAUSAR
DOR INTENSA,
MANTENDO A
RESPIRAÇÃO CALMA E
PROFUNDA.

MASSAGEIE EM
MOVIMENTOS
CIRCULARES OU
MANTENHA A
PRESSÃO POR 30 A
60 SEGUNDOS EM
CADA TORNOZELO.
REPITA O PROCESSO
ALGUMAS VEZES,
ALTERNANDO AS
PERNAS. ESSE
ESTÍMULO AJUDA A
RELAXAR A
MUSCULATURA, ATIVA
A CIRCULAÇÃO E
PODE REDUZIR A
SENSAÇÃO DE PESO E
CANSAÇO NAS
PERNAS,
ESPECIALMENTE
APÓS LONGOS
PERÍODOS EM PÉ OU
SENTADO.

SE DESEJAR
POTENCIALIZAR O
EFEITO, VOCÊ PODE
COMBINAR A PRESSÃO
COM A LONGAMENTOS
LEVES DOS PÉS,
APONTANDO OS DEDOS
PARA FRENTE E
DEPOIS PUXANDO-OS
EM DIREÇÃO AO
CORPO. FAÇA TUDO
COM CUIDADO,
RESPEITANDO SEUS
LIMITES E EVITANDO
MOVIMENTOS
BRUSCOS. CASO SINTA
DOR FORTE,
FORMIGAMENTO
INTENSO OU INCHAÇO
PERSISTENTE,
INTERROMPA O
EXERCÍCIO E PROCURE
ORIENTAÇÃO
PROFISSIONAL.

USE ESSA TÉCNICA
COMO UM CUIDADO
COMPLEMENTAR NO
DIA A DIA,
ESPECIALMENTE
APÓS CAMINHADAS
LONGAS, TREINOS OU
JORNADAS DE
TRABALHO
CANSATIVAS. ALGUNS
MINUTOS DE ATENÇÃO
AOS TORNOZELOS
PODEM TRAZER UMA
SENSAÇÃO GERAL DE
BEM-ESTAR E LEVEZA
NAS PERNAS.

MAIS CRIATIVIDADE COM TÉCNICAS SIMPLES



ALGUMAS PRÁTICAS
CORPORAIS E DE
RESPIRAÇÃO PODEM
AJUDAR A RELAXAR,
FOCAR A MENTE E,
INDIRETAMENTE,
ESTIMULAR A
CRIATIVIDADE.
PRESSIONAR
SUAVEMENTE A REGIÃO
DO UMBIGO COM OS
DEDOS INDICADOR E
MÉDIO, ENQUANTO
RESPIRA DE FORMA
CALMA E PROFUNDA,
PODE SERVIR COMO UM
PEQUENO RITUAL DE
CONCENTRAÇÃO. USE
ESSE MOMENTO PARA
AFASTAR DISTRAÇÕES,
OBSERVAR SEUS
PENSAMENTOS E ABRIR
ESPAÇO PARA NOVAS
IDEIAS SURGIREM COM
MAIS FLUIDEZ.

EXPERIMENTE COMBINAR
ESSA TÉCNICA COM
OUTROS HÁBITOS
CRIATIVOS: ANOTAR
IDEIAS EM UM CADERNO,
FAZER PAUSAS CURTAS
DURANTE O TRABALHO E
EXPLORAR NOVAS
REFERÊNCIAS VISUAIS
OU SONORAS. O
IMPORTANTE É CRIAR UM
AMBIENTE INTERNO DE
TRANQUILIDADE E
CURIOSIDADE. AO
REPETIR ESSE GESTO
COM ATENÇÃO PLENA,
VOCÊ TREINA O
CÉREBRO A ASSOCIÁ-LO
A UM ESTADO MENTAL
MAIS ABERTO,
FAVORECENDO A
INSPIRAÇÃO E A
GERAÇÃO DE SOLUÇÕES
ORIGINAIS PARA SEUS
DESAFIOS DIÁRIOS.

RESPIRAÇÃO PARA ALIVIAR A ANSIEDADE



RESPIRAR
PROFUNDAMENTE DE 3 A 6
VEZES É UMA TÉCNICA
SIMPLES E EFICAZ PARA
REDUZIR A ANSIEDADE EM
POUCOS MINUTOS. INSPIRE
LENTA E PROFUNDAMENTE
PELO NARIZ, CONTANDO
ATÉ QUATRO, SENTINDO O
AR ENCHER O ABDÔMEN.
SEGURE O AR POR UM
BREVE MOMENTO E DEPOIS
EXPIRE SUAVEMENTE PELA
BOCA, CONTANDO ATÉ
SEIS, COMO SE ESTIVESSE
ESVAZIANDO UM BALÃO.
REPITA ESSE CICLO DE
FORMA CALMA E
CONTÍNUA, MANTENDO A
ATENÇÃO NO MOVIMENTO
DA RESPIRAÇÃO. AO
FOCAR NO AR QUE ENTRA
E SAI, O CORPO TENDE A
RELAXAR, O BATIMENTO
CARDÍACO DESACELERA E
A MENTE ENCONTRA UM
POUCO MAIS DE CLAREZA
E EQUILÍBRIO.

A CONSCIÊNCIA É ETERNA



TALVEZ A CURA QUE
UMA PESSOA TANTO
DESEJA NÃO
ACONTEÇA NESTE
PLANO FÍSICO, MAS
ISSO NÃO SIGNIFICA
QUE ELA NÃO EXISTA.
EM ALGUM PONTO DA
JORNADA, ESSA
PESSOA JÁ ESTARÁ
CURADA, PORQUE A
CONSCIÊNCIA É
ETERNA E CONTINUA
ALÉM DO CORPO. ÀS
VEZES, A CURA QUE
BUSCAMOS NÃO É
APENAS PARA ESTA
VIDA, MAS PARA
OUTRAS EXPERIÊNCIAS
DA ALMA, EM
DIMENSÕES QUE AINDA
NÃO COMPREENDAMOS
TOTALMENTE.

QUANDO LEMOS UMA
NOTÍCIA DIZENDO QUE
ALGUÉM “NÃO RESISTIU
AO TRATAMENTO E
FALECEU NA
MADRUGADA”, TENDEMOS
A ENXERGAR APENAS A
PERDA. NO ENTANTO, É
POSSÍVEL QUE, EM UM
NÍVEL MAIS PROFUNDO,
ESSA PESSOA TENHA
ENCONTRADO
LIBERTAÇÃO, PAZ E UM
TIPO DE CURA QUE
NOSSOS OLHOS
HUMANOS NÃO
CONSEGUEM PERCEBER.
A MORTE, NESSE OLHAR,
NÃO É UM FIM
ABSOLUTO, MAS UMA
PASSAGEM, UM
RETORNO, UMA
CONTINUIDADE DA
CONSCIÊNCIA EM OUTRO
ESTADO DE SER.

SE A CONSCIÊNCIA É
ETERNA, ENTÃO
NENHUMA DOR, NENHUM
LIMITE DO CORPO E
NENHUMA DOENÇA
DEFINE QUEM
REALMENTE SOMOS. O
CORPO PODE SE
DESGASTAR, ADOECER E
CHEGAR AO FIM, MAS
AQUILO QUE SENTE,
APRENDE, AMA E EVOLUI
SEGUE ADIANTE. ASSIM,
A CURA PODE SER
ENTENDIDA NÃO APENAS
COMO A RECUPERAÇÃO
FÍSICA, MAS COMO UM
ALÍVIO MAIS AMPLO: DA
CULPA, DO MEDO, DO
APEGO E DO
SOFRIMENTO QUE
CARREGAMOS AO LONGO
DAS EXISTÊNCIAS.

TALVEZ, DO NOSSO
PONTO DE VISTA,
PAREÇA INJUSTO OU
INCOMPREENSÍVEL.
PORÉM, EM UM NÍVEL
MAIOR, A ALMA SABE O
QUE PRECISA VIVER,
APRENDER E SOLTAR. A
VERDADEIRA LIBERDADE
PODE ESTAR
JUSTAMENTE NESSE
MOMENTO EM QUE
DEIXAMOS O CORPO E
RETORNAMOS AO FLUXO
MAIOR DA VIDA. A
CONSCIÊNCIA CONTINUA,
E COM ELA A
POSSIBILIDADE DE
RECOMEÇAR, DE SE
RENOVAR E DE, ENFIM,
ENCONTRAR A CURA QUE
TANTO BUSCAMOS.

CLIQUE E COMPRE EBOOKS

TALVEZ VOCÊ GOSTE
DESTE LIVRO

SAIBA MAIS

