

TERAPIAS INTEGRATIVAS
Auxiliam na cura do câncer de mama

1) Arteterapia durante a quimioterapia:

Objetivo: Passar o tempo de forma descontraída sem perceber o tempo passar durante o processo de aplicação da quimioterapia.

Sugestão: Monte um kit com lápis de cera pastel que é o mais fácil para pintar, lápis de cor, apontador, borracha, canetinhas, massinha de modelar e se permita e expressar a sua criança interior... os seus pensamentos, sentimentos e emoções através do pintar, desenhar, brincar.

Leve folhas de ofício e faça artes livremente. Também pode levar de casa circunferência desenhadas em folhas e durante a quimioterapia você vai recebendo o remédio na veia e vá pensando: “eu estou me curando” e vá pintando o seio de preferência em cor de rosa, pintando em movimentos circulares como se estivesse desenhando espiral e vá pintando sempre nesse movimento até pintar toda a circunferência que estará enviando a todas as suas células mensagens de cura. Mantenha-se atenta e repetidora do pensamento: “esse remédio da quimioterapia está me curando”. Por último dê um nome a essa sua construção de arteterapia.

2) Terapia do Espelho:

Objetivo: Expressar pensamentos e sentimentos.

Procedimento: Feche-se em seu quarto. Sente-se a frente de um espelho, confortavelmente e fale em voz alta sem medo de se ouvir, só vai estar você e o espelho, é hora de se permitir o se confessar colocar a dor, a mágoa, o ressentimento, as tristezas, vícios, desenganos para fora... Fale em voz baixa com você... depois devagarzinho comece a colocar volume nessa voz interna até você conseguir chorar e falar em voz alta.

Tente esse exercício diversas vezes, uma vez por dia por uma semana. Esse exercício vai fazer com que você libere toda a emoção ruim que está lhe causando câncer...

3) Terapia do Exorcismo:

Objetivo: Exorcizar a tristeza, a raiva, a mágoa...

Procedimento: Traga a sua mente todas as lembranças, pensamentos que trouxe no exercício anterior que lhe causaram sofrimento, tristeza, ... choro.

Em seguida pegue um travesseiro e comece associar a pessoas que lhe trouxeram sofrimento nos últimos meses. E comece a soquear o travesseiro como fosse cada um destes, um por um. Essa terapia vai aliviar todas as suas emoções. Vai limpar seu campo energético contribuindo para sua cura.

4) Terapia da Psicologia Positiva:

Objetivo: Visualizar sonhos, situações, passeios, natureza... Nenhum pensamento, nada absolutamente nada que esteja relacionado com a doença.

Procedimento: Recordar fazendo o que já fez que amou muito um dia fazer. E tornar essas lembranças em realidade... Ir fazer aqui e agora!

5) Terapia da Boa Nutrição:

Aumente suas defesas, seu sistema imunológico se alimentando com muitas frutas vermelhas, as quais limpam teu organismo de todas as toxinas, coma muitos alimentos que contenham ferro acompanhado de vitamina C, pode ser com uma laranja ou suco de laranja natural, para que o ferro absorva em maior proporção em seu organismo. Beba bastante água e coma mel que vai alcalinizar seu sangue. Câncer é excesso de acidez. O câncer não sobrevive em corpo alcalinizado.

Alimentos que indico que você deva “abusar” em sua nutrição: Brócolis, cenoura, mel, suco de laranja, suco de uva, uva, morango, maçã, peixe, muita água, blue berry, amora, pão integral, sementes.

Tenho uma dica de alimentação para quando você sentir sua visão meio ofuscada, faça uma canjinha de cenoura... Rale bastante cenoura, faça sua canjinha normal e coloque a cenoura ralada. A cenoura é excelente para as vistas.

- 6) Terapia Familiar:** A família unida e positiva é fator determinante para a cura do paciente. Acompanhamento em todos os exames e quimioterapia. Nunca deixar a paciente sozinha nem para fazer exames, nem para fazer quimioterapia, nem para fazer exames. Isso ajudará grandiosamente a paciente a se sentir acolhida, protegida e amada contribuindo expressivamente para sua cura.
- 7) Terapia do Movimento Corporal:** Caminhe ao ar livre, procure não ficar em lugares que tenham vento encanado ou umidade. Procure se movimentar em locais arejados e que sejam ensolarados. Você não precisa sair gastando dinheiro com isso e aquilo para fazer exercícios físicos... Nessa hora todo dinheiro fica pouco, compre apenas uma bola grand baratinha de pilates e procure na internet como fazer exercícios, isso vai lhe dar maior movimento as pernas, flexibilidade, firmeza nas pernas e melhor circulação sanguínea.
- 8) Terapia da Meditação:** Escute o vídeo: http://www.vilmabelsoares.com.br/resp_social_med_musicas.htm

Faça o seguinte exercício de meditação:

Fonte: Livro Como fazer a escolha certa? Razão ou Emoção

Editora Bel'artes

Vilmabel Soares

Exercício no 40

Agradeça a Deus:

Pelo dia de hoje! Pelo sol! Pela alimentação! Pela vida! Pela saúde! Pela família! Pelo livro que está em suas mãos! Pelos exercícios que fez até o momento! Pelo despertar que se encontra até o momento! Pelas descobertas! Pelas suas escolhas! Pelas vozes amigas! Por sua escolha certa! Eu confio oh meu pai de todo o meu coração!

- 9) Terapia da Respiração:** Faça os seguintes exercícios:

Fonte: Livro Como fazer a escolha certa? Razão ou Emoção

Editora Bel'artes

Vilmabel Soares

Exercício no 86

Exercício de respiração:

Inspire amor, expire gratidão. Inspire esperança, expire gratidão. Inspire saúde, expire gratidão. Inspire amizade, expire gratidão. Inspire verdade, expire gratidão. Inspire respeito, expire gratidão. Inspire compaixão, expire gratidão. Inspire otimismo, expire gratidão. Inspire lealdade, expire gratidão. Inspire compaixão, expire gratidão. Inspire generosidade, expire gratidão. Inspire compreensão, expire gratidão.

10) Terapia da música: Escuta músicas alegres, músicas felizes, músicas do seu tempo de criança, as que ter remetem alegria. Nada de ouvir músicas profundas que tem um fundo de melancolia, essas só vão lhe baixar sua energia, conseqüentemente baixará sua imunidade. E você não é sádico para fazer isso com você não é mesmo? Você quer ser feliz, quer se curar, quer viver e vencer, porque você é uma guerreira e uma futura vitoriosa! Somos vitoriosas!

11) Terapia do Espantando Medos: Vamos espantar o medo para bem longe de nós praticando os seguintes exercícios:

Fonte: Livro Como fazer a escolha certa? Razão ou Emoção

Vilmabel Soares

Exercício no 52

Feche os olhos em posição confortável. Imagine você olhando para você mesmo quando criança. Pegue sua criança no colo, olhe nos olhos dela e diga:

- Eu amo você (fale seu nome no diminutivo ou seu apelido de criança).
- Eu te protejo (fale seu nome no diminutivo ou seu apelido de criança).
- Eu lhe deixarei caminhar sozinha e quando precisar eu lhe darei a mão (fale seu nome no diminutivo ou seu apelido de criança).

Repita essa visualização todas às vezes que sentir necessário. Por último, pinte essa página toda de cor rosa e/ou azul representando seus sentimentos.

Fonte: Livro Como fazer a escolha certa? Razão ou Emoção

Editora Bel'artes

Vilmabel Soares

Exercício no 83

Coragem significa "agir seguindo seu coração". Escreva nas diversas partes do labirinto palavras que você identifica que lhe dão coragem para seguir seu coração.

Preencha as palavras no labirinto de maneira que comece no ponto de partida = coragem, até encontrar a chegada = coração. Pinte de cores diferentes cada parte.

Coragem

Coração

- O desenho está no livro.

Fonte: Livro Como fazer a escolha certa? Razão ou Emoção

Editora Bel'artes

Vilmabel Soares

Exercício no 46

Imagine-se abandonado e/ou perdido. Como se sente? Sofrido?

Refleta: Quem sofre é a nossa mente, pois sofremos bem no interior de nossas mentes, a ilusão da mente é quem sofre e não nós.

Pergunta: Você já parou para pensar que se mudar seu pensamento sofrido por um alegre poderá mudar seu humor de triste para alegre? E se retornar ao pensamento sofrido também retornará ao humor triste?

Agora é a sua vez de brincar com sua mente e "pegar" ela no flagra. Faça assim, teste quantas vezes for preciso: recorde um pensamento sofrido e observe seu humor triste ou alegre. Espere um pouco, e recorde um pensamento feliz e observe seu humor alegre ou triste. Você se dará conta que o sofrimento tem origem na mente e não em sua alma/coração.

Fonte: Livro Como fazer a escolha certa? Razão ou Emoção

Editora Bel'artes

Vilmabel Soares

Exercício no 69

PLIM PLIM... Seu sonho pode se realizar sim!

Desenhe e pinte seu anjo da guarda aqui nessa página.

Ore falando em voz alta ao seu anjo da guarda que você irá conseguir realizar esse seu sonho e que precisa muito que ele esteja junto com você lhe auxiliando dando força e coragem para vencer todos os obstáculos que surgirem.

Fonte: Livro Como fazer a escolha certa? Razão ou Emoção

Editora Bel'artes

Vilmabel Soares

Exercício no 46

Imagine-se abandonado e/ou perdido. Como se sente? Sofrido?

Refleta: Quem sofre é a nossa mente, pois sofremos bem no interior de nossas mentes, a ilusão da mente é quem sofre e não nós.

Pergunta: Você já parou para pensar que se mudar seu pensamento sofrido por um alegre poderá mudar seu humor de triste para alegre? E se retornar ao pensamento sofrido também retornará ao humor triste?

Agora é a sua vez de brincar com sua mente e “pegar” ela no flagra. Faça assim, teste quantas vezes for preciso: recorde um pensamento sofrido e observe seu humor triste ou alegre. Espere um pouco, e recorde um pensamento feliz e observe seu humor alegre ou triste. Você se dará conta que o sofrimento tem origem na mente e não em sua alma/coração.

Fonte: Livro Dinâmicas para Saúde e Bem Estar em Sala de Aula.

Editora Vozes.

Vilmabel Soares

Pratique o exercício:

Visualização da Separação

Desenvolvimento:

Imagine você e alguém que você sinta que lhe cause alguma emoção ruim. Agora visualize vocês as duas. Certamente sua atenção estará centrada na visualização da pessoa que lhe causou desconforto.

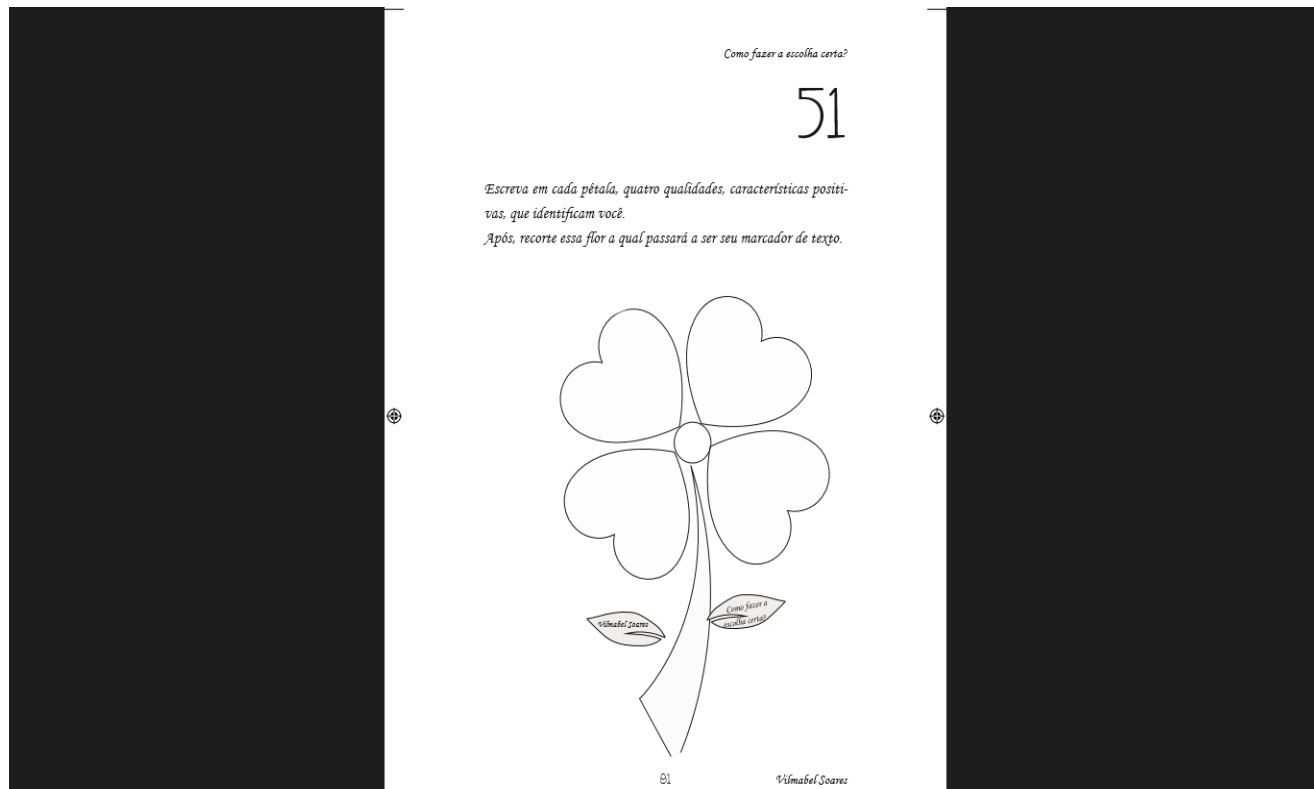
Vamos mudar esse pensamento visualizando – distância entre você e essa pessoa. Então vá caminhando para longe se distanciando dessa pessoa cada vez mais enquanto esta pessoa fica parada no mesmo lugar e você vai tomando cada vez mais e mais distância. Agora visualize apenas o espaço que ficou para trás, cada vez maior esse espaço vazio que ficou para trás. Se concentre apenas nele. Esse espaço é cheio de potencialidade pura e é nele que deve concentrar sua atenção e visualização toda vez que quiser dissipar qualquer sentimento ruim dentro de si. Abra os olhos lentamente.

Em seguida, feche os olhos novamente, lentamente e imagine alguém que você sinta que cause alguma sensação de alegria. Visualize vocês os dois juntos, cada vez mais próximo ao ponto de ficarem tão próximos até se abraçarem.

- 12) Terapia do amor-próprio:** Você tem que amar você em primeiro lugar. A pessoa mais importante do mundo é você. Se você tiver amor próprio então você terá esse amor para multiplicar no universo de forma expansiva. Então primeiro cuide de você, colocando você em primeiro lugar em tudo!

Exercício do livro: Como Fazer a Escolha Certa? Razão ou Emoção

http://www.vilmabelsoares.com.br/onde_adquirir_livro_5.htm



- 13) Terapia do acreditar:** Você tem que ter fé. Fé é acreditar com os olhos do coração. E como se alimenta a fé? Tendo um coração dentro da mente e uma mente dentro do coração. Alimentando sua mente com pensamentos positivos. Fazendo o bem ao próximo, fazendo o bem a você.

Pratique o exercício:

Fonte: Livro **Como fazer a escolha certa? Razão ou Emoção**

Editora Bel'artes

Vilmabel Soares

Exercício no 60

Vamos testar como vai sua automotivação e autoestima?

Então vamos lá, abra a janela do seu quarto e tenha a coragem de repetir em voz alta, com as mãos estendidas para cima:

Eu me amo!

Eu posso!

Eu consigo!

Querer é poder sim!

14) Terapia da Paciência: Procure não pensar o tempo que falta para concluir seu procedimento de quimioterapia. O tempo passa. Tudo passará. Então não vai ficar se martirizando contando os dias né? Cada coisa no seu tempo... Tem um tempo para nascer, um tempo para crescer, um tempo para se desenvolver/crescer e um tempo para morrer. Isso mesmo, se assustou com a palavra: morrer? Então aí vai as boas novas: o MAL também MORRE e RENASCEMOS. E você VAI RENASCER – ACREDITE!

Já pensou que a doença possa ser em você a manifestação de cura emocional? De cura espiritual? ...Dependendo de como você irá acolher essa possibilidade de cura emocional e/ou espiritual em você é que fará toda a diferença positiva em seu processo de cura: RENASCIMENTO!

15) Terapia da Gratidão:

Agradecer a Deus e todas as suas forças Universais!

É necessário que para obtermos Saúde e Bem Estar que tenhamos vontade amorosa de fazer agradecimento amoroso constantemente ao Deus todo poderoso e suas forças universais, os quais nos contemplam com o de melhor: Agradecer pelo nascimento do dia, pelo entardecer, e pelo anoitecer.

16) Terapia do Perdão:

2 - Praticar o perdão

A todo instante cometemos ações e dependendo de quais crenças, valores e quais atitudes tomadas, se negativas temos de prestar atenção, pois poderemos estar passando por processo de autopunição sem nos percebermos. E por isso tão necessário e indispensável praticarmos em nossas vidas o ato do perdão de poder se perdoar a si mesmo, porque quando nos perdoamos estamos nos aceitando com nossos erros e acertos. E infelizmente queiramos ou não, não existe saúde e bem estar e muito menos cura sem o perdão, porque este está associado à união, ao amor.

No Jornal Zero Hora de sábado, 04 de julho, nas página 7 e 10, na sessão VIDA fala dos benefícios do perdão, entre outros:

-> Saúde Mental e Redução de Estresse – Uma série de estudos associou a dificuldade de perdoar a emoções como raiva e tristeza e a reações fisiológicas que incluem tensão muscular, suor e aumento da pressão arterial. O perdão tem a capacidade de reduzir esses efeitos negativos, contendo a ansiedade, a depressão e a ira. Até o sono fica melhor. Pesquisas apontam também que a capacidade de perdoar protege contra os efeitos negativos do estresse na saúde mental.

-> Em paz Consigo Mesmo – No caso das pessoas que sentem remorso por algo que fizeram, a reconciliação com a vítima pode ter efeito terapêutico, conforme uma pesquisa publicada no Journal of positive Psychology. De acordo com o trabalho, obter o perdão ajuda a pessoa a pessoa se autoperdoar.

“O poder do perdão também é testemunhado rotineiramente pela orientadora educacional Cassia Silva Gonçalves, da escola Municipal Lidovino Fanton, de Porto Alegre.

Em 2011, ela implantou no colégio o projeto Círculo de Construção de Paz, que utiliza princípios da justiça restaurativa para prevenir conflitos.

No dia a dia, quando um problema surge, ela trata de reunir as partes.”

Caso optarmos por não nos perdoarmos ou não conseguirmos nos perdoarmos, esse sentimento poderá nos levar a autopunição. Certamente estaremos provocando em nós mesmos disfunções orgânicas como mal estar e doenças em nós. Portanto, escolha todos os dias praticar o perdão em sua vida.”

Fonte: Livro Dinâmicas para Saúde e Bem Estar em Sala de Aula. Editora Vozes. Vilmabel Soares. Eu me perdo, eu me perdo, eu me perdo sempre! Páginas

2.a - Exercício PRATICANDO O PERDÃO

Desenvolvimento: Repita em voz baixa, ou mentalmente em voz baixa, de olhos fechados:

- Eu me aceito!
- Eu posso errar porque sou humano!
- Eu posso acertar muito mais!
- Eu posso!
- Eu consigo!
- Eu me perdo, eu me perdo, eu me perdo sempre!

Fonte: Livro Dinâmicas para Saúde e Bem Estar em Sala de Aula. Editora Vozes. Vilmabel Soares. Eu me perdo, eu me perdo, eu me perdo sempre!

17) Terapia do Pensamento Positivo:

Cuidados para obter saúde e bem estar

1 - Vigiar nossos pensamentos e atitudes:

Somos uma quantidade de energia densa do que pensamos. Esse pensamento é construído por um feixe de energia que conectamos com todo o universo e por isso quando nos conectamos com pessoas de vibrações negativas, essas nos deixam mal, porque suas energias drenam a nossa. É como se queimassem nossa lâmpada. Temos que fugir dessas pessoas, buscar fontes de energia positiva.

Como então cuidar de nosso pensamento e de nossa energia se precisou a todo instante, nos conectar a outros que muitas vezes nem sabemos o nome?

É sábio que todo pensamento causa uma sensação, se você se comunicar com alguma pessoa ou passar por algum lugar e começar a sentir sensações ruins, trate logo de se afastar destes para estabilizar sua energia positiva. Saia desse local e mude o quanto antes seu pensamento, caso contrário, certamente, ao mínimo, sua energia cairá. Use sua imaginação ao seu favor para a construção de um pensamento positivo, possibilitando ao organismo reagir a uma nova sensação, porque é este pensamento positivo que vai formar uma nova sensação e essa nova sensação que vai formar o seu novo campo vibratório. Estamos a todo o momento trocando energia com todo o universo e, temos que estar atentos para mudar nossa antena a todo o momento que sentirmos sensações negativas. Vire sua antena para o lado que sentir que está se conectando com a boa energia vibracional.

Nossas células estão sempre consultando nossos pensamentos para agirem de acordo como tal, se o pensamento for positivo ele vai dar descargas de sensações positivas e todas as células dançarão em sintonia e harmonia, dotadas de energia positiva, saudáveis e felizes! Se nossas células escutam e agem sempre de acordo com o que pensamos e sentimos, então me diga como fica nosso corpo quando temos sentimentos de tristeza, de raiva e de ódio? E quando sentimos estar apaixonados, amando, abraçando, beijando, dotados de sentimentos de afeto? Essas sensações são positivas ou negativas? Que energia será que nos proporcionará? Positiva ou negativa? E nossas células corresponderão de forma positiva ou negativa ao nosso corpo? Não preciso responder não é mesmo? Semeie pensamentos positivos e cultive sentimentos positivos que implicarão em sensações positivas e energia positiva em um corpo sadio! Entre o bem e o mal, quem escolhe é você, sempre, sempre e sempre! Tenho a certeza que somos que pensamos, sentimos e agimos! Responda-me de

imediatamente, o que você está pensando nesse exato momento? Comece já a rastrear e vigiar diariamente seus pensamentos; seja vigilante e dê segurança a você para uma melhor qualidade de vida, pensando, sentido e agindo de forma positiva! Comece agora a dizer a você mesmo: Eu me amo, eu posso, eu consigo!

1.a – Exercício vigilante do pensamento e atitude

Desenvolvimento: Quando estiver sentindo algum mal estar ou tristeza percorra rapidamente o seu pensamento, faça rastreamento pesquisando que pensamento foi último que você o teve, o penúltimo que te levou a este último, o antepenúltimo que te levou ao penúltimo e assim sucessivamente até detectar o pensamento negativo gerador de sua tristeza ou mal estar. Quando você detectá-lo, troque esse pensamento negativo por outro positivo. Se foi algo que fez com que você deixasse de acreditar em sua capacidade que concretizar alguma ação ou sonho, tente recordar visualizando ações que você concretizou! Se for algum pensamento perturbador como fossem vozes internas negativas, tente detectá-las e diga a essa voz que essa voz interna não é sua e muito menos as atitudes não realizadas e sim dos seus antepassados. E se for alguma notícia ruim que você recebeu pense que você é forte e pense em uma maneira de *como* fazer diferente para obter um novo resultado. Dessa forma você estará tendo uma nova atitude e positiva perante seus pensamentos. Você consegue eu sei que você consegue!

Caso não tenha conseguido detectar o pensamento, não se preocupe, da próxima vez tente novamente até conseguir aprender a fazer esse rastreamento mental. Nesse momento o melhor a fazer é recordar de pensamentos de ações, passeios, animais de estimação, pessoas amigas, natureza... Enfim, tudo que lhe trouxer sensações de conforto, alegre, paz e bem estar.

No livro “Não Leve a Vida Tão a Sério, Capítulo – Livrando-se do Lixo Mental do autor Hugh Praher) menciona uma técnica de como se livrar do pensamento negativo.

“Pense no seu cachorro. No jardim, no parceiro(a), nos filhos, nos amigos, num parente carinhoso ou mesmo em Deus. Abençoar, rezar ou mentalizar na pessoa que é objeto de sua preocupação também é uma energia muito forte. Contudo se os seus pensamentos estiverem muito perturbadores, você não terá forças para isso – neste caso, identifique o pensamento, interrompa-o e desvie seu foco para alguma imagem amorosa. Faça isso e você verá como é fácil desconectar uma linha de pensamento perturbadora. Em geral, um pensamento qualquer de união, também resolve a questão.”

Fonte: Livro Dinâmicas para Saúde e Bem Estar em Sala de Aula. Editora Vozes. Vilmabel Soares. Eu me perdo, eu me perdo, eu me perdo sempre!

18) Terapia da luz:

“Agradecer pela luz solar, pela luz do dia, porque sem ela não existiria vida...

Tudo que há no universo tem poder e influência sobre a energia universal...

Toda a energia viva tem influência sobre nosso organismo... O ar que respiramos influencia em nossa formação energética, o alimento que comemos, o ambiente que passeamos, os três reinos, animal, mineral e vegetal de todos um pouco se faz a nossa formação, o sistema é interdependente e inter-relacionado, todos dependem de todos e todos alimentam a todos com sua energia viva. O sol que radia o universo a cada dia, que é o astro

rei, que é o responsável por toda a vida no universo é de total energia. Logo tudo que está entre o céu e a terra é composto de energia.

O ar que respiramos vem do reino vegetal, o qual libera gás carbônico que é liberado no processo de fotossíntese que também requer luz solar.

A água que bebemos pode ser transformada em energia.

Nosso corpo é composto de muita água, logo de muita energia.

A vida animal requer energia solar para manter-se viva.

Tudo comprova que tudo que é vida advém, fornece e requer luz, energia solar!

Entretanto, somos energia compensadas nas mais variadas formas. E é através dessas forças universais quando equilibradas que trazem cura para todo o ecossistema no qual pertencemos. E é por isso que cada vez mais devemos cuidar de nossa mãe natureza para que ele possa também zelar por nós, porque a vida é um eco e como diz o escritor Pablo Neruda “Você é livre para fazer suas escolhas, mas prisioneiro das consequências”.

Fonte: Livro Dinâmicas para Saúde e Bem Estar em Sala de Aula. Editora Vozes. Vilmabel Soares.

19) Terapia de aromas: Opte pelo aroma natural das plantas... O aroma do lírio é revitalizante, sugiro tê-lo na sala e na cozinha.

O aroma das rosas, se puder tenha sempre uma na pia do seu banheiro.

Use sabonete líquido de erva doce.

Tenha na sala de sua casa o Girassol, ele vai energizar sua saúde em 360 graus!

20) Terapia da boa leitura: Leia livros positivos, livros que tem exercícios práticos que possibilitem o movimento de sua energia vibracional para o positivo, leia livros de pessoas que superaram câncer e hoje são motivacionais da cura, não aqueles livros de pessoas que ficam contando seu processo todo de tristeza, de detalhes por menores do processo com o tratamento, mas sim leia escute livros que te mostram o seu poder pessoal de cura como a autora Louise Hay que teve câncer os médicos deram 6 meses de vida pra ela e ela mudou toda a sua vida... abandonou tudo, mudou de vida e hoje tem diversos livros best-seller campeões de vendas, tem sua própria editora criada em sua própria sala de casa, pinta telas...

Sugestões de livros:

Como Fazer a Escolha Certa? Razão ou Emoção. Vilmabel Soares. Ed. Bel Artes.

Dinâmicas para saúde e bem estar em sala de aula. Vilmabel Soares. Editora Vozes.

Mãos de luz. Bárbara Brennan. Ed. Pensamento.

Aprenda a escutar seu coração. Hugh Prather.

A cura Quântica. Deepak Chopra. Ed. Bestseller.

Autoencontro. Enio Burgos. Bodigaya.

Você pode curar sua vida. Louize Hay. Editora Bestseller.

O Poder está em você. Louize Hay. Ed. Madras.

O poder das afirmações positivas. Louize Hay. Ed. Sextante.

Poder sem limites. Anthony Robbins. Ed. Bestseller

21) Terapia das cores

Agora é hora de você pintar a sua vida do jeito que sempre quis... Ao invés de cuidar dos outros escolha pintar a sua vida de todas as cores. Se reinvente. Cada dia vista uma blusa de uma cor diferente. Também use e abuse de blusas com cores estampadas. Deixe o preto, cinza e o marrom de lado.

Compre uma caixa de lápis de cor de preferência aquarela e folhas ofício e saia pintando muito, a qualquer hora do dia. Quero ver seus desenhos hem!

Decore sua casa com almofadas bem coloridas com imagens da natureza: mar, sol, pássaros...

Os lençóis de sua cama devem ter cores, nada de branco ou escuro. Sugestão de cores: Salmão, verde, lilás essas cores você pode abusar.

Vista sempre o vermelho sempre que achar que suas defesas possam estar baixa... O vermelho na antiguidade era usado para cura. Com certeza vai aumentar suas defesas.

Exercício para aumentar as defesas: Imagina uma rosa vermelha, bordo. De olhos fechados, sentada de maneira confortável, imagine a rosa gotejando gotas de orvalho com a pigmentação da rosa bordô ou vermelha bem no centro de sua cabeça e vai escorrendo pelo pescoço e segue por toda a sua coluna vertebral. Você vai visualizando de olhos fechados, sentindo esse líquido vermelho escorrendo em toda a sua rede sanguínea. Vai sentindo respirando lentamente e profundamente. Após, você vai abrindo os olhos lentamente. Faça esse exercício toda vez que se sentir apático, com sensação de fraqueza. De preferência mantenha a rosa bordô ou vermelha perto de você quando for fazer esse exercício. Mas sempre podendo fazer em qualquer lugar, em qualquer hora sem a rosa, visualizando sempre ela.

P.S. Esse exercício foi criado por mim em um estado de insight... Me senti fraca num momento que tive que sair... De repente me veio esse exercício... Considero presente de Deus. Eu fiz e em segundos me senti super bem!

*Direitos autorais registrado.

8.MUNDO COR DE ROSA

Desenvolvimento: De olhos fechados imaginar uma luz cor rosa iluminando os pensamentos de lembranças alegres até que consiga visualizar apenas a iluminação cor de rosa.

Fonte: Livro Dinâmicas para Saúde e Bem Estar em Sala de Aula. Editora Vozes. Vilmabel Soares.

22) Terapia do SENTIR – CRIAR E TRANSFORMAR: RENASCIMENTO – PROJETO DE VIDA

Minha amiga é hora de você RENASCER: SONHAR - Fazer e realizar: SENTIR – CRIAR E TRANSFORMAR!!!

Quero lhe facilitar a se realizar pessoalmente e profissionalmente através do PROGRAMA COMO FAZER A ESCOLHA CERTA? RAZÃO OU EMOÇÃO, descobrindo sua missão de vida, sendo você mesmo, identificando seus medos e espantando-os para bem longe de você... Realizando sua verdadeira missão de vida se tornando um ser humano realizador e feliz! Como Confúcio diz: "Trabalhe no que ame, e não terá que trabalhar se quer um dia de sua vida".

Hei! Não lamente pelo que deu de errado em sua vida e tão pouco se culpe por não ter feito a escolha certa. Acredite: tudo tem um propósito para ser como foi, como é e como poderá ser... A escolha é sua, porque você já tem o mais importante que é o seu livre-arbítrio... Se você não está feliz seja em sua vida acadêmica, pessoal ou profissional e quer reverter essa situação, é hora de você virar a página e fazer acontecer!

Quantas e quantas vezes nos pegamos em dúvidas desde a nossa infância... Com o que brincar? O que comer? Que roupa vestir? Qual passeio fazer? O que estudar? Onde trabalhar? Em quem confiar? Qual amor vivenciar? Enfim, tantos sonhos por realizar... E qual deles escolher e deixar os demais para trás? São tantos questionamentos e dúvidas que perduram em nossas vidas que muito e somente nos atrapalham e nos confundem cada vez mais, e que por muitas das vezes faz com que tenhamos o pensamento de não termos feito a escolha certa...

Convido você a participar do PROGRAMA COMO FAZER A ESCOLHA CERTA? RAZÃO OU EMOÇÃO.

Esse programa lhe abrirá as portas para você dar um salto quântico em sua vida...

O programa COMO FAZER A ESCOLHA CERTA? RAZÃO OU EMOÇÃO é totalmente prático e é realizado totalmente por você INDIVIDUALMENTE, podendo ser feito a qualquer hora em qualquer lugar, nas horas vagas através do livro Como Fazer a Escolha Certa? Razão ou Emoção. Esta obra foi elaborada exatamente com objetivo de facilitar a você a fazer a sua escolha certa quanto a decisões e/ou mudanças em sua vida, seja de ordem acadêmica pessoal e ou profissional...

O livro contém noventa exercícios práticos e divertidos para você refletir, relaxar, sentir, criar, transformar e colorir sua vida quando e como quiser. Os exercícios propostos, elaborados em sua maioria com auxílio das artes, foram criados contemplando os seguintes temas: orientação vocacional, autonomia, autoconhecimento, autoencontro, autoestima, automotivação, autovalorização, individualidade, medos, crenças, valores, atitudes, pensamento positivo, capacidades, inteligências múltiplas e talento. O diferencial desse livro é que ele é totalmente seu, totalmente reservado e exclusivo a você – assim como a nossa caminhada que é única e intransferível a cada um de nós. Você é quem irá registrar e carimbar aqui sua própria identidade... Sendo assim, é você quem vai escrever sua própria história de vida, o seu próprio livro, a partir do primeiro exercício prático aqui realizado. Você é único e Deus quis e quer que seja assim!

Com certeza em uma semana você concluirá os noventa exercícios do programa. E sinta-se a vontade para entrar em contato caso desejar por qualquer motivo que seja: Whatsapp: (53) 999525859

Onde o programa está? Está no livro: Como Fazer a Escolha Certa? Razão ou Emoção. Ed. Bel'artes. Vilmabel Soares.

- FRETE GRATIS para todo o BRASIL
- ONDE ADIQUIRO?

http://www.vilmabelsoares.com.br/resp_social_proj_vida.htm

ORAÇÃO: SINTO A CURA EM MIM

“A cura começa operar em mim!

Sinto que meu corpo está entrando em conexão com a cura!

Eu sinto meu corpo todo irradiado de muita luz! Sinto meu coração pulsar feliz!

Sinto meus pés firmes! Sinto minha cabeça pensante!

Sinto meu estômago recebendo alimento saudável!

Sinto as células do meu corpo todo se reproduzindo de maneira saudável!

Sinto muita vida ao meu redor! Sinto meu organismo limpo e ligado às forças universais: Céu, terra e mar!

Sinto o amor das pessoas!

Sinto que me amo!

Sinto que tenho muito a fazer aqui! Vou amar mais me dedicar a viver mais e fazer muito mais a cada dia pra mim e a todos que me rodeiam! Tenho vida, sou vida, estou feliz aqui e agora!”

FONTE: (Eu e o Espelho – Um Guia para Auxiliar na CURA do câncer de mama através do Pensamento Positivo, Vilmabel Soares).

http://www.vilmabelsoares.com.br/onde_adquirir_livro_3.htm