



TODAS AS NOSSAS CÉLULAS TEM UMA CONSCIÊNCIA, QUE ARMAZENAM MEMÓRIAS E EMOÇÕES. **CANDACE PERT**

POR QUE O MEDO SE INSTAURA?

PORQUE NOS COMPORTAMOS DIANTE DE UMA CRISE DE STRESS DA FORMA QUE REAGIMOS ?

O QUE O MEDO E AS SITUAÇÕES DE ESTRESSE TEM HAVER COM NOSSA SAUDE?

DE QUE FORMA A MINHA HISTORIA DE VIDA PODE DETERMINAR O QUE MANIFESTO?

NO MOMENTO DE CRISE , COMO VC REAGE?

PORQUE FAZEMOS SINTOMAS E ADOECEMOS?

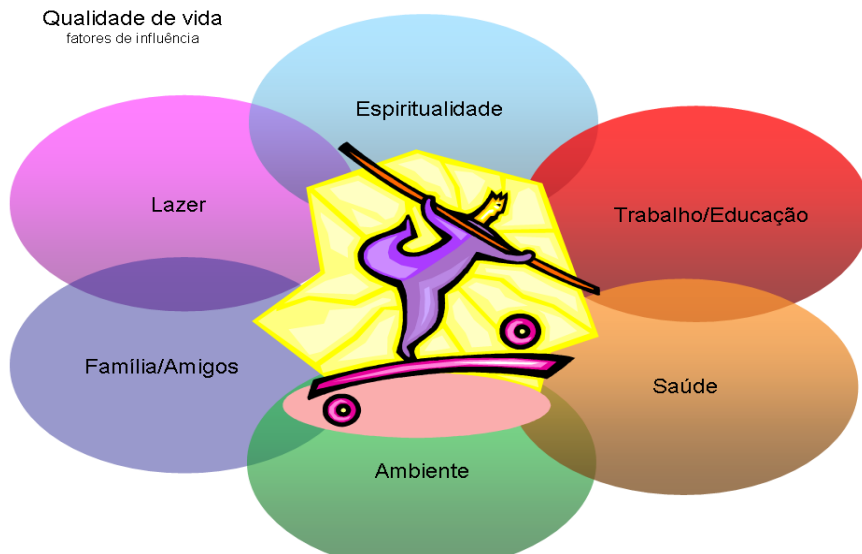
A GENÉTICA É RESPONSÁVEL PELA MINHA SAÚDE?

AQUILO QUE NÃO SE EXPRESSA SE IMPRIME. O NOSSO CORPO POSSUI MUITAS MEMÓRIAS.

Saúde do seu corpo está mais relacionada com a sua história do que apenas o aparecimento de sintomas.

## VAMOS NOS AJUDAR E NOS UNIR ENQUANTO HUMANIDADE? SOLUÇÕES PARA O MOMENTO ATUAL

### VAMOS BATER UM PAPO COM O OBJETIVO DE LHE AJUDAR A CONECTAR COM VOCÊ MESMO .



Equilíbrio entre vários fatores:

O nosso entorno reflete o nosso interno e vice versa – Leis universais – Como é dentro e fora e como é acima é abaixo.

Olhar o seu entorno pode dar muitas pistas e ajuda a nos compreender e achar soluções para a vida.

Acolhimento

Conectar com os seus sentimentos . Conecte com a origem. Registros estão por todo o corpo e inseridos em nós.

Objetos, símbolos de nossa historia nutrindo sentimento de gratidão .

Acolhimento: se acolha, busque ajuda.

Porque nos comportamos diante de uma crise de stress da forma que reagimos ?

No momento de crise , como vc reage?

Gratidão e criar ambiente externo para ancorar as memórias de felicidade, amor, alegria.

Dar oportunidade ao corpo de reequilibrar e restaurar si próprio.

Sono reparador e estratégias para a higiene do sono.

Cuidados com a poluição eletromagnética

Uso de óleos essências

Escalda pés com sulfato de magnésio.

Chás e alimentos antioxidantes - ferrugem

Não adianta confrontar as imposições utilizando a lógica. Sabemos que depois de 21 dias no desenvolvimento de um comportamento se cria um hábito, e em vez de lamentar e criar hábitos desastrosos, comece por comportar-se

a sua própria maneira, comportamentos fruto das suas reflexões, que imprimem a sua individualidade. De maneira diferente de todos os demais.

Pode começar pela alimentação: Comecei com o alimento. Escolha o que comer os alimentos de mais fácil digestão, para não sobrecarregar o corpo. Passe a se nutrir de alimentos que, atribuem o homem com saúde.

Higiene de pensamentos e imagens mentais: de pensamentos saudáveis elevados e nobres. Ao invés de pensar no que não pode fazer... pense e cria a sua realidade para quanto esse período passar... porque vai passar e queremos estar prontos e melhores para quando isso acontecer. Encontre gozo e alegria nessa espera. .. a valorização de algo conquistado traz um maior regozijo! A espera serve para sublimar o desejo e torná-lo mais poderoso e o que conquistamos das experiências da vida ninguém nunca mais pode tirar.

Buscar a aprender algo novo todos os dias, seja em livros, cursos...

Fazer exercícios.

Trabalhar a respiração pois o corpo se potencializava ao fazer profundas respirações completas a cada manhã.

Criar o hábito hora das orações, a hora de agradecer toda minha vida. Buscar no seu espaço que criou externo as referências de sua gratidão e que te alimentam de bons sentimentos.

Usar da imaginação para se nutrir da luz e força do sol nos fortalecendo, entrando por todos os nossos poros, células...integre em suas imaginações todos aqueles que estão distantes, amigos, família, estendendo a toda a humanidade.