



Seja Você Mesmo Seu Personal Trainer Emocional

**Equilibrando Emoções e
Sentimentos, Através de Rituais,
Exercícios e Meditação**



Seja Você Mesmo
Seu Personal Trainer
Emocional

Equilibrando Emoções e
Sentimentos, Através de Rituais,
Exercícios e Meditação

Manú
Maudie Chiarini



BERKANA EDITORA

Índice

| | |
|---|----|
| Sobre a Nossa Presença no Planeta Terra.... | 9 |
| Harmonia Física e Espiritual | 13 |
| Ser Personal Trainer Emocional | 16 |
| Tranqüilidade | 19 |
| Insegurança | 20 |
| Equilíbrio | 22 |
| Irritação | 24 |
| Alegria | 26 |
| Tristeza | 28 |
| Clareza | 30 |
| Melancolia | 32 |
| Percepção | 34 |
| Satisfação | 36 |
| Coragem | 38 |
| Desânimo | 40 |
| Paciência | 42 |
| Inquietação | 44 |
| Confiança | 46 |
| Sufoco | 48 |
| Impulso | 50 |
| Agonia | 52 |
| Leveza | 54 |
| Medo | 56 |
| Amor | 58 |
| Solidão | 60 |
| Compreensão | 62 |
| Força | 64 |
| Iluminação | 66 |
| Controle | 68 |
| Vontade | 70 |

| | |
|--------------------|-----|
| Valorização | 72 |
| Sustentação | 74 |
| Agouro | 76 |
| Prosperidade | 78 |
| Desgaste | 81 |
| Vício | 83 |
| Traição | 85 |
| Sorte | 87 |
| Azar | 92 |
| Dúvida | 95 |
| Liberdade | 97 |
| Proteção | 99 |
| Abertura | 102 |
| Conclusão | 104 |



Sobre a Nossa Presença no Planeta Terra



Quando consideramos:

1º) que vivemos num Planeta que faz parte de um Sistema Solar, inserido numa Galáxia que pertence ao Universo onde existe um número incontável de outras Galáxias;

2º) que esse nosso Planeta, de acordo com as *leis cósmicas*, sofre a influência de suas próprias energias e de todas as outras que chegam até nós, das mais variadas formas através do espaço;

Ao invés de nos sentirmos como pontinhos minúsculos, quase que um nada nessa imensidão infinita, podemos orgulhosamente pensar:

1º) se seres minúsculos como nós, que estamos aqui neste exato momento, com funções que nos permitem raciocinar, decidir, andar, falar, sentir, rir, chorar, amar, procriar, é porque somos uma centelha dessa energia





colossal que faz com que tudo funcione sem qualquer erro: que os dias e as noites se sucedam, que as estações aconteçam nos períodos determinados, que os ciclos de nascimento e morte se sucedam, enfim, que independente da nossa vontade ou da nossa crença, faz com que o tempo continue sua marcha inexorável;

2º) que não estamos aqui apenas por acaso, pois se assim fosse, seríamos todos os habitantes do Planeta bilhões de acasos que amam, choram, riem, pensam, decidem, raciocinam, procriam, que sofrem as mesmas influências, mergulhados, às vezes, em turbilhões de emoções e angústias, para nada;

3º) que simplificar dessa maneira – *apenas um acaso* – a presença do ser humano na Terra é algo inadmissível, sem qualquer lógica. Certamente, viemos para esta vida predestinados, com uma missão determinada e que, quando cumprida, pode nos levar a uma grande evolução;

4º) que devemos entender que, nem sempre, a missão a nós determinada é algo grandioso, mas nunca é algo sem importância. Por exemplo: um homem e uma mulher que conseguem dar aos seus filhos todo amor de



que eles necessitam para se sentirem seguros e felizes e dar à família o conforto material que lhes for possível, cumpriram sua missão terrena com grande sucesso. E esse sucesso tem o mesmo valor que o de um grande cientista que descobriu a cura de alguma doença, pois essa era a missão que lhes cabia e eles conseguiram cumpri-la através de muito trabalho, estudo e dedicação, sem desperdiçar as oportunidades que a vida lhes ofereceu;

5º) que essa grande evolução a que estamos predestinados começa com o bom desempenho dos papéis que nos foram reservados para as coisas materiais e depois, dos caminhos que escolhemos para o nosso crescimento espiritual. E essa é a nossa maior dificuldade: saber se as escolhas que fazemos são as corretas, porque elas vão depender de fatores internos e externos que nem sempre conseguimos evitar ou controlar;

6º) que quanto maior é o avanço das ciências biológicas, as pesquisas vão mostrando que não somos apenas um punhado de ossos e músculos, um emaranhado de veias, artérias, mas sim, um complicadíssimo conjunto de sistemas, que precisam funcionar em perfeita



harmonia, produzindo, glóbulos brancos e vermelhos, linfas, enzimas, proteínas, aminoácidos, hormônios etc. e quantos outros elementos ainda não descobertos pela ciência e que interferem no funcionamento do organismo, tanto na parte física quanto na emocional.

Assim, após essa análise, podemos concluir que o ser humano precisa, de alguma maneira, durante a sua existência terrena, encontrar uma forma de estar em total harmonia e equilíbrio.





Harmonia Física e Espiritual

Segundo Joseph Campbell, “o indivíduo está em completa harmonia com o Universo, quando consegue experimentar em relação a esse mesmo Universo, uma união tão completa e natural quanto a da criança com sua mãe”.

Para Campbell, a grande dificuldade para alcançar essa harmonia é o desenvolvimento do ser humano ser um processo muito lento, desde o nascimento até atingir a idade adulta.

Durante esse período de tempo bastante longo, em que se vive em completa dependência, nos são passados os usos e costumes do grupo em que vivemos, suas tradições, sua forma de entender o bem e o mal, o certo e o errado e a maneira como cada um deve desempenhar seu papel para ser considerado socialmente correto.

Além dessas influências sociais, existem ainda as pessoais, passadas diretamente pelos que se encarregam da educação das crianças, pais, professores, religiosos, serviços etc.

Durante o desenvolvimento, todas essas interferências podem fazer com que sejam inter-






Ser Personal Trainer Emocional

A delicadeza espiritual que existe em cada um de nós, faz com que os sentimentos e as emoções que vivenciamos, interfiram intensamente em nossa qualidade de vida, pois podem atuar em nosso sistema imunológico.

Quando, ao tomarmos conhecimento de algum fato desagradável, nos deixamos dominar por sentimentos negativos como melancolia, tristeza ou raiva, estaremos prejudicando nossa produtividade, nossos relacionamentos e se a situação perdurar, podemos somatizar essas sensações, que virão à tona através de alguma doença.

Segundo pesquisas científicas, os resultados observados no tratamento de um mesmo tipo de câncer, foram muito melhores naqueles que tiveram apoio de amigos e familiares. Isso acontece porque os que se sentem amados, baixam o nível de estresse e inibem a produção de certas proteínas que facilitam o desenvolvimento dos tumores.





Os sentimentos bons como amor, alegria e compaixão, podem ser reafirmados dentro de nós. Devem ser vividos intensamente, mas de forma equilibrada.

Sofrer por antecipação é um desperdício desnecessário de energia. Está provado que a maior parte dos nossos temores não se concretizam. Se conseguirmos aprender a viver um dia de cada vez e resolver os problemas que aparecerem com tranqüilidade, podemos melhorar muito nosso cotidiano.

Para isso, em ***Seja Você Mesmo o Seu Personal Trainer Emocional*** procuramos reunir palavras que pudessem exprimir algumas das principais sensações positivas e negativas com as quais convivemos. A partir delas, foram propostos rituais, exercícios e mentalizações que o leitor poderá usar, sempre que sentir necessidade de equilibrar, em pouco tempo, seus sentimentos e emoções. Assim, você vai aumentar a sua auto-estima, aprender a ressaltar qualidades e a minimizar os defeitos, tanto os seus como dos que convivem com você e, quem sabe, diminuir seus sofrimentos antecipados.

Você poderá escolher entre as quarenta palavras apresentadas, aquela que mostra o seu



estado emocional do momento e executar o exercício ou ritual sugerido, para transformar ou reafirmar seus sentimentos.

Outra forma de usar o livro é abri-lo aleatoriamente e analisar se a palavra que consta dessa página poderia ser um alerta para você se exercitar, liberando de seu subconsciente alguma informação de que esteja necessitando, ou algum sentimento reprimido que o esteja prejudicando, tornando-o deprimido ou ansioso.

Conseguir com esforço próprio, a tão sonhada harmonia entre os corpos: físico, mental e espiritual, liberando de dentro si tudo aquilo que o impede de crescer, de ser natural, de organizar sua vida, sem ficar angustiado ou depressivo quando se depara com alguma dificuldade, será sua grande vitória pessoal.



Tranqüilidade

Serenidade, concórdia, paz.

Em momentos de tranqüilidade, quando estamos livres de inquietações, é que conseguimos nos concentrar e obter nossos melhores resultados.

Para manter-se tranqüilo ou obter a tranqüilidade:

Sente-se em uma cadeira e, à sua frente, acenda uma vela azul sobre um pires.

Olhe fixamente para a chama da vela, imagine mentalmente que ela vai queimando todas as impurezas que possam estar em você.

Inspire e expire, por várias vezes, soltando toda a musculatura de seu corpo.

Escreva mentalmente no Universo, em forma de luz, a palavra *tranqüilidade*.

Relaxe, solte-se e deixe esta força tomar conta de você.

Este exercício deve ser feito logo pela manhã e, à noite, antes de dormir.

No final de cada exercício, apague a vela e acenda quando for fazer o exercício novamente.



Insegurança

Desamparo, abandono.

Sensação de que estamos sendo ameaçados por algum perigo que, muitas vezes, inibe nossas ações porque não conseguimos acreditar que sejamos capazes de alcançar o sucesso.

Para livrar-se da insegurança:

Procure um lugar onde haja muito verde, um jardim, uma praça, um parque.

Sente-se no chão, procurando sentir toda a energia da natureza e a firmeza que a *mãe terra* lhe traz.

Em seguida, mentalize uma luz muito brilhante, na região da garganta. Faça com que esta luz vá descendo bem devagar, iluminando todo o seu corpo da garganta até os pés.

Olhe para cima, para o infinito. Inspire profundamente e, ao expirar, abra bem a boca, e solte o ar de uma só vez.

Faça essa respiração por várias vezes.



No final, fique em pé e imagine que a luz, fazendo o caminho inverso, vai subindo dos seus pés até a garganta. Inspire profundamente e mentalize a palavra *insegurança*. Ao expirar, assopre para baixo, a fim de que a terra absorva a energia dessa palavra negativa e a transforme em positiva: *segurança*.

Em seguida, caminhe um pouco e a cada passo, mentalize: “*Sou seguro, livre e destemido.*”

