



Resiliência

É passar por momentos difíceis e não perder a fé.

É entender que tudo tem o seu tempo e nada acontece por acaso.

É tirar lições pra vida de tudo que nos acontece.

É entender que Deus está no controle de todas as coisas.

É orar e confiar que as coisas vão se ajustar. @paulocirilooficial

CROMOTERAPIA

Os nossos Chakras são centros energéticos do nosso corpo sutil que são regulados naturalmente pelos nossos sentimentos positivos quando atendemos o nosso “querer, vontade, prazer e alegria” e com “equilíbrio, harmonia e paz”.

Quando não atendemos essas premissas anteriormente mencionadas, nossos sentimentos desequilibram esses Chakras causando desânimo, cansaço físico e mental, tensões e dores sem causas aparentes, depressão, estresse, insônia, angústia, tristeza, irritação e intolerância, mau humor, rinite, sinusite, azia e má digestão, intestino preso, falta da libido, etc...

Abaixo estão os nomes dos Chakras, suas localizações no corpo físico e os sentimentos negativos que os desequilibram:

Chakra Básico (no Coccix):
Sentimos insegurança, medo e ansiedade;

Chakra Esplênico ou Plexo Solar (no abdômen abaixo da mama esquerda):

Sentimos a nossa estima baixa e a sensação da falta de poder, capacidade e força para mudar as situações negativas que nos incomodam;

Chakra Frontal (entre os olhos): Conhecido como o terceiro olho. Vemos nossa vida através dos nossos sentimentos e, se esses sentimentos em nós não estão bons, a nossa vida vira quase uma pena a ser cumprida e com muita complexidade;

Chakra Umeral (nas Costas):
Nos impressionamos com tudo ao nosso redor (problemas e opiniões alheias, notícias ruins, doenças, guerras, corrupção, insegurança pessoal, etc...);

Chakra Cardíaco (no Coração):
Não conseguimos liberar com naturalidade o sentimento da nossa vontade, sendo bloqueado pelo medo, insegurança, falta de poder ou por não definirmos claramente o que queremos;


Chakra Coronário (no topo da cabeça): Perdemos a fé e o interesse pela nossa vida, considerando-a um peso a ser carregado.
Esse Chakra desequilibrado por muito tempo pode trazer-nos pensamentos suicidas.

Chakra Umbilical (no Umbigo): Sentimo-nos incapazes de receber e dar amor, carinho, ternura, respeito, amizade, segurança, confiança, valorização. Trancamos nossos melhores sentimentos e afetivamente não nos realizamos;

Chakra Laríngeo (na Laringe): Não conseguimos expressar espontaneamente o que sentimos vontade e queremos, falando só o que é adequado ou aceito pelos outros para podermos agradar. Filtramos tudo na cabeça antes de falarmos;

Com a técnica terapêutica da Cromoterapia podemos avaliar quais são os nossos sentimentos que estão desequilibrando os Chakras e, tratá-los energeticamente, propiciando-nos equilíbrio, harmonia e paz interior para termos uma vida mais saudável e feliz.

Sergio Teixeira de Souza - Terapeuta Holístico

 (11) 9 9888-1346

R. Luiz da Silva Pires, 365, V. Oliveira - Mogi das Cruzes/SP
Al. dos Maracatins, nº 508, Moema, Sl.26 - São Paulo/SP

Roseli Felix de Souza - Terapeuta Holística


 (11) 9 9860-2346

Rua Luiz da Silva Pires, nº365
V. Oliveira - Mogi das Cruzes/SP

EQUILIBRE SUA ENERGIA

- Dedique 5 a 10 minutos do seu dia para sentir como está o seu estado mental, emocional e físico. Você merece muito mais, mas já é um bom começo;
- Analise se na maioria das atividades do seu dia existe "prazer e motivação" ou você só está fazendo porque "tem", "precisa" e/ou "deve";
- Faça diariamente algo que te dê a sensação de estar sendo amoroso, carinhoso, compreensivo, paciente, tolerante, cuidadoso e companheiro de si mesmo;
- Alimente-se consciente que tudo que você ingere deve ser o melhor, afim que seu corpo o transforme em energia e saúde para você. Beba líquidos fora das refeições e mastigue bem os alimentos para facilitar sua digestão;
- Cultive sentimentos, pensamentos e conversas boas e nutritivas, pois nós somos o que sentimos, pensamos e falamos. Dê a si próprio e aos outros o melhor e, as mudanças para melhor aparecerão na sua vida;
- A respiração correta é fundamental para se obter boa oxigenação do nosso corpo e serve também para acalmar nossa mente. Sugestão de **Exercício Respiratório**: Inspire lentamente pelo nariz pedindo ao UNIVERSO equilíbrio, harmonia e paz. Segure o ar durante o mesmo tempo que você inspirou e, solte o ar pela boca nesse mesmo tempo mentalizando que tudo que está em desequilíbrio em você está saindo com a expiração;
- Foque seu pensamento e suas atividades no que "você quer" e não no que você "não quer". Se quer saúde pense em você com saúde e verifique quais atitudes suas poderão contribuir para esse objetivo;
- Tenha esperança na vida. Não se condene eternamente a determinadas situações desagradáveis que possam estar ocorrendo agora com você ou nas que já ocorreram no passado. Existem muitas alternativas para mudá-las, porém todas começam pela sua mudança interior e não nos outros;
- **Lembre-se**: Você é a pessoa mais importante para você mesma, comece a sentir-se e a agir como tal. Busque o melhor que existe no mundo para você;
- Viva sua vida inteiramente para você para que ela valha a pena ser vivida, assim você conseguirá nutrir-se e nutrir aos outros que estão ao seu redor.

Sergio Teixeira de Souza - Terapeuta Holístico

 (11) 9 9888-1346

R.Luiz da Silva Pires, 365, V.Oliveira - Mogi das Cruzes/SP
Al. dos Maracatins, nº 508, Moema, Sl.26 - São Paulo/SP

Roseli Felix de Souza - Terapeuta Holística

 (11) 9 9860-2346

Rua Luiz da Silva Pires, nº365
V. Oliveira - Mogi das Cruzes/SP