

Wanessa Moreira



a trajetória da
BORBOLETA



*Como sair do casulo e voar ao
encontro dos nossos sonhos*



Otoni Editora | 2013

Wanessa Moreira



a trajetória da
BORBOLETA



*Como sair do casulo e voar ao
encontro dos nossos sonhos*



Otoni Editora | 2013

O conteúdo desta obra, inclusive revisão ortográfica, é de responsabilidade exclusiva da autora.



O trabalho A Trajetória da Borboleta: como sair do casulo e voar ao encontro dos nossos sonhos de Wanessa Moreira está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

Piunti, Vanessa.

P763t A Trajetória da Borboleta: como sair do casulo e voar ao encontro de nossos sonhos / Wanessa Moreira. - 1a. Ed.– Itu, SP: Ottoni Editora, 2013.

74p.

ISBN 978-85-7464-744-9.

Inclui bibliografia

1. Terapias. 2. Auto percepção. 3. Consciência corporal. I. Título.
CDD 615,5

Ficha catalográfica elaborada por Maria Cristina Monteiro Tasca – CRB 8 5803



*Dedico este livro a meus pais, os
grandes responsáveis pela minha
vida, meus grandes mestres e
instrutores, que me proporcio-
ram tudo o que sou e o melhor
caminho que eu poderia trilhar.*





Prefácio

A obra de Wanessa Moreira nos apresenta uma mensagem de busca de reconhecimento de nossas dores e alegrias emocionais para, assim, entendermos os territórios que demarcarmos em cada vivência, que percorremos ao longo de nossa vida. Com sensibilidade, a autora nos apresenta narrativas e exemplos familiares, para que possamos identificar o caminho que devemos trilhar – reconhecendo as manifestações do nosso corpo e nossos ataques autorizados (raiva, medo) como sinais emocionais que reverberam no físico.

Por outro, lado aprendemos a entender a importância da trajetória da borboleta, e podemos imaginar belos jardins floridos, com borboletas de várias cores, pousando em diversas flores e, de forma metafórica, entendermos como cada um de nós busca no outro as parcerias que vão nos conduzir a mudanças e entendimento de nossas histórias de vida – e paralelamente contribuímos com o outro que encontramos em nossa caminhada.

De forma esclarecedora, conseguimos pistas para desnudarmos nossas dores e buscarmos o entendimento dos processos de mudanças pelos quais estamos passando e percebermos que os conflitos, mesmo que percorridos em labirintos, são portas de saída para novas trajetórias e mudanças de percepções e olhares. Tarefa que, a autora nos mostra, nem sempre é fácil, “mas com certeza é uma maneira muito eficaz de nos libertarmos de nossas dores de corpo e mente”.

Fisioterapeuta com mestrado pela UNESP de Botucatu e uma vivência na China na área de medicina e acupuntura, entre outros cursos, Vanessa





mantém uma jornada de trabalho junto a pacientes cuidados de maneira individual e acompanhados para que busquem retomar sonhos e possam alcançar voos cada vez maiores e mais livres. Em seus relatos, podemos perceber a importância de entendermos nossa mente e mudarmos nossa dor, para que possamos “decidir se queremos ter as nossas vivências e aprendizados a partir do medo ou do amor”. O medo, a insegurança e a incerteza são velhos conhecidos da maioria de nós. Mas, quando deixamos o amor nos invadir e iluminar nossas sombras, o Universo oferece uma sincronicidade positiva, em que a vida vai desenhando um novo caminho e uma nova história.

A leitura do livro nos mostra a importância de ajustarmos a forma como enxergamos nossas vidas, abrindo novas possibilidades e canais de realização. Pensando em Milton Nascimento (“tem gente, que vem e quer voltar, tem gente que vai, quer ficar, tem gente que veio só olhar, tem gente a sorrir e a chorar e assim chegar e partir...”), desejo a cada leitor uma boa leitura, embalada na urgência de percebermos as nossas experiências de vida como momentos de “encontros e despedidas”.

*Professora Doutora Raquel dos Santos Funari,
setembro de 2013.*





Agradecimentos

Agradeço imensamente ao Amor,

Ao amor do Universo e sua sincronia positiva para a realização de meus sonhos,

Ao amor de meus pais que me presentearam com a vida e com muito carinho,

Ao amor e apoio do meu marido Guilherme Piunti, sempre acreditando em meus sonhos,

Ao amor que meus filhos Enzo e Fabrízio proporcionam em minha vida e em minha busca,

Ao amor pelo carinho que meu irmão sempre demonstrou sentir por mim,

Ao amor dos meus familiares e os bons momentos que passamos juntos,

Ao amor de todos os meus pacientes,

Ao amor das pessoas que cruzaram a minha vida,

Ao amor das amigas Ivana Jozefczyk e Virgínia Gabriotti, que acreditaram no meu projeto,

Ao amor da querida Raquel Funari ao me presentear com o Prefácio deste livro,

Ao amor por quem me deu a mão para ensinar como fazer a materialização dos meus sonhos, desta obra, deste Sistema de Tratamento e do início desta nova fase profissional em minha vida: querido Sérgio Holtz.





Introdução

A Trajetória da Borboleta apresenta como percorrer a própria terapia do corpo e da mente, de uma maneira simples e natural, como se estivéssemos conversando.

Vanessa nos brinda com o resultado prático, experimentado e sistematizado da coleta que fez de conhecimentos milenares da medicina chinesa, harmoniosamente combinados a análises e interpretações de imagens obtidas por equipamentos de tomografia axial computadorizada, a Nova Medicina Germânica¹, e a Biologia Transgeracional². Nesse brinde vamos encontrar muito de intuição! A menina ansiosa se converteu em mulher entusiasmada, sem deixar a doçura e a naturalidade, a simplicidade e a pureza daquela menina. “Deixem as crianças vir a mim. Não as proibam, porque o Reino de Deus pertence a elas. Eu garanto a vocês: quem não receber como criança o Reino de Deus, nunca entrará nele.” A menina não morreu!

O Sistema Wanessa Moreira parte do princípio de que as emoções que cada ser humano coleciona contribuem para a manifestação saudável ou doente. O entendimento e a aceitação das emoções do tipo raiva e medo como instrumentos ineficazes de defesa ajudam a “desatar os nós” que elas provocam, que resultam nas feridas – físicas, psíquicas e espirituais -- que podem ainda estar abertas dentro de cada um de nós.

Apesar de certo padrão biológico da espécie humana, existem diferenças de condutas baseadas em valores e princípios, condutas que “passam” de pais para filhos, são herdadas. Do estudo da Biologia fez-se a tradução dos sintomas no corpo físico como resposta à vivência de uma situação

1. Apesar do fato de que seu trabalho científico nunca foi desmentido, Dr. Geerd Ryke Hamer perdeu sua licença médica, com a idade de 51 anos porque se recusou a renunciar a suas descobertas sobre a origem do câncer e de respeitar os princípios da “medicina oficial”. Dr. Hamer foi preso e condenado a 19 meses de prisão. Quando o Dr. Hamer foi julgado, após a revisão de seus prontuários, o promotor foi forçado a admitir, que após cinco anos 6.000 de 6.500 pacientes com câncer, ainda estavam vivos.

2. “O indivíduo está inscrito no seu clã familiar, o clã inscrito na espécie e a espécie inscrita na vida”.





psicoemocional, e percebeu-se que acontece ao mesmo tempo na psique (mente) e no cérebro. A manifestação de problemas de saúde, então, pode ser a expressão (pressão para fora) de “defesa contra” o que se vivencia naquele momento, ou seja: a forma como se percebe um momento (medo, raiva, angústia, descontentamento...) pode resultar em dores físicas e emocionais.

Cada ser humano tem uma bagagem emocional que “determina” a sua realidade, a maneira como vê e percebe os eventos da vida. Essa maneira de encarar a vida tende a concordar com o patrimônio que traz do seu clã (todos os antepassados até o infinito...). Parece que cada geração tem o compromisso de continuar a jornada que o seu clã percorreu.

Então, é fundamental olhar a história de cada um com amor, sem julgar, condenar ou elogiar, porque “cada ser em si carrega o dom de ser capaz de ser feliz”. O que se pretende é apresentar como possível uma jornada com “o fardo mais leve e o jugo mais suave”.

Em certa altura deste livro, Vanessa admite:

Realmente não tem como nossa opinião estar certa ou errada sobre nada; cada um de nós tem sua história, sua bagagem e o que aprendeu dentro de cada família como verdade. Então a verdade acaba sendo simplesmente um ponto de vista.

Na era da pós-informação, as pessoas têm necessidade de obter respostas personalizadas, o que resulta na busca incessante de terapias e pedagogias para obter conhecimento com a intenção de ampliar a consciência. Mas já se escreveu que, para ampliar a consciência é preciso abrir os ouvidos para as respostas que a vida dá. Não ouvir leva ao aumento da ansiedade, da angústia por não ter chegado a lugar nenhum...

Ouve, ó Israel!





Nesse sistema de tratamento o mais importante é a mudança de percepção. Por experiência própria, posso afirmar que, ao mudar a percepção, deixa-se de viver o conflito e então, de repente, surge a salvação, a cura.

Este livro pretende ser terapêutico, sim. Considerando o sentido original da palavra “terapia”, que vem do Grego THERAPEUEIN, literalmente “tomar conta de, atender, fazer serviços”, de THERAPON, “servente, aquele que atende a alguém”. É um livro de autoajuda? Pode ser um livro de alter-ajuda? Uma história para ser compartilhada? Talvez um pouco de tudo isso, porque a jornada da lagarta para se transformar em borboleta bem pode ser também a sua história ou a minha.

Seja bem-vindo à sala de estar de Wanessa Moreira, terapeuta de corpo e mente, do corpo e da mente. Boa leitura.

Sergio Vieira Holtz Filho
sob o Trópico de Capricórnio, fim do inverno de 2013.





Testemunho

A trajetória da Borboleta me remete à essência que habita em cada um de nós. Não somos bons ou ruins, bonitos ou feios, doces ou amargos: somos.

Na estrada espiritual que percorremos já fomos tudo, e é por isso que agora só somos. A vida está sempre certa. Não temos o que pedimos; temos aquilo de que precisamos para o aprimoramento do nosso Ser.

Em decorrência desse entendimento, é importante que saibamos que todos nós nos tornaremos Borboletas. O que varia para cada um é a forma e o tempo que levará, este é totalmente individual e está sob o comando da nossa vontade. A Força maior que impulsiona este Universo não tem pressa; esperará o tempo que for necessário para o seu amadurecimento. É você que precisa entender que possui o arbítrio para escolher o melhor caminho e ser feliz.

Antes de vir a ser borboleta, a lagarta aquieta-se e deixa-se envolver em um casulo, Após determinado tempo e em função do seu crescimento, desenvolvimento e amadurecimento, esse casulo já não serve mais. É hora de sair, ganhar o mundo, a vida, o universo. É hora de usar a sabedoria para desprender-se de conceitos e valores, tornando-se mais leve. É hora de voar.

O mesmo acontece com a nossa vida: precisamos nos tornar mais leves, nos desfazer de pesos desnecessários que nos tornam reféns de um processo, de uma vida.

Deixe a vida te levar. Ela sabe o caminho, ela sabe o meio, ela conhece tudo.





Se queremos ser conduzidos pelo rio, precisamos flutuar. Para isso, diminuir nosso peso é fundamental. Enquanto pesamos, o atrito da água nos arranha, nos machuca; quando flutuamos, somos conduzidos por ela em um ambiente de conforto e segurança.

Na vida precisamos nos despir de valores e sentimentos, perdoar, amar, confiar, trabalhar a raiva e as emoções que deterioram nosso ser.

Deixe que a vida o leve. Quem pavimenta a estrada é você, faça como a Borboleta ao se libertar do casulo: liberte sua essência, viva a vida como você merece e acredite que o melhor vai acontecer.

Tenha a certeza de que todos nós, um dia, nos tornaremos Borboleta. Viva a vida, procure o bem, as melhores energias, a sintonia fina: você pode, você merece.

Ame e Perdoe quantas vezes forem necessárias. O Universo conspira para a sua felicidade. Marque um encontro com você, preste mais atenção em você. Lembre-se: eu só posso doar se possuir. Você precisa estar bem para poder doar. Não se distraia; seja feliz. Ame, ame muito. Perdoe, perdoe muito, você se tornará mais leve e em plena sintonia com o Amor Maior.

Seja feliz.

Acredite!

Boa leitura.

Professor Doutor Carlos Alberto Ruiz





Re-capitulando³

Quando olho para trás e me lembro daquela menina extremamente ansiosa que fui, caio na gargalhada.

Mas entendo que cada emoção sentida foi positiva e necessária para hoje ser quem sou. É assim que acontece com todos nós. Tudo o que vivenciamos, inclusive as piores sensações, aquelas que não contamos nem para a melhor amiga, nos ajuda a estruturar e formar a pessoa que somos.

Há uma grande necessidade de olharmos a nossa história com amor, e nos entender e aceitar. Abraçar cada pedacinho nosso, acolher as nossas maiores dores e simplesmente aceitar tudo o que temos dentro de nós. Perceber os motivos que nos levaram a certas atitudes negativas como, por exemplo, manipular, controlar, mentir e trapacear; essas atitudes são as defesas que aprendemos quando temos as nossas feridas emocionais. Muitas vezes, escondemos as nossas feridas mostrando as feridas das outras pessoas, para que ninguém descubra a nossa. Escondemos as nossas fraquezas e nossos fracassos para convencer o outro de que temos valor, enquanto, na verdade estamos tentando convencer a nós mesmos a respeito do nosso valor. Claro que também temos as atitudes positivas para nos vangloriar, mas com essas fica mais fácil aceitar, falar que fiz, promovi e ajudei.

Todas as nossas ações são sempre baseadas no nosso interesse e são de nossa responsabilidade. Pode não ser tão simples entender isso, mas garanto a vocês que entender isso é uma ferramenta importante para o nosso crescimento e nos libertar de “fantasmas” de emoções vivenciadas, que nos rondam até hoje e assim poder criar uma realidade diferente para vivermos o aqui e o agora.

3. Articulando; cedendo; enumerando...





As emoções ditas negativas, como raiva e medo, são emoções de defesa e precisam ser aceitas. É preciso aceitar as nossas defesas para então podermos parar de nos defender. Parar de varrer esses sentimentos para debaixo do tapete nos ajuda a conseguir ir desatando os nós dessas emoções e entendermos que elas são resultados de feridas ainda abertas dentro de nós.

Temos o costume de olhar para tudo com um pré-conceito, como se já soubéssemos o que vai acontecer ou o que esperar de alguém que aparece na nossa vida; escolhemos o que vamos ver antes mesmo de abrir os olhos. Baseamos tudo o que vivemos no arquivo de memórias das nossas experiências anteriores, comparando e julgando o tempo, para assim não nos machucarmos novamente. Deixamos que as nossas feridas sangrando falem mais alto para estarmos sempre alerta e então esquecemos de contemplar o novo que surge em nossas vidas a cada dia. No final, o que fica é que somos todos carentes de amor, de atenção, de acolhimento, e por isso escondemos as nossas feridas: para nos sentirmos pessoas à altura do que aprendemos que devemos ser, para sermos então merecedores de aceitação. Estamos todos tentando ser bons meninos e boas meninas; afinal, “se você se comportar bem e comer tudo, vai poder desfrutar da sobremesa” – esta é uma frase muito comum a muitos de nós, entre outros exemplos que já ouvimos na infância. Então fica uma sensação de que temos que ser bonzinhos para sermos merecedores. Acontece que todo ser humano é bom, tem luz e é puro amor. Só precisamos nos sentir aceitos para trazer à tona nossa doçura. Amor e perdão são a chave para tudo o que vamos conversar ao longo deste livro.

Quando olhei pela primeira vez para a raiva e o medo como sombras emocionais, foi difícil entender que esse é um padrão, uma ferida, uma forma de perceber uma realidade que vem da nossa bagagem de histórias. Mais difícil ainda foi perceber que podemos mudar a nossa realidade. Não é fantástico? Quando li sobre o assunto, achei bem difícil colocar isso em prática. O livro “O Efeito Sombra⁴” me ajudou muito a entender um pouco sobre esses conceitos, mas confesso que não foi fácil começar a jornada. Quando li que o que percebo no outro é uma projeção de uma parte

4. CHOPRA, Deepak; FORD, Debbie; WILLIAMSON, Marianne. *O Efeito Sombra*. Editora: Lua de Papel. 248 p. ISBN: 9788563066138.





minha, pensei: “Como assim? Então aquela pessoa que eu acho horrorosa, mesquinha e chata, na verdade é uma projeção minha? Sou eu que VEJO assim? Não, eu não sou nada disso!”

Porém, como queria muito perceber a minha realidade e não mais continuar sendo vítima, comecei a olhar para isso e tentar entender. A vitimização que fazemos de nós é um processo confortável, mas dolorido. Sentir-me vítima da minha história, do meu destino e pensar que eu sou refém de tudo o que vivo me traz a sensação de que “eu não merecia sofrer deste jeito, mas não há nada a fazer, o que me resta é aceitar o que a vida tem pra me oferecer, me conformar”. Agora, quando eu saio da vitimização e começo a perceber que tudo o que vivo do lado de fora da minha mente é só a continuação de como eu me sinto dentro dela, e que a responsabilidade da minha história está em minhas mãos, começo a perceber que eu posso mudar tudo o que está a minha volta. Não que seja muito fácil. Num primeiro momento eu penso que “não posso ser responsável por me proporcionar tal sofrimento” (meu velho padrão de vitimização batendo em minha porta!). Mas quando me proponho a olhar o que vivo, quando busco encontrar os pontos de sofrimento que estou recriando e consigo entender isso, é nesse momento que mudo minha história, que mudo a maneira de perceber a minha vida, e que todas as outras pessoas mudam a maneira de se relacionar comigo. Porque eu mudei a maneira de olhar para elas, de percebê-las; porque eu mudei dentro de mim, tudo do lado de fora se transforma. E a grande chave para isso chama-se Amor e Perdão!!

Quando comecei a tentar olhar para as minhas emoções, achava que poderia fazer isso sozinha: afinal, sou terapeuta, consigo ajudar meus pacientes, venho buscando uma infinidade de cursos, conhecimento, técnicas para trabalhar com a questão corpo e mente, então parecia fácil “me tratar”. Até que, certo dia, me sentindo muito ansiosa com situações que estava vivenciando (para variar, porque sempre estava ansiosa com tudo...) e combinei de tomar um café com uma amiga terapeuta. Disse a ela que estava em uma grande busca para ajudar meu filho que era também – adivinhem? – superansioso. Que se





irritava com facilidade, que não tinha paciência para nada e que eu tentava fazer de tudo para ajudá-lo, mas ele sempre acabava naquele quadro e isso me deixava muito angustiada; afinal de contas, meu pequeno tinha apenas dois anos e eu estava grávida do segundo filho. Naquela primeira conversa, minha intenção era que ela pudesse ajudar o meu filho e, quando comecei falar dos meus medos, ela me disse carinhosamente: “com certeza temos que trabalhar com você também”.

Agora consigo perceber que as questões emocionais do meu filho eram as minhas. Ao descrevê-lo, pude perceber que era como se ele ampliasse e amplificasse as minhas reações; ele se comportava da maneira como eu me comportava quando estava insatisfeita com alguma situação. E, enquanto não voltamos realmente os olhos para nós, fica difícil aceitarmos que temos determinados comportamentos, mesmo porque tentamos disfarçar o nosso comportamento negativo para sermos “boas pessoas” e sermos aceitos. Tudo bem que minha mãe falava o tempo todo “ele é como você era”, e confesso que isso me causava extrema irritação porque, quando ela dizia isso, eu me sentia criticada e me via sem ferramentas para resolver. Era como se eu tivesse que simplesmente me conformar. Mas isso era como EU percebia o que ela falava! Foi então que resolvi procurar me ajudar para assim poder ajudá-lo a trilhar um caminho diferente, mais leve que o meu.

Os filhos são grandes joias que brilham ao nosso olhar. Eles vêm para ampliar os nossos sentimentos, nos fazer sentir grandes e pequenos ao seu lado. Eles nos ensinam como nos amar, a partir do amor incondicional que sentimos por eles. Eles não precisam ser ou fazer nada para serem amados por nós; eles precisam apenas existir.

Foi fantástico! Como nada acontece por acaso, a partir daí consegui mudar toda a minha forma de perceber a vida. Não foi simples como um toque de magia; confesso também que vivenciei situações onde eu ainda me vitimizava e tinha muita pena de mim. Mas aos poucos as coisas foram clareando, como se eu simplesmente tivesse tirado um véu dos meus olhos,





e pude então perceber a vida com mais amor e simplicidade, longe daqueles ataques e conflitos vividos e (depois descobri) criados por mim mesma. Claro que ainda me pego criando conflitos, me vitimizando e tudo o mais, mas hoje consigo sair desse quadro mais rapidamente. Observo também que, conforme vou me descobrindo, isso tem acontecido menos vezes e com menos intensidade.

Quando resolvi olhar para a minha história, comecei a perceber uma grande mudança no comportamento do meu filho. Isso é fantástico! É como um tabuleiro de xadrez, onde você muda uma peça de lugar e acaba alterando toda a estrutura ali presente. Aprendi muito com meu filho, que me ensinou a ser mais leve, a criar uma realidade de prosperidade. Ele me ensinou a parar de procurar a dor e o sofrimento. Dia desses abracei-o bem forte e agradei a ele por existir em minha vida e por me ensinar a ser uma pessoa cada dia melhor. Ele olhou bem pra mim e disse: “É fácil, mãe. É só não sentir raiva!”. Em seguida, saiu e continuou a brincar.

Eu cresci em uma família de classe média e tive tudo de que uma criança precisa para se desenvolver bem: pais atenciosos, boas escolas e bons amigos, mas, quando fui olhar isso mais de perto, comecei a me questionar: como foi que percebi essa realidade? Como foi que percebi a minha história e qual era a bagagem que eu trazia já ao nascer?

Aprendi que tudo o que vivenciamos até dois meses antes da concepção de um bebezinho, que é o período onde o óvulo e o espermatozoide já estão maduros, e tudo o que é vivenciado durante a gestação são informações já sentidas por esse bebezinho. O livro “A Biologia da Crença”, do biólogo Bruce Lipton⁵, também traz essa informação: dos nossos pais herdamos todas as vivências que eles realizaram até dois meses antes de sermos concebidos.

Nasci com alguns problemas de saúde: um tipo raro de raquitismo e frouxidão ligamentar. Esse quadro poderia gerar sequelas de desenvolvimento e crescimento. Meus pais e familiares fizeram todo o possível para restabelecer

5. Lipton, Bruce H. *A Biologia da Crença*. Butterfly Editora. 256 p.





minha saúde; recorro de toda a atenção que tinham comigo, das incansáveis sessões de fisioterapia e do meu par de botas ortopédicas.

Quando tive contato com o estudo de clã e dos padrões biológicos de sobrevivência baseados na “Nova Medicina Germânica” do Dr. Hamer⁶, pude perceber o que esse problema de saúde representava. Ele era provavelmente resultado de um conflito vivenciado pelos meus pais e fazia parte da minha forma de perceber aquela realidade. Esse estudo mostra uma leitura interessante dos sintomas físicos que apresentamos, segundo a qual todo sintoma que se manifesta no corpo físico está diretamente relacionado ao que estamos vivenciando e à forma como percebemos o que estamos vivendo.

Em seu estudo, o Dr. Hamer relata que os problemas ósseos estão relacionados a dores emocionais mais profundas e que cada parte do corpo que apresenta esse sintoma sinaliza de que maneira a pessoa percebeu esse conflito. No meu caso, o maior problema estava nas pernas: no meu equilíbrio, na minha dificuldade em pisar, andar e me sustentar em pé sem ajuda, o que indica então uma grande dor emocional relacionada à dificuldade de ir e vir, de trilhar e escolher o próprio caminho. Certamente essa era uma dificuldade de meus pais na época em que eu fui gerada, e esse meu quadro de saúde representava como percebi aquela situação que eles estavam vivenciando.

Esse estudo biológico é surpreendente, pois traz o entendimento de que o nosso corpo emite claros sinais que traduzem como estamos vivenciando uma situação; os sintomas físicos são, então, a manifestação do conflito emocional. Tudo o que acontece no corpo acontece ao mesmo tempo no cérebro e na psiquê (mente). É necessário, portanto, um olhar individual sobre como cada pessoa se sente dentro do que vivencia. O que ajuda muito na hora de tentar entender o que estamos vivendo e determina a mudança na forma de perceber nossa realidade: Amor e Perdão. O passo seguinte é deixar de apresentar aqueles sintomas físicos, porque, se mudamos a maneira de perceber o que vivemos, conseguimos nos libertar do sofrimento do corpo e da mente.

6. <http://www.novamedicinagermanica.com/dr.php>





Acredito que cada um de nós tem uma bagagem emocional que permite vivenciar a realidade de formas diferentes e determina uma percepção particular de cada situação problemática que vivemos. A ligação que temos com o nosso clã (nossos antepassados) é toda a continuidade do que temos para viver; cada geração vem com o compromisso de ajudar a deixar mais leve a história que aquele clã percorreu. Para isso é fundamental olharmos a história das nossas gerações passadas com extremo amor, sem julgamento; afinal, cada um de nós sempre faz o melhor que pode. Assim podemos reproduzir em nossa jornada um caminho mais leve, aproveitando todo o amor e aprendizado do legado de nossa família.

Agora, vejam só meu caso: na época em que fui gerada, a relação dos meus pais não ia nada bem. Esse grande medo e dificuldade em “ir e vir” talvez tenham sido alguns dos motivos que os mantiveram em um casamento de 25 anos que já não ia bem há um bom tempo. Sinceramente, não me recordo de algum momento que eles tenham vivido em harmonia como um casal. Lembro da grande dificuldade que eles tinham de se relacionar, mas certamente o casamento foi de grande importância para o crescimento de cada um, e possibilitou que trabalhassem a bagagem emocional que trouxeram com eles para aquela relação. De alguma forma, acabamos criando para a nossa realidade o que conhecemos e que percebemos na nossa família, e com certeza o casamento dos meus avós também teve dificuldades (aliás, como todo bom relacionamento) e meus pais acabavam recriando para a história deles as dificuldades que ELES percebiam no casamento dos pais.

Hoje meu pai e minha mãe estão vivendo outras histórias. Cada um deles está em outro relacionamento, e sinto imensa alegria em compartilhar aqui que eles estão mais completos dentro de sua busca, e continuam amadurecendo.

Devido a essa parte da minha bagagem emocional, a dificuldade de “ir e vir”, acredito, me proporcionou desde criança uma grande necessidade de impor minha opinião, de ser sim autoritária e muitas das vezes muito chata, garantindo assim que eu faria o que eu queria e que nada me impediria de





realizar o que quer que fosse. Sempre achava que sabia de tudo e, como não podia ser diferente, meu filho mais velho faz exatamente a mesma coisa. Lembro das inúmeras vezes em que o meu pai me chamou de “dona da verdade”, por se irritar com minhas argumentações de sabe-tudo.

Recentemente, estava conversando com a minha prima e lembrávamos de como eu era briguenta quando criança. Ela recordou que, às vezes, me chamavam na família de “pimenta malagueta”. Com certeza, eu não era fácil (risos). A mãe dessa minha prima era coordenadora do colégio onde nós estudávamos, e de vez em quando eu aparecia na sala dela, mandada por algum professor por causar confusão. Minhas notas eram ótimas, mas eu sempre falava demais, o que atrapalhava os professores, e às vezes eu também organizava lideranças dentro da sala. Lembro de um dia ter brigado com um colega e queria que todos também brigassem com ele. Cheguei a perguntar para o grupo quem estava comigo; a maioria levantou a mão, e isso me deixava muito confiante (risos). Não devia mesmo ser fácil lidar com esse meu lado; “pimenta” talvez seja mesmo um ótimo termo para definir.

Ainda hoje estava pensando sobre isso, sobre esse meu lado autoritário ao me recordar do jantar de ontem. Tivemos um jantar em família na casa da minha sogra, e em certo momento surgiu um assunto polêmico e cada um colocou sua opinião. Imaginem que, para uma família italiana, isso aconteceu de forma bastante intensa. Fiquei observando o comportamento de cada um, defendendo seu ponto de vista, dei alguns palpites, mas me mantive sem impor a minha opinião. Pensei que, poucos anos antes, eu estaria dentro do debate defendendo minha opinião como a mais correta e coerente, e tentaria, de alguma forma, impor a todos meu pensamento.

Ao final, concordei com minha cunhada, que sabiamente encerrou a discussão citando um exemplo sobre aquele assunto que estava sendo abordado: “cada pessoa tem a sua própria verdade e cada um percebe individualmente o que vive”.





Realmente, não há como nossa opinião estar certa ou errada sobre nada. Cada um de nós tem sua história, sua bagagem e o que aprendeu dentro de cada família como verdade – então a verdade acaba sendo, simplesmente, um ponto de vista. Da mesma forma, o certo ou o errado dependem do referencial. É como aquele exemplo que estudamos nas aulas de Física no colégio: ao olharmos para o planeta Terra, ele está parado ou está em movimento? Tudo depende do referencial: em relação ao seres humanos aqui na Terra, o planeta está parado, mas, se compararmos com o Sol, o planeta Terra está em movimento.

Quando olhamos para a história de vida de uma pessoa, percebemos diversos comportamentos a se repetir, passando de pais para filhos. Herdamos as condutas, valores e também a forma de perceber a vida. Cada um de nós só pode dar aquilo que foi recebido, que foi ensinado; não tem como ser diferente. Por isso há uma imensa de necessidade de olharmos as pessoas ao nosso redor com amor e entendimento. O julgamento acontece quando coloco a minha expectativa sobre as condutas do outro, e isso não tem significado algum. Cada um percebe os valores à sua maneira. O que para os meus olhos é um erro de conduta da outra pessoa, para a outra pessoa aquela atitude faz parte da história dela, da bagagem, das feridas emocionais dela, e é o que ela tem para oferecer naquele momento.

Da mesma forma isso acontece quando nos decepçamos com alguém. Só nos decepçamos porque colocamos no outro uma expectativa de que ele agiria de acordo com os nossos princípios, mas isso não tem como ocorrer, porque cada um age de acordo com os princípios que tem, de acordo com o que aprendeu e conforme aquilo em que acredita. Então, quando nos decepçamos com alguém, somos nós que estamos nos causando esse sofrimento, por ter exigido do outro uma ação como a nossa. Mas se cada um de nós tem uma bagagem, uma história vivenciada, como podemos então exigir do outro que tenha as atitudes que nós achamos que seria a melhor para aquela situação?





Quando deixamos de julgar o outro pelo princípio da nossa verdade, nos permitimos perceber coisas incríveis que estavam escondidas atrás dos nossos preconceitos e estabelecer com o outro, então, relações com mais harmonia – Amor e Perdão. Acredito em uma sincronicidade⁷ do Universo, onde tudo acontece exatamente da melhor forma para realizarmos a nossa história, para vivermos a sincronicidade positiva, em que podemos realizar o que desejamos com mais facilidade, de maneira que as peças do nosso quebra-cabeça se encaixam com harmonia. É necessário abrir as nossas cortinas pessoais para perceber a vida com mais amor. Precisamos, então, aceitar as nossas emoções de sombra, entender nossa bagagem emocional, acolher as nossas diferenças e as nossas partes separadas, self-separado, parando assim de varrer as nossas dores de alma para baixo do tapete. Quanto mais eu me aceitar e me amar e me acolher, mais prosperarei, pois, como já falamos, tudo o que está dentro da minha mente é igual ao que está fora. Então, quanto mais unificado eu estiver, mais eu consigo colher uma realidade próspera, simples e construtiva, mais eu consigo tornar os meus sonhos a minha realidade – Amor e Perdão.

Certamente, se eu nasci neste clã e vim percorrer esta história, é porque eu tinha uma afinidade com ela e precisava trabalhar essas emoções de bagagem. Nós não somos vítimas da história dos nossos pais nem de história alguma; fazemos parte do amadurecimento emocional dos nossos pais e eles, do nosso. É uma grande troca que a orquestra do Universo nos proporciona para a nossa jornada neste plano físico.

Em casa, éramos quatro: meus pais, eu e meu irmão mais velho. Sempre achei minha família machista demais; por ser homem e mais velho, meu irmão tinha liberdade para fazer o que quisesse e comigo era diferente. Ele podia dirigir antes mesmo de ter idade apropriada (naquela época isso acontecia com frequência, as leis de trânsito não eram tão rigorosas como hoje em dia), então ele podia sair quando quisesse, e podia vivenciar várias outras situações de que não me recordo agora. Na época eu tinha uma lista de itens na ponta da língua de vantagens que ele tinha e eu, obviamente, não. Sentia

7. conf. conceito desenvolvido por C.G. Jung.





uma imensa desvalorização diante do que ele podia – claro que isso tudo era como EU PERCEBIA essa história. Recordo-me de quando eu reclamava para os meus pais sobre essas injustiças; sempre ouvia coisas do tipo “Você reclama demais” ou então “É você que acha, isso não acontece.”. Causava-me grande irritação quando eu me queixava com minha mãe sobre minha lista de reclamações e desvalorizações e ela me respondia “Esse é o seu olhar da situação”. E, com certeza, esse era o meu olhar e não o dela.

Meu irmão não gostava muito de estudar nessa época, então é claro que eu gostava muito; o fato de eu ter as melhores notas da minha sala de aula durante alguns anos na escola ajudava a preencher meu ego desvalorizado. O ego dentro do que eu posso perceber, para explicar aqui, é o MEDO, o medo que eu sinto de não ser, de não conseguir, de não fazer a diferença para nada. Este medo me move muitas vezes de maneira egoísta para me assegurar, me garantir e me gerar a sensação de que sou realmente importante. Durante meus workshops, costumo dizer que toda a nossa desvalorização pessoal nos faz buscar a superação, e isso nos permite ser hoje quem somos. Todas as feridas que temos durante a nossa história são muito importantes para o nosso crescimento emocional e pessoal.

Foi muito gratificante quando comecei a entender a minha responsabilidade na realidade que vivo e trabalhar as minhas dores emocionais. Durante esse processo, tive a oportunidade de varrer do meu sistema (ou seja, de modificar minha percepção de realidade) minhas raivas, meus medos, e então sair da reatividade. Foi libertador sair do papel de vítima dos meus pais, do meu irmão, das minhas paixões frustradas.

Permito-me hoje ser mais leve, não ser tão durona como já fui. Consigo agora curtir cada carinho que recebo, contemplar o amor que existe na casa do meu pai quando vou passar uns dias por lá com meus filhos, cada atitude de cuidado, desde ser recebida com aquela comidinha especial até uma simples piscina montada no quintal para as crianças. Posso curtir e agradecer o carinho que tenho na casa da minha mãe, onde tudo parece que estava só





esperando a nossa chegada! Como eles se tornaram avós dedicados, fazendo todo o possível para ver o sorriso dos netos, deixando-os fazer absolutamente tudo o que querem... Hoje consigo contemplar esse momento sem ficar julgando as regras, as decisões, se deveriam fazer de um jeito ou de outro; apenas assisto e curto muito cada gesto de carinho – Amor e Perdão.

Entre as minhas paixões frustradas, lembro-me de que me apaixonava loucamente e achava que ia casar e construir uma linda família todas as vezes que em que isso acontecia. Sofria dores de amor intensas de histórias que nem sequer cheguei a viver de fato, de rapazes que eu nem cheguei a namorar, mas já havia criado um filme de longa-metragem na minha mente com toda a felicidade que o rapaz poderia me proporcionar e, em seguida, toda a dor e culpa por eu ter sempre estragado as coisas. Agora sei que toda a felicidade que eu imaginava era só o que eu buscava, mas não quer dizer que iria acontecer numa história que nem sequer eu vivi.

Nós transferimos a nossa busca no outro, como se ele preenchesse toda a nossa lista de requisitos, mas nem mesmo chegamos a perguntar se o outro pode, ou quer, preenchê-la. Transferimos para o outro a responsabilidade de nos suprir de toda a carência, mas primeiro nós é que precisamos nos sentir inteiros para assim poder ter um relacionamento de troca. Enquanto esperamos que o outro nos traga aquilo que buscamos dentro de nós, não conseguimos nos sentir completos.

Consegui olhar para minha história e perceber os personagens que já vivi e também todos os que já passaram pela minha vida, com mais amor e entendimento, percebendo a grande importância de cada um deles em minha vida.

Certamente ainda tenho muito que trabalhar na minha bagagem emocional, nos valores e crenças enraizados que ainda trago comigo, e vou continuar nesse processo durante toda a minha história de vida, mas ter a consciência de pelo menos uma parte desse processo é gratificante demais. Saber que posso





mudar minha realidade e buscar uma nova percepção, novos significados e deixar a bagagem que eu trago comigo mais leve me faz hoje uma pessoa muito livre e feliz.

Inclusive pude observar que muitas lembranças doloridas, que haviam sido apagadas por completo da minha memória, voltaram. Mas agora essas lembranças se apresentaram de outra maneira, elas não trazem mais a dor que me causavam e certamente por isso elas haviam sido apagadas. Hoje essas lembranças voltaram de forma mais leve, mais fácil. Não condeno mais as minhas ações; procuro observá-las com amor, com leveza, como atitudes que usava de proteção dos medos que eu apresentava. Aquela era o melhor que eu podia ser naquele momento, e agora, com outro olhar sobre minha vivência, posso ser o que sou hoje, e com certeza amanhã me descobrirei ainda melhor! Porque é assim: a cada dia podemos ir nos aliviando do peso das dores que aprendemos a criar e colocar um tempero de amor para refazer a nossa trajetória, com prosperidade e realização – Amor e Perdão.

Para poder perceber o outro com mais amor, é necessário primeiramente aprendermos a nos perdoar. Aceitarmos-nos por termos acertado ou errado dentro das nossas crenças, para podermos nos livrar do nosso julgamento sobre as nossas ações, que acontece o tempo todo. Isso nos ajuda então a poder entender o outro; muitas vezes, por não nos aceitarmos é que culpamos os outros, para assim nos livrarmos da culpa pela nossa atitude.

Quando conseguimos nos amar por inteiro, por tudo o que somos, nos momentos onde damos o melhor e o pior de nós, é que nos libertamos das nossas feridas – Amor e Perdão.

Revido minha bagagem, um grande medo que localizei foi o da rejeição. Se alguém me perguntasse anos atrás se eu tinha medo de ser rejeitada, eu responderia prontamente: “Eu? Imagine! Pouco importa o que pensam de mim.” Sempre afirmei minha segurança e autoconfiança, para então poder esconder minha ferida da rejeição. Quando entendi esse processo, percebi





que essa emoção sempre me trouxe grande angústia. Tinha medo de desagradar, de não pertencer... Sempre fui muito cativante e buscava ter meu espaço, até mesmo para garantir que não seria rejeitada. Isso explica também quando tentava fazer virar regra o meu ponto de vista, assim garantindo minha inclusão.

É muito complexo e, ao mesmo tempo, simples demais quando visitamos essas emoções. Com certeza, na minha gestação, na minha bagagem emocional que trago comigo, minha mãe ou meu pai em algum momento se sentiram rejeitados. E isso veio comigo em minha bagagem. Eu trouxe essa informação para lidar com ela. Certamente trouxe outras bagagens positivas e negativas, mas o entendimento dessa bagagem de rejeição foi muito importante: ela era, para mim, a mais pesada.

Lembro que, com os meninos, eu sempre procurava paquerar aquele que julgava menos interessante para as minhas colegas, assim certamente eu tinha mais chance de não ser rejeitada. Mesmo assim, fui rejeitada diversas vezes! Com certeza eu procurava me garantir de outra forma – tendo boas notas, por exemplo. Eu ajudava muitos amigos a estudar na época das provas, sempre fiz amigos com facilidade, gostava de sair e de dançar, sempre tinha um grupo de amigos para sair comigo.

Mas lembro sempre de me comparar com as outras meninas e observar como elas eram mais bonitas, mais simpáticas do que eu. Meu irmão sempre falava que tinha muitas meninas que gostariam de namorar com ele e que ninguém gostaria de namorar comigo, que eu era muito feia. E, francamente, eu me achava feia demais. Só quando estava com 15 anos é que comecei a me sentir mais bonita, mas eu já tinha várias amigas que desde os 12 anos eram paqueradas e eu não me sentia paquerada por ninguém. Demorei para ter um namorado, e mesmo assim meus namoros sempre foram conturbados, pelo menos era o que eu sentia em relação a isso. Realmente, a fase da adolescência não é fácil! Eu sempre paquerava os rapazes mais diferentes do que era considerado “um bom rapaz” na minha família, acredito ter feito isso





inclusive para chamar a atenção de meus pais.

Com o tempo nós vamos crescendo e realmente aprendendo, trabalhando algumas feridas, escondendo outras. Recordo-me que tinha muita ansiedade em construir uma família, parecia que esse momento nunca chegaria, sempre observava casais felizes, famílias completas, e eu já estava com 26 anos e continuava solteira, naquele momento sem namorado, sem perspectiva e sem realmente acreditar que pudesse acontecer algo em pouco tempo. Nessa época eu morava em Botucatu, estava terminando o mestrado na UNESP, e realmente sentia que alguma mudança chegaria em breve, mas não conseguia saber qual seria.

Eu havia relaxado a necessidade de me casar e ter um namorado, meu foco estava voltado para a defesa da tese de mestrado, e uma semana depois desse evento eu embarcaria para a China, onde passaria um mês me atualizando em estudos sobre Medicina Chinesa e Acupuntura. E foi aí que aconteceu tudo muito rápido. No início de junho, quando estava a dez dias da minha defesa de tese (lembro-me de riscar cada dia que passava do calendário, para que essa data passasse logo, pois foi um momento de grande tensão, mas foi incrível saber que eu tive capacidade para passar por ele), eu encontrei meu marido.

Já o conhecia desde meus 15 anos, ele era amigo da minha prima, mas depois daquela época nunca mais o havia encontrado. Foi então, às vésperas daqueles grandes eventos da minha vida, que começamos a conversar quando nos reencontramos pela internet, e marcamos um jantar em São Paulo, onde eu estaria para um aniversário naquele fim de semana. No primeiro momento eu não tinha a intenção de que fosse um encontro, então convidei uma prima e duas amigas (que ele não conhecia) para irmos todos lanchar.

O encontro foi muito diferente de tudo o que eu já havia vivenciado: conversamos muito, nos identificamos bastante e no dia seguinte ele me pediu em namoro. Bom, eu já havia dito que sou ansiosa não é? Pois bem,





mesmo com tudo acontecendo na minha vida ao mesmo tempo, começamos a namorar e nesse momento nem imaginava que encontrara meu marido, meu foco não era esse. Mas foi quando relaxei da minha busca por alguém para casar que tudo aconteceu.

Durante minha viagem nos falamos todos os dias, como um típico casal apaixonado. E quando voltei, dois meses depois, eu engravidei. Foi um momento muito especial para mim, não foi planejado, nem imaginava que isso aconteceria comigo, afinal de contas já tinha passado da fase de casar grávida sem planejar (acreditava que isso só acontecia na adolescência, quando somos mais irresponsáveis), mas foi assim que aconteceu. Desde o momento em que eu soube da minha gravidez comemorei muito, dei a notícia a ele por telefone (morávamos em cidades diferentes naquela época), ele se emocionou, me pediu em casamento. Era tudo o que eu podia querer ouvir naquele momento.

Mas claro, a realidade não é tão simples assim: ele vivia uma situação financeira difícil, então as coisas não foram tão fáceis no início. Tudo aconteceu muito rápido e, de repente, percebi algumas características no meu agora marido com que eu não sabia lidar, devido à nossa imaturidade. Sentia-me rejeitada quando tinha uma discussão com ele e eu ameaçava ir embora, para que assim ele me pedisse para ficar e eu me sentisse amada novamente. Tínhamos um padrão de briga que acontecia sempre do mesmo jeito, nunca com um motivo de fato: era sempre por um detalhe, um mau entendimento.

Mais tarde, quando comecei esta busca de mudar a percepção do que vivo, olhar a situação dentro de outro formato, buscar quais as feridas que estão ali sendo mexidas, conseguimos melhorar muito nossa forma de nos relacionar como um casal. Entendi que, muitas vezes, ele se calava porque se magoava, enquanto eu sempre achei que aquele silêncio era uma atitude fria e calculista (risos... essa definição faz parte do meu exagero com tudo), e eu ficava sem chão.





Podemos transformar a nossa realidade em algo leve e surpreendente, e infinitamente mais simples, sem cobranças, exageros, melancolia e vitimização. O primeiro e principal passo a ser dado é sair do julgamento, ou seja: não julgar o que vemos, as atitudes das pessoas. Simplesmente entender o motivo que cada um tem para agir da maneira que age. Nossos padrões são aprendidos como mecanismos de defesa durante a infância e nosso crescimento, nas nossas experiências sociais, na escola, em tudo o que vivenciamos e como percebemos nossa realidade desde pequenos. Estamos sempre tentando provar para o mundo que somos suficientemente bons e que estamos à altura do que achamos que esperam de nós, ou então temos medo de fazer qualquer coisa, porque tivemos as nossas atitudes reprimidas demais. Mas a questão é que realmente não precisamos provar nada para ninguém; esta passagem pela Terra é para aprendemos a amar. Somos todos parte de um grande sistema de luz e amor e, quando nos libertamos das cobranças e das disputas, podemos perceber um mundo claro, cheio de amor e com incríveis realizações. Temos que perceber dentro de nós mesmo essa luz, essa sintonia com o Universo, essa religação com o Todo. A aceitação e o amor representam a grande chave para mudarmos o nosso mundo.

Foi quando meu primeiro filho nasceu que senti um grande pulso de vida, uma necessidade de entregar a ele tudo o que eu tinha, todo o amor que pudesse sentir. Queria poder ser um presente para o meu filho, assim como ele foi um presente do céu para mim. Ficava um longo período olhando para ele quando dormia e imaginando como era possível ter saído de dentro da minha barriga um “nenequinho”, com uma vida própria separada da minha e ao mesmo tempo como uma extensão da minha vida. É muito mágico e me recordo de ter a sensação de que, naquele momento, eu também estava nascendo para a minha vida, como se tudo o que eu vivera antes de tê-lo em meus braços não tivesse tanto sentido até aquele momento.

Eu ficava ansiosa em ser uma boa mãe, afinal de contas as crianças vêm sem manual de instrução (como dizia minha mãe), e aquele caminho eu mesma teria que descobrir como trilhar. Minha mãe ficou apenas 5 dias comigo





quando meu filho nasceu, entre hospital e a chegada em casa. Ela sempre foi ocupada demais, trabalhava demais e eu sentia por não tê-la por perto (de certa forma, acho que sempre senti a ausência dela. Recordo-me dela falando: tenho que trabalhar para proporcionar uma vida melhor pra vocês...). Eu não tinha babá, morava longe da minha família, minha sogra não participava tanto quanto eu achava que ela poderia (porque a gente sempre acha que sabe o que o outro deve fazer...), então ela ajudava como podia, e ficamos eu e meu marido para descobrir como cuidar do nosso pequeno.

Nessa fase também estávamos nos descobrindo um ao outro, mas acredito que o fato de termos apenas a nós mesmos (sem desmerecer a ajuda dos nossos familiares, que estiveram presentes quando e quanto puderam) foi um grande impulso para o nosso relacionamento. Meu marido participava, me ajudava, gostava muito de cuidar do nosso bebê. Ele não estava vivendo uma fase profissional muito boa, estava encerrando um ciclo de trabalho sem saber como seria o próximo (na prática, desempregado...). Eu acabava de me mudar para a cidade dele e estava buscando tentativas para iniciar meu trabalho (na prática, desempregada...). Então dá para imaginar a grande ansiedade que isso gerava, para alguém já muito ansiosa como eu. Tínhamos uma reserva financeira que esgotava-se rapidamente e as coisas TINHAM que acontecer. Muitas vezes ele não estava bem-humorado, tampouco disposto; vivia um momento difícil e, eu diria, um princípio de depressão. Ele se culpava por não poder nos proporcionar uma situação financeira diferente, e aquela dificuldade não fazia parte dos seus planos.

Meu primeiro filho era muito ansioso, como já comentei, e comecei a tentar entender o que estava por trás dessa ansiedade. Certamente, o fato de meu marido e eu estarmos ansiosos demais colaborava e muito para o quadro dele; essa ansiedade já fazia parte da bagagem do meu filho. Foi aí que comecei a buscar ajuda para que ele pudesse se sentir melhor, mais tranquilo, sem a irritação que apresentava com frequência.

Olhando para as características do meu pequeno, percebi então esse perfil de





se sentir rejeitado. Ele sempre criava quadros de irritação que me irritavam profundamente, e isso de alguma forma, para ele, fortalecia o sentimento de rejeição. Quando nos sentimos assim, acabamos criando essas situações para vivenciar; se nos sentimos rejeitados, criamos diversas atitudes e pensamentos que reforçam essa sensação. Isso acontece de forma inconsciente, é claro, mas criamos a dor que conhecemos para continuarmos a senti-la. De alguma forma, todos nós criamos para a nossa realidade a dor conhecida, pois é ela que nos proporciona a sensação de bem-estar; essa dor nos faz sentir em casa.

Quando entendi esse processo dele, ficou realmente mais fácil ajudá-lo. Aos três anos de idade, ele já escolhia as próprias roupas (na maioria das vezes), inclusive meias e cuecas. Recordo que, muitas vezes, quando eu pegava uma meia para ele usar, ele dizia: “essa meia, não!” e repetia para todas as outras meias que eu pegasse; isso realmente me tirava do sério. Porque, para mim, ele agia dessa forma somente para me irritar. Então eu respirava fundo e me afastava, dizendo para ele fazer como quisesse; muitas vezes, ele saía sem meias. Isso acabava reforçando nele a sensação de rejeição porque, quando eu saía de perto e o deixava contrariado, ele então chorava e sofria. Mas era a maneira que eu tinha para lidar com aquela situação naquele momento. Depois eu conseguia voltar e calçar os tênis, ou pedia ajuda do meu marido para fazer isso, e ele ficava sem as meias.

Nessa época eu estava grávida do segundo filho, e foi quando comecei as sessões de terapia com a minha amiga Cristina Moraes. Foi realmente muito importante a forma como ela me ajudou a perceber algumas questões: lembro que cheguei no consultório dela me perguntando por que meu filho agia daquela forma (a resposta que eu tinha era que “ele fazia só pra me irritar”). Foi quando ela pediu para eu mudar a pergunta de POR QUÊ e substituir por PARA QUÊ. Ela me disse para aplicar com meu filho a seguinte questão: “Para que ele faz isso? O que ele pretende conseguir com essa determinada ação?”. Daí em diante, comecei a fazer esse tipo de questionamento sempre que ele repetia as cenas de contrariedade.





Essas cenas eram inúmeras e, muitas vezes, constrangedoras. Por menor que fosse o motivo, ele criava um cenário muito dramático: jogava-se no chão e realmente ficava muito nervoso, parecia que não se lembrava de muita coisa depois. Uma crise de contrariedade dele, que durava de 15 a 20 minutos, quando passava, para ele parecia ter durado apenas dois minutos, no máximo. Quando ele se acalmava, era como se aquela situação tivesse sido passageira. Para mim, parecia que tinha durado horas e eu sentia como se um caminhão tivesse me atropelado – na ida e na volta.

Era muito difícil administrar essas crises de contrariedade que surgiam a partir de quase nada; ele fazia tratamento com pediatra de homeopatia e ainda era acompanhado por um pediatra alopático. Sempre tentamos administrar essa alteração de humor do meu filho com homeopatia e soluções naturais, como fitoterapia. Mas foi só quando eu comecei a rever a minha bagagem pessoal que meu filho saiu desse padrão. Foi mágico e libertador! Claro que, às vezes, ele ainda fica irritado e contrariado; mas agora, nas poucas vezes em que isso acontece, a duração é de apenas alguns minutos e ele logo sai do quadro de irritação. Agora eu também consigo reagir com mais amor e o acolher nesse momento.

O fato de eu me irritar com ele servia para alimentar sua irritação e, quando comecei a trabalhar as minhas raivas, ele foi parando de ter as dele. Eu me irritava porque ele apresentava um quadro de raiva semelhante aos meus, então eu não conseguia lidar com aquela situação de outra maneira. Quando deixei de sentir aquela forma de irritação, ele também deixou. Tudo de que ele precisava era se sentir amado e acolhido para parar de agredir a si mesmo – assim como todos nós.

Claro que ele recebia amor o tempo todo, mas muitas vezes não se sentia compreendido. Sentia-se rejeitado e tão contrariado que, de alguma forma, ficava preso no quadro de irritação por diversos minutos. Quando eu parei de me irritar com ele e passei a conseguir abraçá-lo muito naqueles momentos, ele foi deixando de apresentar esses sintomas, pois a partir desse





momento ele parou de se sentir rejeitado. Pude então entender que não era uma atitude para me desagradar, e sim uma atitude que ele adotava por se sentir contrariado, frustrado, o que aumentava a sensação de rejeição, e ele precisava apenas de ajuda para sair daquela situação – já que, sozinho, não conseguia encontrar saída.

Eu estava também lendo o livro “Nutrição Cerebral”⁸, e comecei a suplementar meu filho com vitaminas. No quadro de estresse não há a absorção necessária de vitaminas, porque temos um maior gasto energético. Nesse quadro, o indivíduo entra em “proteção” com todas as partes de seu corpo, e isso diminui a velocidade do crescimento. O texto abaixo retirei do livro “A Biologia da Crença”, de Bruce Lipton⁹:

“Os hormônios de stress contraem vasos sanguíneos do trato digestivo para priorizar pernas e braços. Sem um fluxo de sangue regular, os órgãos reduzem ações vitais, comprometendo as reservas do corpo ao interferir nas reservas de energia.”

Meu filho sempre foi miudinho e bem magro. Observei que, após sair desse quadro de irritação e estresse, e com a suplementação de vitaminas, ele passou a dormir mais horas e teve um pico de crescimento de altura importante. Cresceu em seis meses a média esperada para o período de um ano!

Minha segunda gestação aconteceu em uma fase mais tranquila e madura do casamento, e a chegada do pequeno Fabrízio trouxe muito amor no nosso lar. Foi um bebê muito tranquilo; comia e dormia bastante, permitindo um ritmo de contemplar cada momento que ele vivenciava. Por ser muito carinhoso e amoroso, me ensinou a demonstrar mais o meu amor e carinho para a nossa família. Trouxe também muito carinho e amor para o Enzo, seu irmão mais velho, e também ensinou o irmão a manifestar de maneira mais leve todo o amor que ele tem dentro de si.

8. Helion Póvoa, Juez Callegaro, Luciana Ayer. *Nutrição Cerebral*. Editora Objetiva, 2005 – 228 páginas.
9. BRUCE H. LIPTON. *A Biologia da Crença*. Butterfly Editora – 256 páginas.





Sinto-me muito feliz hoje em dia ao observar o meu filho mais velho, uma criança doce e inteligente que agora consegue colocar suas reivindicações com tranquilidade. Que brinca muito com o irmãozinho, e alegra nossa casa. Ele nos ensinou muito, e foi a minha grande motivação para me impulsionar nesta busca pelo amor e entendimento.





Entenda sua mente, mude sua dor

Paralelo à minha busca pessoal por respostas e entendimento, eu percorria minha caminhada profissional. É muito interessante a sincronia do Universo! Sempre que começamos a buscar um caminho, as portas vão se abrindo uma a uma para a nossa passagem.

Assim que terminei a faculdade de Fisioterapia, iniciei os estudos em Medicina Chinesa, paralelamente à minha formação do mestrado. Até que eu iniciasse os estudos em Medicina Chinesa, nunca havia tido qualquer contato com a acupuntura, nem tinha pensado nisso antes, e foi uma amiga que me convidou para fazermos a formação juntas. A vida realmente nos dá o caminho!

Quando comecei meus atendimentos como acupunturista, me apaixonei. É um conhecimento transformador! Preencheu-me de energia e entusiasmo. Voltei da China encantada com a cultura chinesa e com os conhecimentos apreendidos. Nessa fase, comecei a ter mais contato com a Física Quântica, terapias por informação¹⁰ e geometria fractal¹¹.

Navegando pela internet, soube de uma palestra que aconteceria em São Paulo – sobre um aparelho que fazia a leitura das vibrações do corpo, sintomas do paciente, e promovia também um tratamento do indivíduo. Compareci à palestra e fiquei encantada com todas as possibilidades de tratamento que foram apresentadas. Nesse dia conheci Afonso Salgado, personalidade importante da Fisioterapia e o principal palestrante. Ele também foi responsável por trazer ao Brasil diversos professores da Europa para ensinar técnicas de tratamento de terapias informativas sobre corpo e

10. Terapia por informação busca restaurar a memória celular do indivíduo de diversas maneiras, por meio de toques no corpo, de ondas vibratórias, restabelecendo a saúde e o equilíbrio.

11. Geometria fractal: "a geometria dos fractais envolve a criação de padrões repetitivos, semelhantes a si mesmos e alojados um no outro. Ela enfatiza o relacionamento entre os padrões de uma estrutura completa e os de cada parte dela. Ex: o padrão dos ramos de uma árvore lembra o dos galhos principais que saem do tronco" (Bruce Lipton, a Biologia da Crença).





mente, aprimorando nosso conhecimento junto a grandes mestres.

A partir daí, uma porta maravilhosa se abriu para mim; não parei mais de estudar sobre o assunto da terapia por informação. Foi apaixonante e a cada dia, no consultório, me sentia mais à vontade para aplicar tudo o que eu estava aprendendo.

Recordo o exato momento em que tudo o que eu buscava passou a ter mais sentido; foi durante o curso de Biologia Transgeracional com a professora Josie Kromer, da França. Quando a ouvi falar pela primeira vez, tive a sensação de que era tudo o que eu estava buscando. Tudo passou a fazer sentido quando entendi o papel do clã e dos antepassados; foi como se uma caixinha se abrisse dentro de mim, com vários conhecimentos que estavam ansiando por ser encontrados e eu mesma nem sabia que estavam lá. Foi como acessar um arquivo antigo que estava escondido, e assim passei a encontrar as respostas para as minhas antigas perguntas. Foi fantástico e esclarecedor! Daí em diante veio uma avalanche de novas perguntas, e assim vou dando sequência à minha busca e meus estudos, sempre com novas perguntas e novos caminhos a percorrer.

Fui amadurecendo uma sequência de ideias e conhecimentos e, nessa fase, o meu sistema de tratamento começou a engatinhar. Nesse período eu estava lendo o livro “Um retorno ao amor”, de Marianne Williamson¹², e, a cada parágrafo, me encantava mais e mais. Tudo o que estava escrito ali fazia muito sentido – inclusive que eu poderia ser o que quisesse. A autora fala que qualquer pessoa pode qualquer coisa, e realmente é assim. Já havia escutado isso antes, mas quando li essa frase naquele momento, ela realmente fez sentido pra mim; parecia real, parecia que eu estava pronta para finalmente compreendê-la. Inclusive, depois de finalizar aquela leitura foi que me senti capaz de escrever este livro. Eu nem imaginava que poderia, um dia, escrever um livro. Só quando tinha dez anos me lembro, com minha amiga Juliana Breda, de inventarmos histórias com o sonho de que se tornariam um livro. Desde então, essa hipótese nunca mais me passou pela cabeça.

12. Veja Marianne Williamson. Um retorno ao amor, na Estante Virtual.





No início de 2012, comecei a ter ideias para este livro e, em uma noite que perdi o sono, sentei e comecei a escrever. Confesso que depois, quando li meus primeiros parágrafos, fiquei realmente muito orgulhosa de mim. Nem acreditava que era possível e foi acontecendo; o livro foi se desenhando na velocidade em que tudo o mais que eu estava vivendo acontecia.

Nesse momento me ligou a professora de inglês da querida amiga Virgínia Gabriotti. Essa professora, Ivana Jozefczyk, marcou comigo um horário para conversarmos sobre algumas técnicas com que trabalho sobre as quais ela gostaria de ter maiores informações.

Conversamos bastante e eu disse que tinha muita vontade de realizar workshops e, também, que estava escrevendo um livro. Ela se interessou muito pelo assunto e disse que me ajudaria a dar início a esse projeto do workshop. Disse também que tinha um amigo que eu precisava conhecer!

E foi assim que o Sergio Holtz entrou em minha vida. Liguei para ele e combinamos de nos encontrar; eu não sabia nada sobre o trabalho dele de pedagogia empresarial, que é fantástico e auxilia o outro a “empreender” o seu caminho. Disse a ele que seria muito bom tê-lo para me ajudar, e então demos início à nossa parceria de trabalho.

Daquele dia em diante, vêm acontecendo realizações incríveis em minha vida. É como se tudo o que existia apenas em meus pensamentos viesse se desenhando e se mostrando. Sergio sempre fala que a vida vai mostrando o nosso caminho, e realmente é assim que acontece. Tudo o que eu queria viver e por em prática – e que parecia tão impossível fazer sozinha –, depois que começamos nossa parceria foi acontecendo, ainda está acontecendo e tem sido mágico viver este momento. Foi incrível ir me descobrindo aos poucos! Desde então me permito saborear o fluxo positivo da vida, e sair um pouco daquele excesso de ansiedade. Aprendi a confiar mais no que a vida me proporciona, e a entender que, sempre, o melhor é o que acontece.





Aprendi com o Sergio que devo dizer sim para tudo o que recebo da vida, e isso é o que tenho feito – sem me preocupar, controlar, procurar problemas onde não existem. E, realmente, tudo vai se desenhando como tem de ser, tudo vai acontecendo na nossa vida, se a gente permitir que aconteça... E prestar atenção aos sinais.

Às vezes percebo, em alguns pacientes, a necessidade de obter respostas, e muitas vezes buscam inúmeras terapias para ampliar a consciência, conhecimento, mas se esquecem de parar um pouco para ouvir as respostas que a vida traz. Isso nos leva a um ciclo de ansiedade e à aparente sensação de não termos chegado a lugar nenhum. Precisamos olhar para nós e ao nosso redor com amor, para podermos perceber tudo de positivo que nos acontece – mesmo quando parece que estamos apenas vivenciando momentos negativos. Por trás de cada história, cada experiência, temos muito que aprender e agradecer. O que recebemos da vida é sempre um presente, mesmo que às vezes se torne difícil enxergar o lado bom da surpresa.

Para podermos perceber o que a vida nos dá, é preciso desconstruir os nossos pré-concebidos, os nossos valores e ideais aprendidos, e então podemos passar a apenas a admirar cada novo acontecimento, cada dia e cada momento com o incrível significado que ele tem, por apenas existir. Aí então podemos parar de esperar chegar... De alguma forma, passamos muito tempo esperando chegar a nossa vez, enquanto de fato a nossa vez já chegou: estar vivo é o presente de desfrutar a nossa vez, e esse presente se renova a cada minuto.

No livro “Um curso em milagres”¹³, o milagre é abordado como uma mudança de percepção: quando perdoamos uma dor que sentimos, uma ferida que temos, conseguimos nos libertar de um monte de emoções que fazem mal ao nosso ser, e então permitimos a entrada e o fluxo do Amor dentro do nosso sistema (corpo-mente-espírito). O fluxo do Amor gera Prosperidade e realização – na nossa criação da história que vivemos. É um livro fantástico que nos ensina a perceber o mundo com mais amor e entendimento,

13. <http://www.estantevirtual.com.br/q/um-curso-em-milagres>.





trazendo, inclusive, sugestões de exercícios diários. Os exercícios nos auxiliam a desconstruir o mundo da maneira como o vemos e aprender a observar a grandeza do mundo que podemos criar. O início desse livro já mostra o lindo caminho que ele nos leva quando diz:

“O amor perfeito exclui o medo. Se o medo existe, então não há amor perfeito. Mas: só o amor perfeito existe. Se há medo, ele produz um estado que não existe”.

O medo é o grande vilão de nossa realização pessoal. O medo não dá espaço para mudarmos a percepção da realidade e ficamos reféns de uma bola de medo, de eventos ruins, de tragédias pessoais, onde o único olhar possível é que nada é tão ruim que não possa piorar. E assim ficamos sempre criando uma realidade difícil, penosa e que agrega grande sofrimento.

Podemos decidir se queremos construir as nossas vivências e aprendizados a partir do medo ou do Amor. Estamos acostumados ao medo, insegurança e incerteza. Mas, quando deixamos o Amor nos invadir e iluminar o nosso caminho, o Universo apresenta uma sincronicidade positiva em que a vida vai desenhando o meu caminho de acordo com o que eu me proponho a criar para a minha história.

Então, o primeiro passo para mudarmos a percepção da nossa história vivenciada é colocarmos AMOR. O amor e entendimento do outro, olhando para as situações-problema com amor, tentando percebê-las de outra maneira. Quando a situação-problema é percebida de outra forma, ela deixa instantaneamente de ser um problema. Você muda aquela realidade e as coisas passam a ser mais fáceis do que parecem.

A grande pergunta é “COMO”? Sempre escuto essa pergunta, no consultório e nos Workshops, ou então: “mas porque sou eu que tenho que mudar a percepção, de que adianta só eu buscar e os outros, não?”





A partir do momento em que eu me proponho a aprender a criar, posso passar a ser o roteirista da minha história e criar o que eu quiser para a minha vida, com amor e entendimento daquilo que vivo. Sem esperar que, um dia, o outro mude suas atitudes para que eu me sinta feliz. Delegar nossa felicidade para a atitude que o outro deve ter ou pode vir a ter é uma espera que, na maioria das vezes, não nos leva a nenhum resultado além de uma enorme frustração. Mas, se assumimos o papel de personagem principal da nossa história, e mudamos a partir de nós, então é possível observar os presentes que vão se desenhando na nossa vida.





Terapia Corpo e Mente – Sistema Wanessa Moreira

O ano de 2012 para mim foi transformador; passei esse ano costurando a colcha de retalhos de tudo que já havia lido e estudado. Amadureci uma série de conceitos, e foi então que nasceu o meu sistema de tratamento. Os resultados que comecei a observar no consultório foram surpreendentes! Então passei a me dedicar a formatar esse sistema de tratamento.

Na Terapia Corpo e Mente, o mais importante para nos curarmos de qualquer sintoma, seja ele físico ou emocional, é a mudança de percepção. Sempre que mudamos a percepção, é possível deixar de ver a situação como um grande problema, saindo então de um conflito. É como se, de repente, surgisse a porta de saída para aquele momento tão difícil.

Muitas pessoas me questionam sobre o que eu quero dizer com mudança de percepção. Para mim, o que traduz melhor essa mudança de percepção é o trajeto da Borboleta, então resolvi utilizá-la como símbolo para representar o meu Sistema de Tratamento. Antes de estar pronta para voar, a Borboleta passa um tempo dentro de seu casulo. Esse casulo é um local confortável e conhecido, e só quando está realmente pronta ela sai do casulo e realiza seu voo para o local desejado. O esforço e o aprendizado para sair do casulo são imprescindíveis para que ela se fortaleça e conquiste seu novo espaço. É assim que percebo, muitas vezes, a situação-problema que vivenciamos. Enquanto estamos “presos” nos nossos problemas, ficamos repetindo as mesmas histórias que nos trazem “conforto”. São as nossas histórias conhecidas (porque nos trazem conforto, não significa que nos fazem felizes). E então, quando mudamos a maneira de olhar para as nossas vivências e conseguimos colocar Amor para interpretar os acontecimentos, mudamos





a nossa história e conseguimos “voar” em busca do local desejado. Muitas vezes essa não é uma tarefa fácil, mas com certeza é uma maneira muito simples de nos libertarmos das nossas dores de corpo e de mente!

Esse sistema de tratamento foi desenvolvido após anos de estudos e tem sua base na Nova Medicina Germânica do Dr. Ryke Geer Hamer e na Medicina Tradicional Chinesa.

Os problemas de saúde que apresentamos são a manifestação de como vivenciamos a nossa história, de como percebemos os conflitos que vivemos. Isso significa que a maneira como percebemos os nossos problemas, vivenciando as situações com medo, raiva e sofrimento, pode resultar em dores físicas e emocionais.

Sempre que vivenciamos uma situação de estresse, entramos em um sistema de defesa que garantiu a preservação da nossa espécie; há uma ativação do nosso sistema nervoso autônomo simpático que nos coloca em alerta para lutar ou para fugir, garantindo assim a nossa sobrevivência. O estresse é, muitas vezes, um impulsionador positivo, pois nos coloca em busca de conquistas. A adrenalina nos movimenta e faz com que nos superemos em diversas realizações. O que nos coloca em risco é o estresse vivenciado por muito tempo – dias, semanas, anos. Quando o tempo do estresse se prolonga em nosso corpo, os sintomas que ajudariam a manter a nossa defesa em alerta (aumento dos batimentos cardíacos, insônia para ficarmos em vigília e agitação, por exemplo) tornam-se uma constante em nossa vida e sobrecarregam nossas funções vitais, levando-nos então a desenvolver problemas de saúde.

É necessário um equilíbrio entre os estados de estresse e de relaxamento – que é a ativação do nosso sistema autônomo parassimpático –, para assim estarmos em um equilíbrio positivo de saúde.

Sempre que começamos a vivenciar uma situação-problema, um conflito,





todo o estresse que vivemos dessa situação, mesmo que em pensamento, é percebido pelo meu corpo como uma situação real vivenciada. Assim como quando acordamos de um sonho agitado e percebemos a agitação na respiração e a tensão no nosso corpo. Então, meu corpo começa a apresentar sintomas de reatividade para me manter firme na “luta” que estou vivendo em pensamento. A questão é que muitas lutas mentais que vivenciamos têm a duração de anos, e assim passamos a agir no modo defensivo; nosso corpo passa a se defender do que estamos vivenciando como se fosse uma real agressão, e a apresentar diversos sintomas nocivos à nossa saúde.

A título de exemplo: se estou em alerta, me sentindo ameaçada pelo que estou vivendo, posso muitas vezes perder o sono, para garantir que nada me acontecerá se eu dormir. Passo, então, a um estado de vigília para garantir que nada ameaçará a minha tranquilidade – como se eu estivesse nos tempos da caverna, garantindo que nenhum predador se aproximará de mim.

E assim nosso corpo vai respondendo de diversas maneiras à situação-problema que percebemos, que estamos vivenciando, nos protegendo e nos defendendo, para garantir a nossa sobrevivência. Muitas vezes, dependendo do tempo que dure o estresse, essa “proteção” se torna incompatível com um bom estado de saúde.

Geralmente, o motivo que nos coloca em uma posição de luta são as pequenas tensões do dia a dia. São elas que geram a contrariedade, irritação, que nos deixam acuados e nos colocam em modo de “sobrevivência”, em que ficamos em alerta para fugir ou lutar. Todo o nosso corpo responde a esse estado de estresse. As grandes tragédias pessoais muitas vezes não geram tanto estresse quanto as pequenas tensões que vivemos todos os dias. Na maioria das vezes, as tragédias nos fazem lembrar de como somos importantes, amados e acolhidos por toda a nossa família. Poderíamos ter essa sensação todos os dias, se conseguíssemos perceber a manifestação do Amor que esta por trás das contrariedades pessoais.





O objetivo do tratamento é proporcionar uma mudança de percepção do paciente, para que possa olhar para sua história com uma nova percepção, com mais Amor e entendimento de como percebe o mundo em que vive, saindo então da situação-problema e melhorando seu estado geral de saúde e prosperidade.

Para que isso aconteça, há a necessidade de olhar a história que vivo como se estivesse do lado de fora, observando por uma janela, e tentar entender como me sinto comigo, e como me sinto com as atitudes que as pessoas têm comigo. Quando me distancio e observo, muitas vezes consigo identificar que minhas dificuldades de relacionamento no trabalho, por exemplo, são muito semelhantes às que vivi ao longo da minha história com os meus familiares. A partir do momento em que observo isso, posso colocar entendimento e Amor para ir desmanchando esses nós nas relações com as pessoas.

A partir da queixa principal de cada paciente, é realizada a interpretação dos sintomas que ele apresenta, de como esse paciente está se defendendo de seus problemas e o que esses sintomas indicam de como esse paciente percebe sua realidade.

Tudo o que vivenciamos em nosso clã, em nossa família, enriquece nossa vida e a faz transbordar quando buscamos entender e desfazer os aborrecimentos que nos prendem em uma situação-problema, que nos fazem repetir sempre as mesmas histórias, que nos mantêm prisioneiros das nossas dores.

Não devemos rejeitar as nossas raízes, nem o que recebemos dentro de nossas famílias. Precisamos acolher a nossa origem, pois assim estaremos acolhendo a nós mesmos. Podemos sim, colocar Amor, Perdão e Entendimento para desfazer os nós que apresentamos nas nossas relações com as pessoas, e, assim, restabelecer o fluxo do Amor no nosso sistema, criando uma realidade de realização, harmonia e prosperidade.

Tudo o que vivemos é uma criação nossa, da luz que cada um de nós traz





para a nossa vida, e criamos aquilo que conhecemos para a nossa história – o nosso casulo conhecido e confortável, que muitas vezes pode conter dor e sofrimento.

Vivenciamos a história da nossa família e, no fluxo positivo do Amor, podemos aprender com os nossos antepassados, ensinar nossos pais a vivenciar a bagagem deles por meio de nós, filhos, e refletimos então o espelho dos nossos pais, trazendo dentro de nós a história deles – para que, juntos, possamos desfazer os nós do nosso clã e gerar amor e entendimento na nossa família.

Quando eu consigo ir desfazendo os nós que me levam a agir em um sistema defensivo de medo ou raiva, me acuando e me defendendo, tudo fica mais leve, os sintomas físicos vão se desfazendo e então posso saborear a criação da prosperidade e da sincronia positiva de realização. Claro que, muitas vezes, voltamos a ser “sequestrados” pela nossa recriação da dor, medo ou raiva conhecidos, e nos percebemos defendendo-nos de novo. O que consigo perceber é que, à medida que vamos diminuindo o tamanho dos nossos problemas e desfazendo os nossos nós de conflitos, as respostas físicas que vamos apresentando às nossas situações-problemas são cada vez mais leves, as dores duram cada vez menos tempo, e assim vamos conseguindo restabelecer a nossa harmonia e saúde e criar uma história mais leve e mais próxima do que efetivamente desejamos.

O QUE O CORPO NOS DIZ

O corpo sinaliza exatamente como nós percebemos o mundo que vivemos. Quando sentimos uma dor no nosso corpo, é importante que se pergunte:

- Há quanto tempo estou sentindo essa dor?
- Quando essa dor piora, o que aconteceu no meu dia?





Com essas perguntas, fica mais fácil identificarmos quais são os gatilhos que desencadeiam a dor que estamos sentindo.

DOR MUSCULAR

A dor muscular aparece quando nos sentimos impedidos de realizar uma ação, ou quando nos confrontamos com a evidência de não sermos capazes de realizar a ação; também pode indicar uma grande desvalorização pessoal. Como solução para aquele momento de conflito, o corpo elabora um músculo mais potente.

Cada parte do corpo que dói significa que estamos percebendo nossa realidade com o impedimento em realizarmos uma ação específica dentro da nossa história.

Vou descrever para vocês identificarem as regiões do corpo e o que elas sinalizam, em cada parte, mas é uma descrição enxuta, apenas um ponto de partida:

O lado direito do corpo geralmente sinaliza a relação com parcerias, irmãos, e pais, e o lado esquerdo sinaliza o eixo da relação mãe e filho, casa, meu ninho de origem. Essa análise precisa de mais detalhes e da história de cada indivíduo para realizar-se uma leitura mais completa da sinalização da dor.

COLUNA

A coluna é a estrutura do nosso corpo. É como o alicerce de uma casa – ou seja: se a estrutura do nosso lar estiver abalada, ela vai doer. Se sentimos contrariedades que muitas vezes não conseguimos resolver, ela dói na altura do pescoço. Se nos sentimos divididos entre pessoas que fazem parte da nossa estrutura de base, ou até em tomar decisões com duas possibilidades, nos sentimos divididos ao meio e podemos ter dor torácica. Se sentimos dor na base da nossa estrutura, na lombar, pode sinalizar que ficamos sem





chão, que estamos “desabando”; essa dor traduz também uma sensação de desvalorização pessoal.

BRAÇOS

Dor nos braços geralmente sinaliza um impedimento de realizar, fazer algo que se deseja. Sinaliza também quando não conseguimos trazer algo para perto de nós, ou quando queremos empurrar para longe uma situação que nos incomoda. Quando aparece a dor nas mãos, pode representar a quebra de um acordo, alguém que interrompeu um compromisso comigo e eu não pude evitar, por exemplo. Quando essas dores do braço aparecem nas articulações (ombro, cotovelo e dedos), pode mostrar uma dificuldade de se articular para resolver algo que se está impedido de realizar.

PERNAS

As dores nas pernas, geralmente, surgem porque não conseguimos seguir o caminho que pretendemos. Sentimo-nos impedidos de “ir e vir”, de estar onde gostaríamos de estar, e o corpo sinaliza a nossa resistência em conseguir ficar onde queremos ou chegar onde pretendíamos. Os joelhos podem representar o fato de nos sentirmos submetidos a uma realidade ou condição com que não concordamos. Os tornozelos podem manifestar a sensação de que estou acorrentada a uma história e não consigo me libertar dela; já quando torcemos o tornozelo, a interpretação possível é de que está indo tudo “por água abaixo”, porque havíamos escolhido um caminho e de repente ele se modificou.

Essa é uma descrição resumida do que podemos entender dentro do nosso corpo. Ele nos mostra cada sinal, cada detalhe da nossa história. O corpo representa a legenda de como nos sentimos diante das situações que enfrentamos no dia a dia.

Os impedimentos que levam a essas dores, geralmente, são pequenas





contrariedades do cotidiano e da relação em família. Aqueles momentos em que, muitas vezes, expressamos uma insatisfação que sempre se repete – por exemplo, quando nos aborrecemos com algo em que esperávamos que o outro fosse fazer a “parte dele”, e diversos tipos de insatisfação que fazem parte das relações humanas.

DEPRESSÃO

A depressão representa uma grande contrariedade vivenciada pelo indivíduo. Dentro desse quadro, há uma impotência em agir para resolver a questão. O indivíduo então perde a “força” para lutar e reagir, porque o problema em questão é maior do que ele acredita ser capaz de resolver; falta achar a saída, um caminho, uma luz para sair desse quadro. Geralmente, a pessoa que tem depressão produz diversos pensamentos o tempo todo, relacionados com a frustração que ela vive! Tem desânimo, exaustão e uma grande vontade de não fazer nada – afinal, a luta dentro dos pensamentos já é tão grande que o corpo fica a maior parte do tempo muito cansado.

GANHO DE PESO

O ganho de peso representa uma tentativa do nosso corpo de nos proteger de uma ou várias situações de agressão que sentimos durante a nossa história. O significado ou a origem dessa agressão é muito individual, pois cada um de nós tem uma maneira de perceber o contexto que vivemos. Então podemos entender por agressão qualquer situação que me deixe vulnerável, incomodado e sem defesa. Quanto maior a frequência ou tamanho da agressão vivenciada, maior o ganho de peso – já que a gordura vai acabar tendo o papel de proteger o nosso corpo, aumentando a barreira que nos separa do outro.

PELE

A pele do nosso corpo está diretamente relacionada à nossa camada de





proteção. Na medicina chinesa, a pele representa a proteção da invasão da energia perversa no nosso organismo; ela está dentro do meridiano de pulmão e intestino grosso, representado pelas emoções de tristeza e melancolia. Então eu posso entender que, se tenho uma lesão, uma alergia ou mesmo uma doença de pele, isso mostra que estou vivendo uma sensação de perda de proteção. Um momento em que estou desprotegido, triste e me sentindo excluído de algum contexto.





Etapas da Terapia Corpo e Mente

Durante períodos de estresse, vivemos em situações de ataque e irritação, de luta ou fuga, e percebemos as contrariedades da vida como inimigos que precisamos enfrentar.

Quando podemos olhar para a nossa história e perceber onde estão as raízes dos conflitos, encontramos disputas que nos contrariam e nos adoecem e que podem ser alteradas com uma simples mudança de interpretação do que vivemos. Para facilitar a nossa interpretação e a localização das nossas angústias e contrariedades, elaborei a divisão desse sistema em três partes:

1. Rastreamento: ajuda a identificar onde estão os conflitos que nos aborrecem;
2. Refere-se às informações que já trazemos desde a gestação e como elas influenciam nossa maneira de perceber o mundo e
3. Ajuda a entender os padrões de comportamento que repetimos e não nos fazem bem e como podemos fazer para alcançar o que buscamos.

1. LEIS DE PERCEPÇÃO BIOLÓGICA

As Leis de Percepção Biológica nos ajudam a definir como estamos percebendo uma situação-problema. Representam necessidades vitais para o ser humano e, se alguma dessas Leis estiver em risco, significa que o indivíduo está vivenciando um grande problema que ameaça a sua existência; ele reproduz uma situação-problema tão intensa que se sente ameaçado de





morrer, entra em defesa com medo ou raiva do “agressor”, podendo ficar acuado ou em constante posição de ataque para garantir sua “sobrevivência”. Muitas vezes, o problema que estamos vivendo se encaixa em mais de uma Lei; pode até estar inserido nas três Leis ao mesmo tempo.

TERRITÓRIO

O Território é tudo o que representa o nosso espaço. Na natureza, os animais precisam ter seu território para sobreviver; se eles não têm um território, sentem-se ameaçados e podem ser devorados por um predador. Para nós, humanos, o território baseia-se principalmente em como percebemos o nosso espaço, aquilo que temos como o nosso local. Pode ser a nossa casa, trabalho, família, marido, mulher, filhos. Tudo aquilo que é meu e que eu me sinto responsável em proteger e cuidar; tudo aquilo que é meu e de que eu preciso para me sentir seguro e amparado. Muitas vezes nos sentimos invadidos, com o sentimento de que estão querendo “tomar conta” daquilo que é nosso, tomar o nosso lugar. Isso gera grande ansiedade e sensação de ameaça, que podemos reproduzir no nosso corpo de diversas maneiras.

Muitas vezes, por sentir meu território ameaçado, posso desenvolver infecção urinária. É a maneira de eu demarcar o território fazendo pouca quantidade de xixi e bem concentrado, assim como os cachorros marcam seu espaço. Essa é uma resposta do corpo para garantir minha sobrevivência, caso algum “predador” invada meu espaço. Na prática isso certamente não funciona, porque vamos fazer xixi na privada e ninguém vai deixar de continuar invadindo o nosso espaço, mas essa maneira do corpo se defender é uma memória celular de sobrevivência, então acionamos essa resposta fisiológica para demarcar nossos limites de território.

É fantástico o funcionamento do corpo sempre ao nosso favor! Por isso precisamos entender como estamos nos sentindo para mudar a maneira do que percebemos. Assim, o meu corpo poderá se “desarmar” e voltar a ter um funcionamento saudável.





Se nos sentimos desprotegidos dentro do nosso território, por exemplo, podemos desenvolver problemas de pele. Nossa pele é a nossa barreira de proteção do corpo; então, se estamos desprotegidos, excluídos ou até mesmo separados de um contexto e nos sentimos desamparados por isso, podemos ter manifestações na pele dessa sensação de desproteção, como as alergias, psoríase, coceiras. Muitas vezes essas lesões se formam para deixar a nossa pele mais grosseira e a nossa “couraça” fica mais rígida para que possamos nos sentir mais protegidos.

Outro mecanismo que temos para aumentar a sensação de proteção é a retenção de líquido. Nas situações em que me sinto ameaçada e desprotegida, muitas vezes meu corpo vai reter líquido, o que me faz sentir inchada e desconfortável. Mas o objetivo dessa retenção é trazer a memória do útero, onde tínhamos líquido em volta e estávamos no aconchego materno, protegidos de tudo que pudesse nos acontecer.

Diante de cada sintoma, é possível fazer a leitura de como estamos nos percebendo dentro do ambiente em que vivemos! Ao identificar essas sensações, podemos dar início às mudanças – para sairmos de uma posição de defesa e contemplarmos o que a vida nos proporciona de melhor e restaurando, assim, nosso quadro de saúde.

ALIMENTAÇÃO

É tudo aquilo de que precisamos para sobreviver. Podemos entender essa definição a partir dos alimentos essenciais, da água, mas também de tudo o que supre as nossas buscas e necessidades. Podemos encaixar neste item todos os bens de que precisamos ou que desejamos para sobreviver: um carro, uma casa, uma casa de campo, tudo isso faz parte da sensação de alimentação. É tudo o que nos preenche e traz a sensação de saciedade. Muitas vezes, em um relacionamento, uma pessoa coloca o parceiro na condição de alimentação, e acaba precisando do parceiro para sobreviver, a ponto de afirmar: não sou capaz de viver sem essa pessoa.





Sempre que estou em um conflito ou situação-problema onde aquilo de que preciso para me saciar não é suficiente, ou me percebo ameaçada nas ferramentas que tenho para prover os recursos de alimentação (por exemplo, desemprego), entro em um conflito de sobrevivência relacionado à alimentação.

RECONHECIMENTO

Quando nascemos, necessitamos do cuidado dos nossos pais nos primeiros anos de vida para sobrevivermos. A busca para que nossos pais nos reconheçam também está ligada à sobrevivência, pois não é possível a um bebezinho sobreviver sem os cuidados de um adulto.

Ao longo da vida, a sensação que buscamos de sermos aceitos pelos nossos pais e reconhecidos por eles está diretamente ligada à sobrevivência; logo, se eu me sentir rejeitado em minhas escolhas pelos meus pais, ou então não sentir o apoio dos meus pais, de alguma forma eu entro em um conflito de sobrevivência. Também, se eu dou o melhor de mim, por exemplo, fazendo tudo o que posso e mesmo assim sou criticado, sinto que não estou à altura do que meus pais esperam, e entro em conflito de sobrevivência.

Para definir a sensação de reconhecimento, gosto muito de me referir à imagem de quando uma criança está brincando ou dançando em um local com muitas pessoas e busca, no meio de tantos olhares, o conforto do olhar dos pais. Quando os olhinhos da criança encontram o olhar dos pais ali, atentos ao que ela está fazendo, a criança então sorri com os olhos e fica mais confiante para prosseguir na brincadeira.

Passamos a vida buscando o nosso caminho, e com certeza buscando sermos reconhecidos em nossas conquistas pelos que estão à nossa volta. Mesmo que os nossos pais já tenham falecido, continuamos a buscar o reconhecimento e dar importância se acertamos ou erramos dentro do que nos foi ensinado, pois o reconhecimento das nossas atitudes está diretamente vinculado à





nossa memória de sobrevivência.

Por trás de cada conquista, de cada realização, de cada passo dado, está a sensação esperada: “Pai, mãe, espero que vocês se orgulhem de mim, pois tudo que eu quero é ser um bom filho!” Afinal, para a memória de sobrevivência, eu preciso garantir a aprovação deles para receber seus cuidados.

Quando de alguma forma, por divergência de ideias, dificuldade de relacionamento e muitas outras situações eu não me sinto reconhecido, posso apresentar respostas físicas desse conflito vivenciado, em um padrão de luta ou fuga para a sobrevivência. Posso ter dores musculares porque me sinto impedido de agir quando, por exemplo, não me sinto aceito em minhas escolhas. Posso apresentar dores articulares porque me sinto impedido de me articular dentro das minhas ideias, e diversos outros sintomas para me defender daquela sensação de não ser aceito.

A questão importante de se observar é que, em sua maioria, essas contrariedades nada têm a ver com a não aceitação dos pais em relação aos filhos, e sim com um cuidado dos pais. Os pais querem o melhor para os filhos, e se preocupam que seus filhos sofram, evitam que seus filhos se machuquem. Muitas vezes, esses pais vão contrariar e colocar regras buscando também garantir a sobrevivência do filho, a felicidade do filho, já que eles buscam o reconhecimento de serem bons pais – lembrando aqui que os filhos também fazem parte do território dos pais, território esse que os pais defendem e protegem.

Um dos exemplos de conflito dentro do reconhecimento é a divergência entre irmãos, que buscam a atenção e o reconhecimento da mãe para se sentirem validados e muitas vezes entram em confronto por isso. Um dos filhos muitas vezes busca ser o filho exemplar, com boas notas e bom comportamento para ter o reconhecimento da mãe, e o irmão pode apresentar dificuldade na escola e em realizar suas atividades sozinho, também buscando o reconhecimento da mãe. Instintivamente, na maioria das vezes a mãe dispense mais atenção





com o filho que ela acredita “precisar” mais dela, e o outro acaba sentindo mais a sua falta.

Nesse cenário, podemos observar um dos possíveis resultados na busca do reconhecimento: um filho precisa mais de atenção e acaba ficando mais dependente, inseguro e muitas vezes exigindo sempre mais da mãe, e outro se sente rejeitado, desvalorizado por dar o melhor de si e não se sentir reconhecido, e que pode passar a defender a mãe do “folgado” do irmão. Mas observe que não há folga, nem rejeição, muito menos desvalorização: é só uma mãe tentando fazer o seu melhor para os filhos poderem ter ferramentas para lidar com a vida, e ajudando quem ela acredita precisar mais.

Quando um dos filhos sente que a mãe é exigida demais por outro irmão e acaba vendo um “abuso” onde na verdade não há, dá início a uma série de conflitos de relacionamento na tentativa de defender a mãe, que não precisa de defesa – afinal, ela só está tentando fazer o seu papel de mãe.

No caso do filho único, mesmo sem o conflito entre irmãos, esse pode se sentir que não atende à expectativa dos pais – o que pode ser angustiante, pois o papel de filho é só dele mesmo. Para os pais, porém, o papel de filho já se estabelece e se preenche no nascimento. O que eles esperam é conseguir ser bons pais para poder dar um bom caminho para os seus filhos e para que eles sobrevivam sem os pais; afinal, o esperado é que os pais venham a falecer primeiro, deixando os filhos que vão precisar sobreviver sem os pais por perto.

2. BAGAGEM QUE TRAZEMOS

A bagagem que trazemos contém a história do nosso clã: as disputas, dificuldades e conquistas de gerações e gerações que nos antecederam, e também, é claro, a bagagem e a história dos nossos pais. Então posso entender que sou parte de um Sistema Familiar e não um ser isolado dentro da minha família. Nossa história é uma continuidade da existência do nosso clã; a





cada geração, os filhos vêm trazer os desafios dos pais e ajudá-los a ampliar a maneira de perceber o mundo com Amor e entendimento. Nem sempre isso é claro e fácil de vivenciar e perceber mas, quando podemos entender que cada um faz o melhor que pode com as ferramentas que tem e conseguimos olhar o outro sem julgamento, podemos trilhar um caminho mais fácil com Amor e perdão.

Então posso entender que a bagagem que trazemos contém, principalmente, as informações dos meus ancestrais, dos meus pais e as informações de como a nossa gestação foi vivenciada. Ao longo da nossa vida reproduzimos a bagagem que trouxemos, muitas vezes sem perceber que acabamos repetindo os mesmos conflitos. Quando consigo me distanciar e olhar o que vivo, posso ir entendendo e desconstruindo esses conflitos; colocando mais Amor, posso diminuir o tamanho da minha bagagem e transformá-la em uma ferramenta importante a meu favor, em vez de apenas repetir as lutas de gerações.

Por exemplo: se me senti excluída, desvalorizada na infância, porque minha gestação foi difícil e não desejada, provavelmente irei me sentir assim ao longo da minha jornada de vida; sempre menos importante e excluída do que a realidade que vivo. Mas eu posso identificar esse padrão, olhar para minha história e tentar olhar tudo o que há de bom a minha volta. Afinal de contas, os pais já nos presentearam com a vida! Está tudo certo! Não preciso continuar me escondendo e recriando uma realidade de exclusão. Posso entender o quanto sou importante por ser uma luz, um ser com grande importância assim como todas as outras pessoas... A partir do momento em que eu me aceito, o mundo me aceita.

3. CONHECIDO E BUSCA

A dificuldade de atingir o que buscamos está principalmente vinculada a continuarmos criando para a nossa vida aquilo que conhecemos. Por não conhecer o que buscamos é que se torna difícil consegui-lo. De alguma





maneira ficamos recriando a mesma realidade de maneiras diferentes e, quando percebemos, estamos novamente vivendo uma dor muito parecida, ou uma frustração muito semelhante a outras já vivenciadas anos atrás.

É como um grande game, que nós alimentamos por termos as mesmas atitudes, gerando com isso os mesmos resultados. De alguma maneira, aquilo que nós conhecemos traz segurança e conforto, mesmo que não seja o ideal que gostaríamos, mas aqueles conflitos acabam nos preenchendo, pois são uma maneira de reviver e recriar as mesmas informações, ainda que de sofrimento. O corpo armazena a informação e, quanto mais uma história de vida tem conflitos de sofrimento, mais ele busca recriar outras histórias com a mesma informação. De qualquer maneira, então, novamente tudo vai depender de como eu percebo a história que vivo.

Por exemplo: se vivo uma situação em que me senti lesada, traída e roubada, por “culpa” de pessoas que só me fizeram mal, mesmo eu tendo dado o melhor de mim, então me sinto vítima da história que estou vivendo.

Agora vamos tentar mudar um pouco essa percepção: de alguma maneira, esse sentimento de traição e roubo eu já vivi em outros momentos da minha vida, e por algum motivo estou revivendo e recriando agora. Quanto mais eu me sinto assim, mais alimento essa dor e mais alimento esse tipo de situação em minha vida. Quanto mais tempo olho para essa dor (muitas vezes, passamos anos condenando algumas pessoas e sofrendo por isso dentro do nosso coração), menos eu olho adiante e não deixo espaço “livre” para a chegada de boas histórias. Se eu sinto essa dor e essa traição, vou ficar vivendo nessa frequência e recriando outros eventos que virão para a minha história com a mesma informação. E então, o que fazer?

Nesse caso, posso experimentar me afastar da situação e observar o que ocorreu. Então, também é preciso sair do julgamento e perceber que as pessoas que fazem parte desse evento não precisavam ter feito assim como eu acredito ser a melhor maneira de agir, e entender que cada um tem sua





história e agiu dentro da sua própria crença, seus valores e sua verdade.

Outro ponto importante é “sair” do papel de vítima da situação e observar que eu criei esse evento para minha vida e ele vai durar o tempo que eu olhar para ele evento dessa maneira. Depois, o mais importante é observar a transformação positiva que essa dor, essa traição pode estar trazendo para minha vida. Se eu ficar olhando para a dor e sofrendo, não estou seguindo em frente. Para seguir em frente, preciso entender que “tudo bem, foi ruim, eu sofri... e agora”? Agora eu posso escolher outro caminho, posso olhar para tudo o que a vida me reserva e quanto menos tempo eu perder com a dor, menos vou intoxicar meu corpo com emoções ruins. Amor e Perdão são a grande saída para que eu possa chegar onde quero. Precisamos mudar nossas atitudes dentro dos confrontos que vivemos para então criarmos uma realidade mais leve, mais positiva e mais livre de dor e luta.

Tudo o que a vida me proporciona é um grande presente. Sei mesmo que, às vezes, é quase impossível olhar assim, mas quando eu consigo perceber o presente que vem com todos os acontecimentos, vou me desarmando e criando uma onda de sincronicidade positiva, e cada vez vai ser mais fácil e possível realizar a minha busca. Eu preciso sim ACREDITAR! Acreditar que sou capaz, acreditar que tenho valor, acreditar que sou amada, acreditar que sou bem-vinda.

É muito importante acreditar porque, quando eu me aceito, me acolho em todas as minhas partes, as outras pessoas passam a se manifestar da mesma maneira comigo. O mundo me trata como eu me trato, porque eu crio o meu mundo. É muito importante que eu olhe para todas as coisas que não aceito em mim, que julgo em mim e que não admiro em mim, e acolha esses sentimentos. Eles são sentimentos que fizeram parte da minha história e que de alguma maneira contribuem para hoje eu ser quem sou. Está tudo bem, somos seres humanos, seres de luz, erramos e acertamos sempre. Não preciso me julgar, me condenar em pensamentos. Preciso, sim, olhar no espelho e ACEITAR tudo o que sou. Sim, eu acredito ter feito uma coisa “feia” que





me trouxe sofrimento, mas, “tá tudo bem!” Fiz o melhor que podia. Eu me perdoo e me aceito, e assim posso fazer com todos os pensamentos ruins que tiver. Eu sou um ser de luz, especial, e posso tornar a minha realidade melhor e maior. Posso ampliar tudo o que há de bom em minha vida, assim que reduzir tudo o que dói em minha vida. Não é necessário alimentar a dor; podemos deixar de ter apego a ela e ao sofrimento para sermos acolhidos e cuidados pelos outros, e sim aceitar e acolher o que somos para então sermos acolhidos pelo mundo.

Nascemos para brilhar! Viemos da luz, e qualquer coisa que seja diferente disso é só correspondente à maneira como a nossa história familiar se manifesta; é a maneira como estamos olhando para o nosso mundo que cria a nossa história. Por isso é necessário sair do julgamento, desconstruir a percepção que tenho, para então construir uma nova percepção, com Amor e entendimento, principalmente por mim. Assim que consigo me ampliar no Amor, eu consigo então integrar esse sentimento para tudo o que eu vivo, e então transformo a minha história.





*Ao mudarmos a forma de olhar
para nossa história, nos sentimos
prontos para nos tornar roteiristas
da nossa vida, e não mais meros
espectadores!*





Bibliografia

ANDREWS, Susan. *Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise*. São Paulo: Ágora, 2003.

CHOPRA, Deepak. *A cura quântica: o poder da mente e da consciência na busca da saúde integral*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2011.

CHOPRA, Deepak; DEBBIE, Ford; WILLIAMSON, Marianne. *O Efeito Sombra*. Tradução: Alice Klesck. São Paulo, SP: Lua de Papel, 2010.

LIPTON, Bruce H. *A Biologia da Crença*. São Paulo – SP: Butterfly Editora, 2007. 256 p.

PÓVOA, Helion. *Nutrição cerebral*. Colaboração de Luciana Ayer e Juarez Callegaro. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2005.

SALGADO, Afonso Shiguemi Inoue. *Saúde Integral Fisioterapia Corpo e Mente*. São Paulo, SP: Editora Andreoli, 2010

SCHUCMAN, Helen. *Um curso em milagres*. Rio de Janeiro: Prestígio Editorial, 2011.

WILLIAMSON, Marianne. *Um retorno ao amor*. São Paulo, SP: Best Seller, 1992.



SOBRE WANESSA MOREIRA

Wanessa Moreira é mestre em Fisiopatologia, pós-graduada em Psicologia Transpessoal, especialista em Acupuntura e graduada em Fisioterapia. É idealizadora do Método Coaching Corpo e Mente que tem como objetivo ajudar pessoas a saírem do “stress de sobrevivência” e passarem a viver uma vida mais leve e plena. Possui inúmeros cursos de aperfeiçoamento e diversas formações nacionais e internacionais nas área de Acupuntura, Auriculoterapia, Radiestesia, Microfisioterapia, Homeopatia, Auriculomedicina, Leitura Biológica, Psiquiatria, Biologia Transgeracional, Astrologia etc. É autora do livro “A Trajetória da Borboleta” onde relata sua trajetória de vida e os conceitos e aplicações práticas de sua técnica.

