

Autora de *Você pode curar sua vida*

LOUISE L. HAY

& MONA LISA SCHULZ

Está tudo BEM

USE O PODER DA MEDICINA, DAS AFIRMAÇÕES POSITIVAS
E DA INTUIÇÃO PARA CURAR SEU CORPO




Best Seller

LOUISE L. HAY

& MONA LISA SCHULZ

Está tudo

BEM

USE O PODER DA MEDICINA, DAS AFIRMAÇÕES POSITIVAS E DA INTUIÇÃO PARA CURAR SEU CORPO

TRADUÇÃO
Doralice Lima

1ª edição



Rio de Janeiro | 2014

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H328e Hay, Louise L., 1926-

Está tudo bem [recurso eletrônico] / Louise L. Hay, Mona Lisa Schulz;
tradução Doralice Lima. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Best Seller, 2014.
recurso digital

Tradução de: All is Well
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
Inclui sumário, Comentário final, referências
ISBN 978-85-7684-858-5 (recurso eletrônico)

14-12513 1. Afirmações. 2. Cura pela mente. 3. Livros eletrônicos. I. Schulz, Mona Lisa.
II. Lima, Doralice. III. Título.

CDD: 158.1
CDU: 159.947

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título original
ALL IS WELL

Copyright © 2013 by Louise L. Hay e Mona Lisa Schulz
Copyright da tradução © 2014 by Editora Best Seller Ltda.

Publicado em inglês pela Hay House Inc. USA em 2013.

Capa: Sérgio Campante
Imagem de capa: Shutterstock

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos pela
EDITORA BEST SELLER LTDA.
Rua Argentina, 171, parte, São Cristóvão
Rio de Janeiro, RJ – 20921-380
que se reserva a propriedade literária desta tradução

Produzido no Brasil

ISBN 978-85-7684-858-5

Seja um leitor preferencial Record.
Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor
mdireto@record.com.br ou (21) 2585-2002

Quando enfrentar um problema, repita muitas vezes:

*Está tudo bem.
Tudo conspira a meu favor.
Esta situação só vai me trazer o bem.
Estou seguro.*

Milagres serão operados em sua vida.

**ALEGRIA E BÊNÇÃOS,
LOUISE HAY**

Sumário

Louise Ihe dá boas vindas

Capítulo Integração de métodos de cura

1:

Capítulo Questionário de autoavaliação de *Está tudo bem*

2:

Capítulo Uma visão sobre o uso da medicina

3:

Capítulo Somos uma família — O primeiro centro emocional: ossos,

4: articulações, sangue, sistema imunológico e pele

Capítulo São necessários dois — O segundo centro emocional: bexiga,

5: órgãos de reprodução, coluna lombar e quadris

Capítulo Uma nova atitude — O terceiro centro emocional: sistema

6: digestivo, peso, glândula suprarrenal, pâncreas e vícios

Capítulo A doce emoção — O quarto centro emocional: coração, pulmões

7: e seios

Capítulo Alguma coisa sobre o que falar — O quinto centro emocional:

8: boca, pescoço e tireoide

Capítulo De repente, vejo — O sexto centro emocional: cérebro, olhos e

9: ouvidos

Capítulo Mudanças — O sétimo centro emocional: doenças crônicas,

10: degenerativas e que ameaçam a vida

Capítulo Tabelas de *Está tudo bem*

11:

Comentário final de Louise

Referências

Bibliografia

Louise lhe dá boas vindas

Com o coração cheio de alegria, apresento-lhe este livro, caro leitor, quer você esteja começando a conhecer meu trabalho, quer seja um seguidor antigo.

Está tudo bem examina meus ensinamentos a partir de um ângulo novo e fascinante. Minha coautora, Mona Lisa Schulz, a quem amo e adoro, há muito tempo me promete reunir pesquisas científicas que comprovem o que venho ensinando por anos. Embora eu pessoalmente não precise de provas para saber que esses métodos funcionam — confio no que chamo de meu “sino interior” para avaliar questões —, sei que muitas pessoas só aceitarão uma ideia nova se houver embasamento científico. Portanto, apresentamos aqui a ciência. Com essa informação a mais, sei que todo um novo segmento da população tomará conhecimento da capacidade que todos nós temos de curar nossos corpos.

Portanto, deixe este livro ser seu guia. Nas próximas páginas, Mona Lisa vai mostrar claramente, de forma gradual, como é possível ir da doença até a saúde. Ela destaca as conexões entre o bem-estar emocional e a saúde, além de nossas prescrições para a cura. Este livro combina saúde médica, saúde holística, saúde nutricional e saúde emocional em um lindo e singelo

procedimento que pode ser utilizado por qualquer um, a qualquer momento e em qualquer lugar.

INTEGRAÇÃO DE MÉTODOS DE CURA

A cura da mente e do corpo pelo uso de afirmações, medicina e intuição é um território que nos últimos trinta anos tem sido cada vez mais explorado. Embora muitos indivíduos brilhantes e capacitados tenham ajudado a abrir este caminho, poucos discordariam de que Louise Hay foi a pioneira na área. Na verdade, o movimento começou com força nos anos 1980, quando todos compramos o “livrinho azul”, *Cure seu corpo: as causas mentais dos males físicos e o modo metafísico de combatê-las*, e descobrimos os padrões de pensamento causadores dos problemas de saúde de que sofríamos.

Ninguém poderia imaginar a virada que esse pequeno livro azul causaria em minha vida, mas ele realmente mudou tudo. A obra me ajudou a modelar minha própria prática médica e sua teoria me orientou na trilha por uma saúde melhor para meus pacientes e para mim. Como você pode deduzir, fiquei emocionada — de fato, mais que emocionada — quando a editora Hay House me convidou a escrever um livro com Louise em que associássemos o poder curador da intuição, das afirmações e da medicina; tanto a medicina ocidental tradicional, quanto as terapias alternativas. É o sistema de cura definitivo! Trabalhar com esse material... e com Louise! Como eu poderia recusar?

Levei *Cure seu corpo* comigo para a faculdade de medicina e, mais tarde, ele me acompanhou durante longos anos pesquisando o cérebro para obter meu doutorado. Fiz uso da obra em minhas crises de choro ao passar pelos altos e baixos do treinamento médico e científico. Também recorri a ela quando não chorava, mas tinha sinusite e gotejamento pós-nasal. Eu procurava no livro o padrão de pensamento associado ao problema: gotejamento pós-nasal, também conhecido como “pranto interior”. Quando fiquei nervosa por precisar de mais um empréstimo estudantil para cobrir o custo da universidade, comecei a sofrer de dor ciática e lombar. Mais uma vez, apelei para o pequeno livro azul: a dor ciática está associada ao “medo do dinheiro e do futuro”.

O livro sempre fazia sentido, mas nunca pude entender de onde Louise tirou seu sistema de afirmações. O que a motivou, há quase 35 anos, a começar o “estudo de observação clínica” para analisar a associação entre o pensamento humano e a saúde? Como era possível que alguém sem qualquer formação científica ou médica fosse capaz de observar um cliente após o outro e perceber uma correlação sistemática entre certos padrões de pensamento e problemas específicos de saúde, e depois escrever um livro que responde com tanta precisão às nossas preocupações? As prescrições dela funcionavam, mas eu não sabia como ou por quê. Aquilo simplesmente me deixava louca.

Portanto, como a necessidade — ou a irritação — é a mãe da invenção, decidi pesquisar os fatos científicos que respaldassem o sistema de afirmações, mapeando os aspectos emocionais da doença no cérebro e no corpo. As correlações que encontrei me ajudaram a criar um sistema de tratamento que me orientou durante mais de 25 anos de consultas intuitivas, e pelo mesmo número de anos no trabalho como médica e cientista. Mas só depois que Louise e eu começamos a escrever este livro, percebi o poder de combinar os métodos de cura que uso com as afirmações dela.

A importância da intuição

Em 1991, eu havia completado dois anos de treinamento na faculdade de medicina e três anos de trabalho no doutorado, e precisava voltar ao ambiente hospitalar para completar os estudos. Equipada com um jaleco branco, um estetoscópio e um grande número de livros de referência, entrei nos corredores do que na época era o Boston City Hospital.

Em meu primeiro dia de trabalho, o médico residente me chamou, informou o nome e a idade da minha primeira paciente e determinou: “Cuide dela.” Só isso. Fiquei aterrorizada. Como ele podia esperar que eu diagnosticasse o problema da paciente sem qualquer outra informação além do nome e da idade?

No elevador, a caminho da emergência, eu estava muito agitada. Só conhecia os princípios rudimentares do atendimento ao paciente, não estando segura sequer da maneira de usar o estetoscópio pendurado em meu pescoço. Presa por alguns instantes no elevador, tinha a prancheta nas mãos. E lá, num instante, visualizei em minha mente uma imagem da paciente que ia examinar. Ela era moderadamente obesa, vestia calças compridas justas verde-limão e apertava a parte superior direita do abdômen gritando: “Doutora, doutora! É minha vesícula!”

Nossa!, pensei. *Se a paciente que vou examinar tiver um problema de vesícula, qual é o procedimento para esse problema médico?* Enquanto o elevador subia lentamente, folheei os inúmeros manuais que levava nos bolsos e rapidamente pesquisei como trabalhar com um paciente com problema de vesícula. Na prancheta, rascunhei o procedimento clássico para esse tipo de problema: ultrassonografia do fígado, dosagem das enzimas hepáticas e observação da esclera — a parte branca dos olhos.

As portas do elevador se abriram. Entrei na emergência e abri a cortina. Para minha surpresa, lá estava uma mulher deitada na maca, vestida em calça justa verde-limão, gritando: “Doutora, doutora! É minha vesícula!”

Só podia ser uma coincidência, certo?

No segundo dia, mais uma vez o residente informou o nome e a idade de meu paciente e me mandou para a emergência. Novamente, surgiu em minha cabeça a imagem do paciente, dessa vez com uma infecção na bexiga. Portanto, pesquisei de novo: como tratar um paciente com uma infecção na bexiga. E vejam só: era uma infecção na bexiga. No terceiro dia, repeti o processo e mais uma vez minhas impressões estavam corretas. Depois de três dias, percebi que meu cérebro tinha um atributo especial e minha mente

era capaz de ver por antecipação o que minha visão médica treinada iria encontrar nas enfermarias do hospital.

Pude ver como a intuição era útil para me ajudar a tratar os pacientes, mas em pouco tempo percebi que ela tinha um papel ainda mais abrangente do que imaginava.

A intuição do corpo

O corpo humano é uma máquina surpreendente, mas, como máquina, pede manutenção e cuidados regulares para funcionar com a máxima eficiência. Existem muitas razões pelas quais o corpo pode entrar em colapso e ficar doente: fatores genéticos, ambientais, alimentares e outros. No entanto, em sua carreira, Louise descobriu que toda doença é afetada pelos fatores emocionais da vida do indivíduo. Ela publicou essa conclusão em *Cure seu corpo*. Décadas depois, a comunidade científica realizou estudos que comprovaram a teoria de Louise.

A pesquisa mostrou que o medo, a raiva, a tristeza, o amor e a alegria exercem efeitos específicos sobre o corpo. Sabemos que a raiva pode provocar a contração dos músculos e a constrição dos vasos sanguíneos, causando hipertensão e resistência ao fluxo do sangue. A medicina cardíaca nos diz que a alegria e o amor tendem a exercer o efeito contrário ao da raiva. Se você consultar o pequeno livro azul de Louise, verá que um ataque cardíaco e outros problemas do coração “espremem toda a alegria” do órgão, efetuando um “endurecimento do coração” e uma “perda de alegria”. E qual é a afirmação que reverte esses problemas? “Trago a alegria de volta ao centro do meu coração” e “Liberto alegremente meu passado. Estou em paz.”

Padrões específicos de pensamento afetam o corpo de formas previsíveis, causando a produção de certos compostos químicos em resposta a cada emoção. Quando o medo é o sentimento dominante durante muito tempo, a produção constante de hormônios do estresse, principalmente o cortisol, ocasiona um efeito dominó de produção de compostos químicos que levam a problemas cardíacos, aumento de peso e depressão. Tal como o medo, outros

sentimentos e pensamentos seguem um padrão típico à medida que são projetados no corpo na forma de doenças. Em meu trabalho, também descobri que, enquanto circulam livremente pelo corpo, as emoções afetam de forma diferente os variados órgãos, dependendo do que acontece na vida do indivíduo. É aí que a intuição entra em cena.

Muitas vezes não percebemos uma situação emocional em nossas vidas ou na vida das pessoas amadas, porém essa informação nos vem por meio da intuição. Temos cinco sentidos materiais que podem evocar nossos sentimentos: a visão, a audição, as sensações físicas, o olfato e o paladar. Também temos cinco sentidos paralelos, “intuitivos”: a clarividência (visão), a clariaudiência (audição), a clarissenciência (sensações físicas) e as percepções olfativa e gustativa extra-sensoriais. Por meio desses sentidos intuitivos também podemos adquirir informação. Por exemplo, alguém pode ansiosamente receber uma imagem intuitiva, uma percepção clarividente de que um amigo está em perigo. Também é possível sentir medo ao ter a impressão de ouvir o telefone tocar cinco minutos antes que ele realmente toque e traga más notícias sobre a morte de uma pessoa amada. É possível sentir aquele famoso “gosto amargo na boca” ou sentir um “odor um tanto suspeito” imediatamente antes que alguém lhe peça para aceitar um acordo comercial que resulta em um mau negócio. Ou podemos ter uma sensação de mal-estar, seja “um nó no estômago” ou “um aperto no coração”, que avisam da iminência de um problema no relacionamento.

Além dessa intuição bastante conhecida que nos guia em questões sobre as quais temos informações insuficientes — como a intuição que me ajudou em minha carreira médica —, nossos corpos também têm uma intuição inata. Eles podem nos dizer que alguma coisa está desequilibrada em nossas vidas, mesmo que esse conhecimento não esteja claro na mente consciente.

Se quisermos alcançar uma cura real, precisamos prestar atenção nas mensagens que nosso corpo traz por meio da intuição. Mas também precisamos da lógica e dos fatos para compreender plenamente quais desequilíbrios no nosso estilo de vida estão afetando nossa saúde. Assim como é preciso ter a pressão adequada nos dois pneus de uma bicicleta, também precisamos equilibrar as emoções e a intuição com a lógica e os fatos. Os extremos excessivos podem ser desastrosos. Precisamos usar as duas ferramentas para criar saúde. Ao longo deste livro vamos analisar como obter esse resultado, focando em quatro abordagens:

1. Tomar consciência de nossos sentimentos e dos sentimentos das pessoas que participam de nossa vida, anotando os avisos que vêm na forma de medo, raiva e tristeza.
2. Identificar os pensamentos que acompanham essas sensações e ficam rodeando nossas mentes.
3. Identificar os sintomas de estresse e localizá-los em nossos corpos.
4. Decodificar as informações sobre o padrão de pensamento intuitivo/emocional que causou os sintomas e compreender que toda doença em parte também é causada pela alimentação, pelo meio-ambiente, pela genética e por lesões.

O painel de controle intuitivo

Dessa forma, como ter acesso à intuição do corpo para ler e interpretar as mensagens que ele tenta nos enviar?

Imagine o corpo como um painel de controle de um automóvel; ele tem uma série de indicadores de emergência — luzes que se acendem por meio de sintomas quando alguma coisa em nossa vida pede atenção. Quem nunca viu acender-se no painel aquela luz irritante que indica o fim da gasolina? Ela sempre acende no momento menos oportuno e nos incomoda enquanto estamos dirigindo, até que o tanque fique tão vazio que o carro praticamente roda no vapor. Da mesma forma, se uma área de sua vida estiver vazia — ou próxima do limite máximo —, uma parte do corpo irá insinuar, murmurar ou até mesmo gritar de sofrimento.

Temos sete luzes de advertência e cada uma consiste num conjunto de órgãos. A saúde dos órgãos de cada grupo está associada a tipos específicos de padrões de pensamento e comportamento. Por exemplo, os órgãos associados à sensação de segurança no mundo são os ossos, o sangue, o sistema imunológico e a pele. A probabilidade de sofrer problemas nesses órgãos provavelmente será maior para quem não se sente seguro. Chamamos cada um desses grupos de centro emocional porque a saúde dos órgãos de um conjunto está relacionada às mesmas questões emocionais.

Cada capítulo deste livro é dedicado à saúde dos órgãos de um centro emocional. Por exemplo, o [Capítulo 4](#) trata do primeiro centro emocional — os ossos, o sangue, o sistema imunológico e a pele. Ele nos ajuda a interpretar o significado das doenças em cada uma dessas áreas, e analisa o equilíbrio em sua vida referente à principal emoção associada àqueles órgãos. Portanto, se seu sentimento de segurança estiver desequilibrado, é provável que você tenha um problema de saúde nos órgãos do primeiro centro emocional.

Assim como precisamos de uma alimentação balanceada para manter a saúde, também precisamos fazer o possível para encontrar fontes vigorosas de amor e felicidade. Se trabalharmos de modo a investir energia em diversas áreas da vida — família, finanças, profissão, relacionamento, comunicação, educação e espiritualidade —, poderemos criar saúde física e emocional.

Como usar este livro

Quando Louise e eu começamos a discutir a maneira de criar o livro mais útil para você, decidimos estruturá-lo de tal forma que você possa procurar em que ponto do corpo está experimentando problemas e trabalhar a partir daí — exatamente como em *Você pode curar sua vida*. Contudo, é preciso lembrar que nós não somos apenas um conjunto de órgãos individuais, o portanto, a doença numa parte do corpo geralmente afeta a saúde em outra área. As emoções associadas ao sentimento de segurança familiar (primeiro centro emocional) também afetam as emoções relacionadas à autoestima (terceiro centro emocional). Para obter uma cura completa, você precisa enxergar sua vida como um todo e dar uma atenção especial ao órgão ou à doença que lhe causa maior desconforto. Sinta-se à vontade para ir diretamente até o capítulo que discute a área que apresenta problemas, mas lembre-se de que ler o livro todo também poderá acrescentar informações importantes sobre outros desequilíbrios de sua vida. Ter uma visão completa de seus pontos fortes e fracos pode ajudá-lo o leitor a criar um plano de longo prazo para ter uma vida saudável em todos os centros emocionais.

Ao longo do livro, vou ajudá-lo a perceber a intuição do corpo em torno dos órgãos de cada centro emocional para que você note as mensagens que ele está enviando. Mas esteja ciente de que só você pode decidir o que seu corpo está realmente dizendo. Este livro é um mero guia que associa o que normalmente se observa com o que a ciência costuma determinar.

Depois de você ter identificado o que seu corpo lhe diz, Louise e eu vamos orientá-lo quanto às técnicas de cura que tratam das diversas razões pelas quais ficamos doentes. Neste livro não oferecemos conselhos médicos específicos porque a orientação médica é algo totalmente individual, mas fornecemos estudos de caso que lhe dão uma ideia dos tipos básicos de intervenções que podem ser considerados. Ainda mais importantes são as afirmações que vamos conceder e que podem ser repetidas muitas vezes ao longo do dia, além das sugestões de comportamento que você pode incorporar imediatamente à sua vida. Essas ferramentas vão ajudá-lo a mudar seus pensamentos e hábitos de modo a gerar saúde.

Uma observação sobre os estudos de caso se faz necessária. Essas seções destacam eventos extremos de problemas em um único centro emocional. No entanto, é importante lembrar que a maioria das pessoas não tem apenas um problema — pode ter vários, como infertilidade, artrite e fadiga, ou qualquer outra combinação de distúrbios. Em nossos estudos de caso, focaremos apenas na questão predominante associada à cada centro emocional. Para cobrir todos os desequilíbrios e problemas na vida de cada indivíduo seria preciso um volume enciclopédico inacessível para a maioria das pessoas que pretendemos alcançar com este livro. Portanto, não se surpreenda se você se reconhecer em muitas das descrições.

Durante a leitura, é possível que sua intuição grite, ou que talvez emita um gemido baixinho. O importante é ouvir o que vier e trabalhar nisso.

Em minha carreira médica, aprendi algumas diretrizes muito importantes: a primeira afirma que todos nós, por mais individualizados que sejamos, temos a capacidade de melhorar a saúde, sejam quais forem nossas peculiaridades ou dificuldades emocionais e físicas. A segunda é que precisamos estar abertos a todas as modalidades de tratamento disponíveis para criar saúde e felicidade: vitaminas e suplementos nutricionais, ervas ou medicamentos alopáticos, cirurgia, meditação, afirmações ou psicoterapia, qualquer recurso pode ajudá-lo se for utilizado com a orientação de um profissional competente e em quem você confie. *Está tudo bem* vai ajudá-lo a encontrar a combinação de métodos mais adequada a seu caso.

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO DE *ESTÁ TUDO BEM*

Tanto Louise quanto eu trabalhamos com milhares de pessoas e uma das partes mais importantes dessa tarefa é nossa entrevista inicial — que podemos chamar simplesmente de processo de “conhecer você”. Esse método nos permite avaliar como estão sua saúde e suas emoções no momento e nos dá indicações sobre a melhor maneira de ajudá-lo.

O questionário deste capítulo vai ajudá-lo a fazer o mesmo. Quando terminar de preenchê-lo, você poderá ter uma ideia do melhor ponto de partida em seu caminho para a cura.

Temos sete partes; cada uma delas contém perguntas que cobrem tanto aspectos de saúde física quanto de hábitos e estilo de vida. Responda a cada pergunta com “sim” ou “não”. No fim do questionário, você encontrará orientações para calcular sua pontuação e ajudá-lo a avaliar sua atual saúde física e emocional. Quando terminar, peça a alguém que o conheça bem para responder ao questionário como se fosse você e depois compare as pontuações obtidas. É muito útil contar com uma perspectiva externa porque às vezes não somos capazes de ver com clareza nossas próprias vidas.

Questionário

PARTE 1

Perguntas sobre a saúde física:

1. Você sofre de artrite?
2. Você sofre de problemas de coluna, hérnia de disco ou escoliose?
3. Tem osteoporose?
4. Tem tendência a sofrer acidentes, espasmos musculares ou dor crônica?
5. Sofre de anemia, sangramento ou tendência para viroses ou fadiga?
6. Sofre de psoríase, eczema, acne ou outros problemas dermatológicos?

Perguntas sobre o estilo de vida:

1. Você tende a dar mais do que receber?
2. Acha difícil se sentir amado por alguém que não dependa de você?
3. Quando vê alguém sofrendo, sente que precisa socorrê-lo?
4. Você não é hábil para lidar com políticas de grupo ou carece de jogo de cintura?
5. Sofreu bullying na infância e adolescência?
6. É vítima de assédio moral na vida atual?
7. Sua saúde se altera durante as mudanças de estação?
8. As mudanças lhe causam ansiedade?
9. Seu humor é facilmente alterado por atitudes de outras pessoas?
10. Você foi ou ainda é a ovelha negra da família?
11. Você é a pessoa que todos automaticamente procuram quando têm problemas?
12. Costuma cortar relações após desentendimentos?

PARTE 2

Perguntas sobre a saúde física:

1. Você tem preocupações relacionadas à saúde de seus órgãos femininos de reprodução — por exemplo, útero ou ovários?
2. Sofre de vaginite ou outros problemas vaginais?
3. Tem algum problema em seus órgãos de reprodução masculinos: próstata, testículos ou outros?
4. Sofre de impotência ou de problemas associados ao desejo sexual?

Perguntas sobre o estilo de vida:

1. Se você empresta dinheiro a uma pessoa amada, acha difícil cobrar juros?
2. Costuma ficar endividado durante as festas de fim de ano?
3. Sente-se estimulado em situações de competição ou as pessoas costumam dizer que você é competitivo demais?
4. Já terminou um relacionamento porque priorizou a carreira?
5. Durante toda a vida teve como padrão ser qualificado demais e subempregado?

PARTE 3

Perguntas sobre a saúde física:

1. Sofre de problemas digestivos como úlcera gástrica?
2. Enfrenta vícios?
3. Tem excesso de peso?
4. Sofre de anorexia ou bulimia?

Perguntas sobre o estilo de vida:

1. Acha que fazer uma limpeza de pele é frivolidade?
2. Tende a atrair pessoas com vícios?
3. Sabe exatamente qual é o percentual de gordura de seus pneuzinhos e quadris?
4. Adota hábitos compulsivos para acalmar os nervos — como comprar ou comer, por exemplo?
5. Seu estilo pessoal — a maneira de se vestir, falar e se expressar — é antiquado?

PARTE 4

Perguntas sobre a saúde física:

1. Tem problemas nas veias ou artérias?
2. Sofre de arteriosclerose?
3. Sofre de hipertensão?
4. Tem colesterol alto?
5. Já sofreu um ataque cardíaco?
6. Sofre de asma?
7. Tem qualquer problema nos seios?

Perguntas sobre o estilo de vida:

1. As pessoas costumam lhe dizer como você está se sentindo?
2. Já lhe disseram que você é sensível demais?
3. Seu humor varia com o clima e as mudanças de estação?
4. Já chorou no local de trabalho?
5. Costuma chorar com facilidade?
6. Acha difícil se zangar com alguém que ame?
7. Tem pavio curto?
8. Fica em casa ou se isola porque é dominado pelos sentimentos?

PARTE 5

Perguntas sobre a saúde física:

1. Tem problemas no maxilar?
2. Tem problemas de tireoide?
3. Tem problemas no pescoço?
4. Fica com a garganta inflamada com frequência?
5. Tem qualquer outro problema de garganta?

Perguntas sobre o estilo de vida:

1. Quando era jovem, achava difícil seguir instruções?
2. Tem dificuldades em seguir instruções agora?
3. Acha difícil se concentrar numa ligação de celular ou por viva-voz?
4. Costuma engatar em longas discussões ou desentendimentos por e-mail com amigos e familiares?

5. Você diz sim apenas para encerrar uma discussão?
6. Tem dislexia ou problemas de gagueira, dificuldade para aprender idiomas ou falar em público?
7. Você se comunica melhor com os animais do que com as pessoas?
8. As pessoas muitas vezes apelam para você esperando que as defenda?

PARTE 6

Perguntas sobre a saúde física:

1. Sofre de insônia?
2. Tem enxaqueca?
3. Preocupa-se por estar ficando mais velho ou parecer mais velho?
4. Sofre de Alzheimer?
5. Sofre de catarata?
6. Sente tonteira?

Perguntas sobre o estilo de vida:

1. Acha difícil respeitar o limite de palavras em questões discursivas de provas?
2. Tem problemas com perguntas de múltipla escolha?
3. Está sempre com a cabeça nas nuvens?
4. Você adia o problema quando precisa aprender tecnologias novas?
5. Já passou por traumas graves ou foi vítima de abuso?
6. Você sente o “espírito” quando está em meio à natureza?

PARTE 7

Perguntas sobre a saúde física:

1. Está sofrendo de alguma doença crônica?
2. Recebeu o diagnóstico de alguma doença incurável?
3. Sofre de câncer?
4. Sua saúde é tão ruim que você está à beira da morte?

Perguntas sobre o estilo de vida:

1. Tem um espírito motivado, imbatível?
2. Está sempre trabalhando — nunca tira uma licença por motivo de saúde?
3. Não tem a menor ideia de qual seja seu verdadeiro propósito na vida?
4. Tende a passar por sucessivas crises existenciais ou de saúde?
5. A maioria dos seus amigos e familiares parece estar se mudando para longe ou abandonando-o de outras maneiras?

Pontuação

Para saber o resultado do questionário, basta contar o número de respostas “sim” em cada parte do teste.

PARTE 1

Somos uma família — O primeiro centro emocional: ossos, articulações, sangue, sistema imunológico e pele

Se você respondeu “sim” a:

- **0 a 6 perguntas:** Você está confortável no mundo e esse fato se reflete em seus ossos, articulações, sangue e sistema imunológico saudáveis. Seus problemas de saúde provavelmente estarão em outras áreas.
- **7 a 11 perguntas:** Você tem problemas familiares de vez em quando e a pontada de dor nas articulações, as frustrações com os problemas de pele ou o desconforto das alterações no sistema imunológico mostram isso. Portanto, faça o possível para entrar em sintonia e tentar controlar esses aspectos, antes que eles se tornem problemas muito mais graves.
- **12 a 18 perguntas:** Atenção! Está na hora de estudar como se aproximar de sua família ou outro grupo de apoio. Você precisa focar imediatamente na saúde do primeiro centro emocional fazendo o possível para criar uma vida mais segura. Veja o [Capítulo 4](#) para descobrir o que deve mudar para ficar livre de problemas nos ossos, nas articulações, de sangue, no sistema imunológico e de pele.

PARTE 2

São necessários dois — O segundo centro emocional: bexiga, órgãos de reprodução, região lombar e quadris

Se você respondeu “sim” a:

- **0 a 2 perguntas:** Você é realmente uma potência quando se trata de negociar seu caminho pela vida, tanto financeira quanto romântica. Com sua capacidade de equilibrar amor e dinheiro, é mais provável que os problemas de saúde surjam em outras regiões do corpo.
- **3 a 5 perguntas:** Você passa por altos e baixos razoáveis no amor e nas finanças. Contudo, aquelas variações de humor causadas pelos

hormônios ou aquela dor na região lombar podem indicar a necessidade de identificar em sua vida um relacionamento instável ou um problema financeiro. Apenas lembre-se de manter a vigilância em seus esforços.

- **6 a 9 perguntas:** Sua vida tem sido um conflito para saber como equilibrar a independência financeira com os relacionamentos íntimos. Seus problemas de saúde como dores nas costas e nos quadris, problemas hormonais, nos órgãos de reprodução ou na bexiga provavelmente podem fornecer os avisos intuitivos necessários para que você encontre uma maneira melhor de balancear o dinheiro e o amor. Vá agora mesmo ao [Capítulo 5](#) para saber como criar esse equilíbrio.

PARTE 3

Uma nova atitude — O terceiro centro emocional: sistema digestivo, peso, glândula suprarrenal, pâncreas e vícios

Se você respondeu “sim” a:

- **0 a 2 perguntas:** Você tem uma noção inata de que merece ser amado e consegue focar em suas próprias necessidades, porém apresenta disciplina e responsabilidade suficientes para ter uma vida profissional e atender às obrigações. Parabéns. Isso é raro. Com sua capacidade de equilibrar a própria identidade, seus problemas provavelmente virão de outras regiões do corpo.
- **3 a 5 perguntas:** Suas dificuldades eventuais com o trabalho e a autoestima podem ser materializadas na forma de problemas ocasionais de indigestão, constipação, intestino irregular ou problemas de peso. Portanto, fique atento a qualquer desequilíbrio mais relevante nessas áreas.
- **6 a 9 perguntas:** Você sabe que tem problemas de autoestima. Sua permanente luta para extrair segurança de uma carreira e simultaneamente ter amor por si mesmo provavelmente resultaram em

complicações no trato digestivo e nos rins, em desequilíbrios no peso ou em algum vício. O [Capítulo 6](#) pode ajudá-lo a descobrir maneiras importantes de mudar os pensamentos e o comportamento para alcançar a saúde nesse centro emocional.

PARTE 4

A doce emoção — O quarto centro emocional: coração, pulmões e seios

Se você respondeu “sim” a:

- **0 a 4 perguntas:** Você é um desses raros indivíduos que podem tomar conta de uma criança, cuidar de um familiar idoso ou mesmo de qualquer pessoa e ainda conseguir manter o equilíbrio. Você nasceu com uma constituição mental e emocional bastante forte. Isso é ótimo.
- **5 a 10 perguntas:** Seus problemas cardíacos, respiratórios ou nos seios podem indicar tristeza, ansiedade ou frustração com um filho ou parceiro, mas você não perde o rumo por muito tempo. Você é resistente e de alguma maneira sabe como voltar aos trilhos!
- **11 a 15 perguntas:** Tome cuidado! Sua batalha constante para administrar as emoções nos relacionamentos pode fazer sua vida parecer uma novela ou um reality show de baixa qualidade. Às vezes você pode ter vontade de fugir e viver num monastério só para se afastar de tudo isso. No entanto, a saúde está a seu alcance. Veja no [Capítulo 7](#) o que deve fazer para se curar.

PARTE 5

Alguma coisa sobre o que falar — O quinto centro emocional: boca, pescoço e tireoide

Se você respondeu “sim” a:

- **0 a 4 perguntas:** Parabéns por sua impressionante capacidade de comunicação. Você sabe como expressar suas necessidades e como escutar a opinião dos outros. Você se conhece e sabe como ser forte, mas ao mesmo tempo ter empatia. Isso é ótimo.
- **5 a 8 perguntas:** Você tem desentendimentos ocasionais com amigos, filhos, pais, colegas de trabalho e com seu parceiro. Apesar de medir forças, não leva o conflito adiante por muito tempo e também não tem problemas duradouros no pescoço, na tireoide, no maxilar ou na boca. Quando um estilo de comunicação não funciona, você temporariamente sofre de problemas no maxilar ou nos dentes que o ajudam a reavaliar sua maneira de interagir com o outro.
- **9 a 13 perguntas:** Provavelmente não é necessário que lhe digamos isso, mas você passou a vida tentando sentir que tem a atenção e a compreensão dos outros. Você também tem dificuldades para ouvir o que dizem as pessoas próximas a você. É importante que aprenda a se comunicar e a ficar atento a todos os lados da situação — dizer com delicadeza o que pensa e ao mesmo tempo escutar. O [Capítulo 8](#) o colocará no caminho certo.

PARTE 6

De repente, vejo — O sexto centro emocional: cérebro, olhos e ouvidos

Se você respondeu “sim” a:

- **0 a 3 perguntas:** Como faz isso? Você é um desses indivíduos especiais que nascem com uma mente estável e não costumam lutar contra o desconhecido. Chame isso de fé ou de navegar pela vida no piloto automático. Não importa: você aprendeu a não batalhar e a se adaptar suavemente às mudanças. Seus problemas de saúde provavelmente não serão encontrados no cérebro, nos olhos ou nos ouvidos.
- **4 a 8 perguntas:** Você tem dificuldades ocasionais com o pessimismo e a falta de confiança no futuro. Contudo, uma voz interior de vez em quando lhe diz que sua mente não é sua amiga. As dores de cabeça, o ressecamento nos olhos ou os surtos de tonteira nos momentos em que está numa crise de pessimismo logo chamam sua atenção e o obrigam a ver o mundo por uma ótica mais saudável.
- **9 a 12 perguntas:** Respire fundo. A causa de seus problemas é a luta permanente para ver e ouvir com clareza o mundo como ele realmente é. Você precisa expandir o escopo da percepção, adotando uma atitude mais maleável e flexível. Ao abrir-se para o fluxo da vida e liberar as expectativas sobre como espera que sua existência seja, você poderá criar uma saúde melhor no cérebro, nos olhos e nos ouvidos. Aprenda mais sobre essa questão no [Capítulo 9](#).

PARTE 7

Mudanças — O sétimo centro emocional: distúrbios crônicos e degenerativos e doenças potencialmente fatais

Se você respondeu “sim” a:

- **0 a 2 perguntas:** Você está num momento de estabilidade existencial. Viu outras pessoas passarem por situações extremamente graves, mas manteve a sua saúde. Parabéns, continue assim.
- **3 a 5 perguntas:** Você tem problemas médicos de vez em quando. Sua fé pode ter sido testada algumas vezes quando recebeu algum resultado

doloroso. Como passou por essas experiências antes, fique atento a qualquer coisa que seu corpo possa tentar lhe dizer, antes que a situação chegue ao ponto de obrigá-lo a lidar novamente com essas condições drásticas.

- **6 a 9 perguntas:** Não se preocupe; você não está só. Já faz algum tempo que você sabe que precisa de ajuda. Você pratica meditação, reza e tem uma quantidade razoável de profissionais da área médica para ajudá-lo a atravessar as crises. No entanto, está cansado. Para ter uma vida melhor, precisa estudar como mudar e melhorar sua parceria com o espírito Divino. Venha conosco nessa aventura, no [Capítulo 10](#).

Agora que você avaliou sua situação atual, vamos juntos dar os próximos passos para criar saúde.

UMA VISÃO SOBRE O USO DA MEDICINA

Alguns leitores que se interessam por este livro talvez prefiram evitar as formas de tratamento da medicina moderna. Isso pode acontecer porque essas pessoas enxergam a adoção dessa alternativa como uma prova de que as outras opções não funcionam, ou talvez porque nutram alguma desconfiança em relação ao sistema moderno. No entanto, de acordo com minha experiência com minha saúde e com a dos meus pacientes, descobri que a medicina moderna é uma parte essencial da equação.

Em todo o mundo, no período de alguns anos, os cuidados de saúde sofreram abalos sísmicos. Durante séculos ou talvez milênios, quando se tratava de cura, as pessoas procuravam profissionais habilitados que usavam técnicas como interpretação dos sonhos e intuição. Como não contavam com a tecnologia que usamos hoje, esses profissionais se apoiavam nas habilidades místicas para identificar e curar as doenças. Por exemplo, na Grécia antiga, em vez de usar um radiologista para obter uma ressonância magnética ou uma tomografia, os médicos do passado entravam em uma condição alterada de consciência, um estado onírico, e intuitivamente tinham acesso a informações sobre as doenças do paciente. A cura envolvia um exame da pessoa como um todo e uma tentativa de lhe restaurar o equilíbrio para restabelecer a saúde.

Nos últimos tempos, a ciência mudou essa perspectiva da saúde baseada na totalidade do indivíduo e focada no equilíbrio. Exames de diagnóstico, medicamentos, especialistas e muitos avanços técnicos tornaram o mundo um lugar mais saudável. A expectativa de vida aumentou. A incidência de mortes no parto diminuiu drasticamente. Temos medicamentos que podem erradicar doenças terríveis. Pense no caos que reinou na Europa em meados do século XIV: a peste bubônica — a Peste Negra — matou entre 30% e 60% da população do continente. Você consegue imaginar? A peste bubônica ainda existe, mas seu impacto foi minimizado pelos tratamentos com antibióticos. A medicina moderna realmente alcançou feitos notáveis.

Como médica e terapeuta alternativa, não posso deixar de destacar a importância da medicina no processo de cura. Se você estiver doente, deve procurar um médico. Esses profissionais têm o conhecimento e a capacidade de usar a tecnologia em seu benefício. Eles podem prescrever tratamentos e medicamentos inigualáveis, baseados na combinação de sintomas e indisposições que você apresenta.

No entanto, também é importante lembrar que a medicina tem limitações. Por essa razão, escrevemos este livro.

Com a mudança de ênfase no campo da cura, muitas pessoas se afastaram de qualquer interação com os processos místicos. As curas milagrosas realizadas pela tecnologia parecem oferecer soluções mais modernas e organizadas. Lembre-se, porém, de que a tecnologia também comete erros. Exames de sangue e testes de gravidez com frequência fornecem resultados incorretos. Os medicamentos têm efeitos colaterais. As coisas podem não dar certo.

Portanto, o que quero dizer? Que tecnologia sem limites é tolice, mas a intuição sozinha é igualmente insensata. Precisamos usar uma combinação de técnicas — e empregar uma combinação de especialistas — para conquistar a verdadeira saúde. Na verdade, minha história pessoal é uma perfeita demonstração de como a medicina, a intuição e as afirmações podem curar uma vida.

Em 1972, quando eu tinha 12 anos, minha família passava por muitos problemas financeiros e falávamos muito sobre dinheiro. Num período de três meses, minha coluna ficou curvada por uma grave escoliose, que demandava uma cirurgia. Por causa dessa alteração estrutural da coluna, meu coração ficou avolumado e minha capacidade pulmonar também diminuiu. A

cirurgia — incluindo todos os pinos e barras de metal — foi drástica e salvou minha vida.

Eu me lembro de ter caminhado pela Longwood Avenue, em Boston, antes da cirurgia, e de ter olhado para os grandes edifícios do centro médico e dito para quem quisesse ouvir que “algum dia voltaria àquele lugar para estudar medicina e ciência”. Aquela cirurgia mudou meu futuro. Os médicos salvaram minha vida por meio da medicina; por essa razão, tornei-me médica e cientista de modo a também poder salvar vidas humanas.

No entanto, a vida tem um jeito de não funcionar exatamente como esperamos. Quando estava no curso preparatório para a faculdade de medicina, comecei a sofrer de uma narcolepsia que prejudicava o funcionamento da minha consciência e do meu intelecto. Eu não conseguia ficar acordada nas aulas. Parecia que meu sonho de me tornar médica e cientista estava descendo pelo ralo. Ele não iria simplesmente se materializar porque eu não seria capaz de manter boas notas caso não conseguisse permanecer de olhos abertos.

Portanto, mais uma vez, recorri à medicina. E mais uma vez, os médicos ajudaram: eles encontraram um remédio que conseguia me manter acordada. No entanto, logo tive que parar de tomá-lo por conta de um efeito colateral de alto risco. Infelizmente, o mundo da medicina em que eu confiava tanto não conseguiu me amparar.

Essa situação foi o ponto de partida para uma série de passagens por outros métodos de cura. Tentei diversos deles: alternativos, complementares e integrativos — tudo que você imaginar. Durante três anos experimentei ervas chinesas, acupuntura e até mesmo uma dieta macrobiótica de cura. Todos os métodos me ajudaram um pouco, mas nenhum solucionou completamente minha dificuldade para ficar acordada.

O resultado maravilhoso dessa exploração foi receber ajuda de um especialista e descobrir a predisposição do meu cérebro a lidar com a intuição. Por desespero, também procurei um xamã e ele determinou que meus problemas de saúde melhorariam quando eu aprendesse a trabalhar com minha intuição.

No entanto, todos esses conselhos só me ajudaram de forma parcial. Só havia um aspecto da minha saúde que não estava sendo tratado: minhas emoções! Eu tinha começado a identificar um padrão; quando ficava zangada por algum motivo e por muito tempo, ou quando convivia com pessoas irritantes e raivosas, minha narcolepsia piorava e eu acabava caindo

no sono — contra a minha vontade — entre 24 e 48 horas depois. Acredite, eu medi o tempo: era sempre uma variante entre 24 e 48 horas. E percebi que quando ficava nervosa ou me relacionava com pessoas nervosas e agitadas, sentia sonolência. Fez-se a luz! A mesma coisa acontecia junto a pessoas tristes ou deprimidas.

Um dia entrei numa livraria e encontrei o pequeno livro azul de Louise. Embora já tivesse visto que determinados padrões de pensamento estavam associados a doenças, não sabia como usar esse conhecimento para ficar saudável, a não ser evitando determinadas pessoas e situações, o que acabava não sendo prático. No entanto, o livro de Louise trazia as ferramentas de que eu necessitava para neutralizar os padrões negativos de pensamento que contribuíam para meus problemas de saúde. As ferramentas eram as afirmações!

Certamente valia a pena tentar. A medicina convencional, a medicina alternativa e a medicina complementar ajudavam um pouco, mas não plenamente; evitar meus sentimentos e as emoções alheias estava se tornando uma prática exaustiva. Portanto, peguei um bloco e algumas canetas e comecei a escrever as afirmações específicas que pareciam estar associadas com meus problemas de saúde:

Escolho enxergar a vida como eterna e feliz. Eu me amo exatamente como sou. Eu me amo exatamente como sou.

Eu, Mona Lisa, acredito que a sabedoria e a orientação Divina me protegem sempre. Estou segura.

Eu, Mona Lisa, acredito que a sabedoria e a orientação Divina me protegem sempre. Estou segura.

Essas são afirmações clássicas de Louise Hay. Depois que comecei a repeti-las com frequência, meus ataques de sono diminuíram devagar, mas consistentemente. Entrei para a faculdade de medicina e segui até o doutorado. Nunca teria sido capaz disso se não tivesse as afirmações.

Tive minha cota de altos e baixos na saúde ao longo dos anos. (Quem não teve?) Toda vez que um problema surgia, procurava a medicina convencional e a medicina integrativa. Também pegava o livro de Louise Hay e usava a intuição médica para descobrir os desequilíbrios de minha vida. Essa combinação de recursos sempre funcionou.

É dessa forma que mantenho a saúde: com a medicina, a intuição e as afirmações. É também dessa forma que ajudo outras pessoas.

Recentemente, o problema de coluna que surgiu quando eu tinha 12 anos começou a piorar. Comecei a ficar inclinada para a frente como a torre de Pisa. Em pé, eu criava um ângulo de 70° com o chão, sempre olhando para baixo. Os cirurgiões que consultei em Phoenix, no Arizona, disseram que se tratava de uma síndrome causada por uma complicação da complexa cirurgia que tinha feito há quase 40 anos para corrigir a escoliose. Eu só conseguia caminhar distâncias curtas e não era capaz de levantar os braços. A intuição me disse que eu deveria reavaliar a estrutura de apoio de minha vida. Então fiz isso. Analisei meu propósito com a ajuda de conselheiros espirituais e amigos. Também trabalhei com um mestre chinês de acupuntura e *qigong*, mas todos esses recursos me ajudaram de forma parcial.

Eu ainda queria conseguir andar. O cirurgião disse que era preciso operar, caso contrário, eu ficaria presa a uma cadeira de rodas. Portanto, no dia 13 de fevereiro de 2012 dei entrada no centro cirúrgico e quase morri quando uma veia anômala se rompeu durante a cirurgia. A medicina mais uma vez salvou minha vida. O cirurgião conteve o sangramento, me ressuscitou e corrigiu minha coluna, o que me fez crescer quase oito centímetros. Ele me devolveu a vida.

Eu adoraria dizer que a medicina — tão limpa, organizada e racional — operou sozinha aquele milagre. Passei mais de duas semanas na UTI e mais um mês no hospital: digamos que a recuperação foi complicada. No entanto, agora estou melhor do que nunca. Sendo assim, o que me devolveu a saúde? É claro que no hospital usei os recursos médicos. E também usei a intuição para descobrir como fortalecer o corpo e equilibrar minha vida. Fiz o máximo de uso de afirmações para mudar meus pensamentos. E acredite em mim, eles precisavam ser mudados! É assim que se cura a totalidade da pessoa. É assim que se cria saúde duradoura. A medicina, sozinha, não resolve; as afirmações e a intuição também não. Só uma abordagem equilibrada traz a promessa de cura completa.

SOMOS UMA FAMÍLIA

O primeiro centro emocional: ossos, articulações, sangue, sistema imunológico e pele

A saúde do primeiro centro emocional depende de nos sentirmos seguros no mundo. Se você não conta com o apoio de uma família e amigos para crescer, verá essa insegurança se manifestar no sangue, no sistema imunológico, nos ossos, nas articulações e na pele. A chave para desfrutar de saúde nesse centro é equilibrar as próprias necessidades com os anseios dos grupos sociais relevantes em sua vida. A família, os amigos, o trabalho e uma organização pela qual você se interesse; tudo isso requer um investimento de tempo e energia. No entanto, esses grupos também devem retribuir na forma de amizade, segurança e estabilidade. Eles devem alimentar em nós o sentimento de fazer parte de alguma coisa. É para isso que os seres humanos procuram outros indivíduos e grupos. Contudo, nunca

se deve permitir que os desejos do coletivo prejudiquem as necessidades individuais — principalmente a saúde.

Quando os relacionamentos e as atividades às quais dedicamos um tempo considerável não nos dão aquilo de que precisamos, o corpo e a mente começam a reclamar. No início, os indícios podem ser discretos: fadiga, erupções cutâneas ou dor articular. Pequenos problemas no primeiro centro emocional podem servir como alerta inicial, mostrando que você está saindo do caminho certo. Deixar de dar atenção aos avisos do corpo pode causar diversos males: síndrome de fadiga crônica, fibromialgia, artrite, artrite reumatoide, vírus Epstein-Barr, hepatite (A, B ou C), mononucleose, doença de Lyme, alergias, urticária, psoríase, dor nas articulações e doenças autoimunes, como lúpus. Tudo isso tem como origem um desequilíbrio do primeiro centro emocional.

A parte do corpo em que a doença se manifesta depende da causa do sentimento de insegurança. Por exemplo, se as responsabilidades de família forem tão dominantes que nos levem a deixar em segundo plano as próprias necessidades, a insegurança resultante dessa situação vai gerar uma doença nos ossos. O sentimento de estar completamente só e abandonado pela família levará ao aparecimento de problemas no sistema imunológico. A incapacidade de impor limites às pessoas ao seu redor se manifesta na forma de problemas de pele. Daremos mais detalhes à medida que estudarmos cada sistema orgânico. Por enquanto, basta lembrar que é importante ouvir os avisos do corpo e tomar providências. Se prestar atenção ao motivo pelo qual não se sente seguro e estável, você poderá mudar os padrões de pensamento e comportamento que podem estar agravando seu problema de saúde.

As afirmações do primeiro centro emocional e a ciência

Dessa forma, qual é a importância das afirmações? Se você não acreditar que é capaz ou digno de receber apoio, sustento e segurança, a medicina por si só não será competente para curar seu problema. Será preciso, em primeiro lugar, trabalhar as crenças subjacentes que o levaram por essa trilha

de males de saúde. Se você tem problemas de sangue, sistema imunológico, ossos, articulações ou pele, provavelmente também abriga pensamentos negativos como:

- Não sou capaz de me sustentar sozinho.
- Não tenho ninguém que contribua para meu sustento.
- Eu me sinto deprimido, infeliz, sem esperança e impotente.
- Estou carente de amor e solitário.

É aí que as afirmações entram em cena. Elas ajudam a mudar essas crenças básicas. Se você usar as afirmações para mudar as crenças e os padrões negativos de pensamento — as dúvidas e os medos —, e usar a ciência médica disponível, começará a perceber grandes alterações em sua saúde e em sua vida emocional.

Se analisar as afirmações que tratam as doenças nos órgãos do primeiro centro emocional, você verá que elas estão associadas à estruturação de apoio, sustentação, segurança, família, movimento e flexibilidade. A saúde dos ossos em geral reflete a estrutura da vida e a forma pela qual se obtém e utiliza o apoio que os outros oferecem. Se você se sentir amado e apoiado, sua coluna vertebral se apresentará estruturalmente forte e flexível. Por outro lado, se sentir uma carência de apoio e estabilidade em sua vida, você poderá ser vítima de osteoporose e fraturas ósseas.

A falta de segurança não tem origem necessariamente nos relacionamentos com os outros. Ela também pode vir de um relacionamento fraco consigo mesmo. As afirmações de Louise assinalam o fato de que a incapacidade de ser autossuficiente no mundo está associada com um sistema imunológico deficiente e suscetível a vírus, o que pode resultar em doenças como Epstein-Barr e mononucleose. Ela chama isso de “esvaziamento do apoio interior”. Se você procurar a base biológica para esse problema, verá que a supressão do sistema imunológico costuma estar associada a problemas na medula óssea, que responde pela produção de novas células sanguíneas e é uma parte essencial do sistema linfático, que apoia o sistema imunológico.

O que a ciência pode nos revelar sobre a conexão entre a saúde da mente, do corpo e o sistema de afirmações?

A família — o sentimento de pertencer a alguma coisa — tem uma importância fundamental para a saúde física.¹ A interação social desempenha um papel vital na regulação diária dos sistemas corporais. Quando nos isolamos, removemos os reguladores metabólicos que estão presentes quando interagimos com um grupo. Então os ritmos — e a vida, assim parece — entram em colapso, o que afeta a saúde do primeiro centro emocional.²

A pesquisa mostra que a sensação de pertencimento tem uma biologia própria; trata-se de um verdadeiro nutriente que circula entre pessoas que vivem juntas e tem consequências físicas e metabólicas.³ Todos os ritmos do corpo referentes ao sono, à alimentação, aos sonhos, aos hormônios, à imunidade, aos níveis de cortisol, ao ritmo cardíaco e ao sistema endócrino são governados por esses reguladores metabólicos. Quando as pessoas estão juntas numa situação comunal, os ritmos de seus corpos biológicos entram em ação de forma simultânea e regular. A proximidade constante que se observa entre pessoas de uma família — que comem, dormem, conversam, se divertem, trabalham e rezam juntas — leva esses indivíduos a sincronizarem seus relógios biológicos. Por exemplo, em um estudo, os membros da tripulação de um bombardeiro B-52 apresentaram níveis similares de hormônio do estresse quando estavam trabalhando juntos.⁴

Quando perdemos esse nutriente do pertencimento, a sensação de isolamento e a falta de relacionamentos relevantes causam um sentimento de desesperança, impotência e desespero. Essas emoções podem causar problemas de saúde. O sistema imunológico fica inflamado quando estamos deprimidos. As sensações prolongadas de desespero, perda e sofrimento que se transformam numa depressão crônica fazem o sistema imunológico bombear substâncias inflamatórias como o cortisol, as interleucinas 1 e 6 e o fator de necrose tumoral TNF-alfa. Elas podem causar dores nas articulações, provocar sensação de cansaço semelhante a de quando estamos gripados e aumentar o risco de uma grande quantidade de distúrbios ósseos, articulares, sanguíneos e imunológicos, inclusive osteoporose.⁵

Outra situação em que a saúde é afetada pela perda da sensação de pertencer a algo surge quando pessoas são separadas dos pais muito cedo ou são criadas por mães deprimidas e ausentes. Esses indivíduos mostram tendência à depressão e a disfunções do sistema imunológico. Em

consequência desse afastamento precoce e doloroso, eles são incapazes de superar o sentimento de solidão.⁶ Com frequência, inadvertidamente se colocam em situações que reproduzem do ponto de vista emocional, nutricional e biológico esse sentimento inicial de abandono. Levam vidas desorganizadas, frugais e solitárias que levam a um estado de privação. A falta de esperança que vivenciaram acaba por torná-los mais vulneráveis ao câncer.⁷

Uma insegurança também pode ser sentida depois de um choque de grandes proporções: a perda de um parente amado, uma mudança repentina e dolorosa ou qualquer condição que cause o sentimento de desorientação — como uma planta arrancada pela raiz, ou como alguém subitamente retirado do lar e mandado para uma terra estrangeira. E a ciência mostra que nesses momentos também podemos perder as “raízes” biológicas — os cabelos. Quando reina o caos entre os membros da família, verifica-se um aumento do risco de queda de cabelo (alopecia) e também de psoríase e outros problemas de pele.⁸

Portanto, podemos constatar que ter relacionamentos externos sólidos é essencial para a saúde. A ciência comprova isso quando mostra que a “integração social” — vastas redes sociais e apoio coletivo — cria sistemas imunológicos mais fortes. Na verdade, os estudos mostram que relacionamentos mais numerosos e melhores resultam em glóbulos brancos mais numerosos e melhores, que nos ajudam a resistir a infecções e nos protegem de uma grande variedade de riscos de saúde, inclusive artrite, depressão e agravamento de sintomas em doenças como a tuberculose. A interação social também diminui a quantidade de medicação necessária e acelera a recuperação dos indivíduos em casos de doença.⁹

Outros estudos mostram que aqueles que tiveram três relacionamentos ou menos pegam mais resfriados e são mais suscetíveis a viroses do que aqueles que tiveram mais relacionamentos. Os que tiveram seis ou mais contatos são os que têm menos tendência a resfriados, e quando isso acontece, os sintomas são mais suaves.¹⁰

Você não esperava por isso, não é mesmo? Podemos achar que ter mais amigos nos expõe a mais germes e causa mais resfriados. Mas a teoria dos germes obviamente não explica de todo por que temos gripes e infecções. Talvez pessoas que tenham menos amigos sejam mais suscetíveis a esses problemas de saúde devido ao estresse provocado por ficarem a maior parte do tempo sozinhas e sem apoio. Essa tensão faz com que as glândulas

suprarrenais produzam norepinefrina e inibam o sistema imunológico. Na verdade, foi mostrado que os indivíduos que têm poucos amigos correm mais risco de desenvolver problemas de saúde do que os fumantes e os obesos. Elas também têm níveis mais altos de corticoides, os imunossupressores que deixam a pessoa propensa a sentir fadiga crônica ou sofrer de fibromialgia, artrite reumatoide, lúpus, HIV, resfriados, infecções frequentes e até osteoporose.¹¹

Os padrões de pensamento depressivo também são poderosos. Como fator de aumento do risco da osteoporose, a depressão é tão importante quanto uma ingestão insuficiente de cálcio ou o tabagismo.¹² Portanto, quando tornar a ver um comercial de televisão ou revista anunciando suplementos de cálcio para evitar a perda óssea, você deve pensar também em mudar o estilo de vida e usar afirmações para fortalecer a saúde.

Caso você seja uma pessoa de difícil convivência — se tiver medo da vida social ou guardar uma tristeza que o leve a se isolar —, precisará fazer um esforço focado em mudar os padrões de pensamento que o mantêm entrincheirado nesse exílio voluntário. Do contrário, logo os ossos, as articulações, o sangue, a pele e o sistema imunológico lhe mostrarão que essa solidão não é saudável. Mas chega de toda essa conversa médica e científica. O que realmente podemos fazer para alcançar a cura?

Problemas nos ossos e nas articulações

As pessoas que apresentam tendência a desenvolver problemas nos ossos e nas articulações como artrite, fraturas, osteoporose, dor nas costas, dores nas articulações ou hérnia de disco, provavelmente se sentem assoberbadas pela responsabilidade de cuidar da família e dos amigos, além de sempre priorizar as necessidades de todos em detrimento das próprias. Elas ficam tão obcecadas com a necessidade de ajudar os outros que não conseguem cuidar de si mesmas. Se você estiver entre as milhões de pessoas que sofrem de problemas ósseos e nas articulações, identificar: é essencial que você preste atenção em sua interação com a família e os amigos os aspectos que fazem com que você se sinta inseguro ou em risco. É necessário dar atenção

a esses padrões de comportamento e crenças se quiser se curar completamente.

Os indivíduos com problemas de saúde do primeiro centro emocional podem ter esperança. Com a ajuda da medicina e das afirmações para tratar os sinais intuitivos que sua mente está mandando, você poderá criar um corpo forte e saudável. Embora o médico seja capaz de dar instruções específicas para cuidar do problema clínico, nenhuma prescrição estará completa se os padrões negativos de pensamento que geraram as causas da doença não forem modificados. Uma boa afirmação geral para problemas ósseos e de articulações é: “Com amor, abro mão do passado. Eles são livres e eu sou livre. Sou minha própria autoridade. Gosto de mim e me aprovo. A vida é boa. Agora, tudo está bem em meu coração.”

As afirmações para obtenção da saúde no primeiro centro emocional dizem respeito à criação do sentimento de segurança dentro da família e de outros grupos sociais, mas a afirmação para você varia de acordo com a localização específica de seu distúrbio ósseo ou articular (ver a tabela do [Capítulo 11](#)). Por exemplo, se a sua coluna vertebral inteira causa problemas, você tem uma dificuldade geral com apoio. No entanto, se sente dor apenas numa parte das costas, sua afirmação se torna mais específica. Se seu caso for dor lombar crônica, é provável que sinta medo de ter problemas financeiros, enquanto uma dor na parte superior das costas está relacionada ao sentimento de solidão e de falta de apoio emocional.

Louise também avalia as doenças que podem ocorrer entre os ossos e as articulações, indicando afirmações diferentes para elas. Artrite diz respeito à experiência de sofrer críticas numa família pouco apoiadora. Portanto, para as vítimas de artrite que têm parentes complicados, a afirmação seria: “Eu sou amor. Agora escolho me amar e me aprovar. Vejo os outros com amor.”

À medida que transformar seu pensamento numa atitude mais saudável, volte sua atenção para fora e examine o equilíbrio entre suas necessidades e os anseios de sua família ou de outros grupos sociais. Você deixa seus parentes e amigos se aproveitarem de você? Será que não se descuida da defesa de seus interesses? Parece dar mais aos amigos e à família do que receber? Lembre-se, para se sentir seguro e estável, você precisa aprender a proteger e apoiar a si mesmo, além de contribuir para a segurança e estabilidade das outras pessoas. Lembre-se sempre de que você não é o único recurso de todo mundo — eles também podem buscar o amparo e os conselhos uns dos outros. Se tiver dificuldade para tirar algum tempo para si

mesmo, existem grupos que podem ajudá-lo. Procure os CoDependentes Anônimos (CoDA) ou algum outro grupo de auxílio para aprender a equilibrar suas próprias necessidades com os desejos dos outros.

Portanto, lembre-se: ame sua família, mas também ame a si mesmo. Dê atenção e cuide dos amigos, mas dedique algum tempo à própria vida e faça mudanças positivas. Pense em si como pensaria em um bom amigo e não negligencie o relacionamento consigo mesmo. Todos podemos passar por momentos em que perdemos de vista nossas necessidades. O mais importante é reconhecer e corrigir esse comportamento antes que surjam problemas de saúde mais graves.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de sistema imunológico

Andrea agora tem 17 anos, mas desde os 8 cuida dos cinco irmãos e irmãs mais novos. Os pais eram ausentes, portanto a menina assumiu a responsabilidade pela criação de um ambiente mais estável dentro de casa. No entanto, o bem-estar dos irmãos foi adquirido em troca de grande custo pessoal para ela. Por inúmeras vezes ela sacrificou as próprias necessidades e até mesmo sua segurança, e nunca pôde desfrutar de uma infância despreocupada ou cultivar uma identidade independente.

Sendo jovem demais para assumir o papel de mãe substituta, desde cedo ela começou a ter uma série de problemas de saúde — tinha uma curvatura moderada da coluna vertebral, que foi tratada com o uso de uma tala. Quando o estresse com a família ficava insuportável, ela sentia incômodo nas articulações e nas costas. Depois que os pais morreram, as dores na coluna e nas articulações ficaram terríveis e surgiu uma erupção cutânea conhecida como eritema malar. Essa combinação de problemas levou Andrea a procurar um médico que diagnosticou lúpus eritematoso sistêmico (LES). Há anos ela vinha recebendo sinais de aviso na forma de problemas nos ossos e articulações, mas não lhes deu atenção porque estava administrando as vidas turbulentas dos irmãos.

Nossa primeira providência no caso de Andrea foi recomendar um exame específico para confirmar se ela realmente sofria de lúpus. Ela procurou um

médico que realizou um exame para localizar a presença dos anticorpos ANA ds-DNA (anticorpos antinucleares anti-DNA de cadeia dupla). No lúpus, o corpo produz essas células que podem “atacar” quase todos os órgãos do corpo, tanto de forma moderada (febre, problemas nos ossos, nas articulações, na pele e na tireoide) quanto de formas mais graves (doenças nos pulmões, rins e cérebro).

O resultado do teste foi positivo, portanto soubemos que o lúpus era realmente a causa da dor que Andrea sentia. Se esse e outros exames de sangue tivessem apresentado repetidos resultados negativos, o problema não seria lúpus. Além do teste de anticorpos, o médico pediu um hemograma, verificando o total de hemácias e leucócitos (células vermelhas e brancas do sangue) e de plaquetas; em quem tem lúpus, esses valores costumam ser baixos.

Como todas as “doenças autoimunes”, o lúpus tem altos e baixos — há períodos de dor nas articulações, dermatites, problemas respiratórios, fadiga e outros sintomas, mas também há intervalos de remissão em que não ocorrem manifestações. Nós orientamos o tratamento de Andrea de modo a levar o sistema imunológico a entrar em remissão. Esse processo envolveu o controle das células que produziam os anticorpos que atacam os tecidos. Nosso plano de tratamento foi dirigido para fazer essas células “dormirem”, ou diminuírem a atividade.

Com uma equipe que incluía Andrea e outros profissionais de saúde, tratamos de criar uma estratégia de tratamento que abrangesse todas as opções e incluísse desde medicamentos potentes até suplementos e *qigong*, — uma prática milenar chinesa que emprega uma combinação de respiração, posturas e focalização mental para chegar à cura. Como o lúpus de Andrea não estava fora de controle, ela podia se curar com ou sem uso de medicações. Depois de discutir os prós e os contras com seu médico, ela começou a tomar prednisona, um corticoide sintético, para reduzir a inflamação no sistema imunológico. A prednisona é um medicamento que pode ter muitos efeitos colaterais sobre a densidade óssea, o peso, a pressão arterial, a pele, os cabelos, a taxa de açúcar no sangue, o humor, o sono, os olhos e o trato digestivo. Embora no período em que trabalhamos juntos nossa paciente não tivesse necessidade de recursos muito agressivos, se os sintomas ficassem mais graves no futuro, ela poderia precisar tomar imunossupressores como o metotrexato, a azatioprina ou o clorambucil, que trazem a própria lista de efeitos colaterais.

Para compensar os efeitos dos medicamentos que Andrea estava tomando, sugerimos que ela procurasse um acupunturista e fitoterapeuta. Também recomendamos que ela ingerisse suplementos de cálcio, magnésio e vitamina D, além de um bom complexo de vitaminas e minerais. Além disso, ela tomou DHA (ácido docosa-hexaenoico) para reparar as células danificadas do corpo e também uma erva chamada *Tripterygium wilfordii* (TW), usando diariamente as raízes e os caules para harmonizar o sistema imunológico e diminuir os sintomas do lúpus. Como qualquer medicamento, as ervas também têm efeitos colaterais. O TW causa alterações reversíveis nos níveis hormonais, amenorreia e infertilidade, portanto só deve ser usado com acompanhamento médico.

Também pedimos a Andrea para evitar certos alimentos, principalmente o broto de alfafa, que pode agravar os sintomas de lúpus. E também sugerimos que ela buscasse um nutricionista para identificar outros alimentos que pudessem acentuar os problemas. Felizmente, não foi descoberta nenhuma outra comida.

Finalmente, começamos a trabalhar com a paciente os padrões de pensamento e de comportamento que pudessem contribuir para seu problema de saúde. Nós lhe indicamos afirmações específicas para lúpus (“Falo por mim com liberdade e facilidade. Assumo meu próprio poder. Gosto de mim e me aprovo. Sou livre e estou em segurança.”); para a saúde dos ossos (“Em meu mundo sou a autoridade porque só eu penso com minha mente. Sou bem-estruturada e equilibrada.”); escoliose (“Liberto todos os medos. Agora confio no processo da vida. Sei que a vida me é favorável. Amorosamente mantenho uma postura reta e firme.”); dores nas costas (“Sei que a vida sempre me ampara. Todas as minhas necessidades são sempre atendidas. Estou segura.”); dor nas articulações (“Aceito facilmente as mudanças. Minha vida é Divinamente guiada e sempre sigo a melhor direção.”); irritação cutânea (“Amorosamente me protejo com pensamentos de alegria e paz. O passado está perdoado e esquecido. Neste momento, sou livre. É seguro ser quem sou.”).

Andrea também seguiu o conselho mencionado no início deste capítulo e aprendeu a equilibrar as necessidades pessoais com as necessidades da família. Ela começou a frequentar as reuniões do grupo CoDA Anônimos e a escrever um diário para entender os próprios sentimentos. A paciente ainda adotou a prática de expor seus anseios aos entes queridos e amigos próximos. Depois de alguns meses, ela se sentia melhor — física e

emocionalmente — e tivemos certeza de que ela seria capaz de encarar os desafios enfrentados pelos pacientes com lúpus.

Problemas sanguíneos

Quem tem anemia, hemorragias, hematomas ou outros problemas de sangue costuma sentir que chegou ao fundo do poço — que está completamente só, sem qualquer apoio da família e dos amigos. Essas pessoas perderam a estabilidade a tal ponto que não confiam em ninguém e vivem num mundo em que o caos parece eterno. Se isso lhe parece familiar, sua saúde depende da capacidade de se retirar desse poço de desesperança e criar alguma ordem e equilíbrio em sua vida.

A área dos distúrbios hematológicos abrange um espectro muito amplo que vai da anemia à leucemia aguda. Alguns desses distúrbios são benignos, ou seja, podem ser sanados completamente com tratamento, não causam sintomas ou não representam risco para a vida. Outros, como a anemia falciforme, a leucemia aguda ou certos linfomas, são mais graves por se tratarem de doenças crônicas ou potencialmente fatais.

A detecção da origem dos problemas no sangue não é simples, já que muitos desses distúrbios podem ser causados por desequilíbrios tanto no primeiro quanto no quarto centro emocional. A falta de apoio emocional, um problema do quarto centro, afeta os órgãos que movimentam o sangue, entre eles o coração, as artérias e as veias. Portanto, a disfunção se manifesta em um órgão do quarto centro emocional, e não no próprio sangue. Para distúrbios cardíacos como pressão alta e bloqueio das artérias, leia o [Capítulo 7](#). A meta desta seção é ajudar a mudar os padrões de pensamento e de comportamento negativos associados aos problemas de sangue relativos ao primeiro centro emocional.

Nesse caso, o primeiro passo é identificar as mensagens que o corpo envia a você sobre os sentimentos subjacentes à sua doença; depois disso é possível criar saúde por meio de afirmações. Por exemplo, a anemia pode ser causada tanto por falta de alegria quanto por medo da vida, ou ainda pela convicção de não ser bastante competente. Portanto, para resolver essa falta

de alegria e segurança, use a afirmação “É seguro experimentar alegria em todas as áreas de minha vida. Eu amo a vida.” Hematomas estão relacionados à dificuldade de administrar os pequenos embates da vida e ao hábito de se punir, em vez de se perdoar. Lembre-se de que você merece perdão e amor por meio da afirmação “Gosto de mim e me trato com bondade e gentileza. Está tudo bem.” Problemas de sangramento podem ser vistos como um vazamento da alegria, que com frequência também estão associados à raiva. Se você se identifica com essa descrição, procure acalmar a fúria e encontrar felicidade na vida por meio da afirmação: “Sou a alegria da Vida que se expressa e recebe em um ritmo perfeito.” A coagulação do sangue envolve o bloqueio da alegria. Se você se sentir emocionalmente bloqueado, tente repetir: “Desperto uma nova vida dentro de mim. Sigo o fluxo.”

No âmbito do sangue, os problemas de saúde são um reflexo não apenas dos próprios sentimentos, mas também do caos ao nosso redor — quer ele seja causado por uma vida familiar complicada, quer por um relacionamento caótico ou por um chefe exigente. Intuitivamente, seu corpo e seu sangue lhe dizem que você precisa de mais apoio. Você deve fazer o possível para estabelecer raízes seguras. Mesmo que não goste dessa ideia, peça mais das pessoas ao seu redor. Ancorar-se na família, nos amigos e na comunidade é uma parte vital da conquista da saúde no primeiro centro emocional. Faz parte de um processo. Comece aos poucos. Em vez de solicitar a alguém um grande favor, peça ajuda com pequenas coisas. Com o sucesso de cada pedido, você vai ganhar um pouco mais de confiança em seus relacionamentos. E se houver quem o deixe na mão constantemente, você terá mais condições de reconhecer quais são os relacionamentos estáveis em sua vida. Sua meta é identificar as pessoas confiáveis e então encontrar o equilíbrio entre se amparar por si mesmo e aceitar a ajuda alheia.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de problemas hematológicos

Quando criança, Denise se mudou muitas vezes porque o pai era viciado em jogo. Para fugir dos credores do pai, a família era desenraizada com

frequência. Nunca havia dinheiro suficiente para comida. Denise, o irmão e as irmãs quase todo dia iam para a escola com fome.

Quando estava na casa dos 20 anos, ela foi espancada pelo namorado e sofreu diversos ferimentos que escondeu da família e dos amigos. Certo dia, ela acordou sentindo que quase não podia andar. Estava tão exausta que mal conseguiu chegar ao telefone para pedir ajuda. O diagnóstico do médico revelou que ela estava com uma anemia grave.

Depois de conversar com Denise, pudemos perceber que ela havia chegado ao fundo do poço em termos físicos e emocionais. O que ela mais queria, mas não tinha, era apoio familiar. Como nunca teve amparo, ela não sabia como procurar ajuda fora da família. Para Denise, o mundo era um lugar perigoso e solitário e ela não conseguia confiar nem nos amigos mais íntimos. No entanto, ela manifestava empatia e compreensão com relação aos mais próximos, e era a pessoa a quem todos procuravam para falar dos próprios problemas. Denise era tão sensível às necessidades alheias que tendia a absorver o sofrimento emocional e físico de todos que a cercavam. Como fez isso durante anos sem ter uma válvula de escape emocional para os próprios medos, o corpo começou a reagir ao estresse.

Denise estava sofrendo de anemia emocional e física, portanto era importante identificar os “vazamentos” energéticos e hematológicos que experimentava. Uma leitura intuitiva do ponto de vista médico nos ajudou a localizar que em seu relacionamento doentio com o namorado e com a família ela estava distribuindo um excesso da energia vital. O próximo passo foi descobrir onde estava o “vazamento” físico em seu corpo. Foi preciso determinar o que fazia com que ela perdesse hemácias — glóbulos vermelhos — a ponto de ficar anêmica. Pedi a Denise que procurasse seu médico e fizesse um hemograma completo. Esse procedimento iria analisar todos os componentes do sangue, o que nos permitiria saber por que ela estava anêmica.

Muitos médicos tentam curar todos os casos de anemia apenas receitando ferro para os pacientes. Contudo, se não forem analisadas as causas básicas pelas quais alguém está anêmico, problemas mais graves podem surgir.

Há três causas possíveis para a anemia:

1. Perda de hemácias, os glóbulos vermelhos do sangue: pode ser causada por um trauma (Denise foi espancada pelo namorado, não sabíamos com que gravidade), ou ainda por úlcera gástrica, menstruação abundante, perda de sangue na urina ou hemorragias internas.
2. Produção insuficiente de hemácias: pode ser causada por deficiência de ferro (motivo pelo qual os médicos geralmente receitam esse mineral); por doenças hereditárias, como talassemia; pelo uso de drogas, inclusive bebidas alcoólicas; e por condições crônicas como hipotireoidismo, baixa produção de hormônios pela glândula suprarrenal, hepatite crônica e ainda pela deficiência de vitamina B12 e ácido fólico (quadro chamado de anemia megaloblástica).
3. Destruição das hemácias: pode ser causada pelo aumento do volume do baço, por lúpus, por efeito colateral de remédios como penicilina ou sulfonamidas, por mononucleose ou por outras infecções virais.

Analisando apenas a idade de Denise (ainda longe da menopausa), muita gente poderia supor que sua anemia fosse causada por menstruação abundante. Se isso fosse verdade, o uso de ferro seria ótimo para ela. No entanto, analisando o resultado do hemograma, vimos que o número de glóbulos vermelhos imaturos (os reticulócitos) estava muito baixo. Ela não estava produzindo hemácias suficientes. O problema não era a deficiência de ferro ou a hemorragia de uma menstruação abundante. Examinando o tamanho dos glóbulos vermelhos — no sangue de Denise essas células eram maiores do que o normal — o médico percebeu que ela apresentava um problema muito raro chamado anemia macrocítica, causado pela deficiência alimentar ou pela absorção insuficiente de vitamina B12 causada por estresse prolongado e uso de antiácidos. Confirmamos nossa suspeita por meio de outro exame de sangue que mediu o nível de vitamina B12.

Aos cuidados de uma enfermeira, nossa paciente recebeu injeções regulares de B12, até os níveis da vitamina serem normalizados. Ela começou a tomar um complexo de vitaminas B de teor farmacêutico e realizou exames regulares do nível de vitamina B12 para verificar se estava absorvendo o nutriente.

Para remover a barreira à absorção da vitamina, orientamos Denise a procurar um acupunturista e especialista em ervas chinesas para tratar a ansiedade e a acidez no estômago. Além de receber orientação psicológica

sobre os fatores de estresse no relacionamento com o namorado, ela começou a tomar uma mistura de ervas que continha rizomas, *Atractylodes macrocephala*, *Radix*, *Codonopsis pilosulae* e muitas outras ervas que não listamos aqui.

Denise também começou a trabalhar com afirmações para a saúde geral do sangue (“Sou a alegria da Vida que se expressa e recebe em um ritmo perfeito. Novas ideias felizes circulam livremente dentro de mim.”); anemia (“É seguro experimentar alegria em todas as áreas de minha vida. Amo a vida.”); fadiga (“Sinto entusiasmo pela vida e estou cheia de energia e força.”) O trabalho para mudar de atitude ajudou Denise a recuperar a alegria de viver e a se livrar de medos, começando a perceber o próprio valor. Dentro de seis meses, a anemia dela foi resolvida.

Distúrbios do sistema imunológico

Quem tem problemas relacionados ao sistema imunológico, como alergias alimentares e ambientais, gripes e resfriados frequentes, ou doenças autoimunes mais graves, costuma sentir que não se encaixa em nenhum lugar. Essas pessoas geralmente são solitárias e se isolam porque muitas vezes sentem que suas necessidades não estão em consonância com as necessidades de seus próximos. Sendo assim, qualquer envolvimento com outros parece exaustivo. Mesmo em um relacionamento com uma única pessoa, esses indivíduos sensíveis não conseguem se conectar, portanto não criam e não mantêm laços que possam dar-lhes um sentimento de segurança e estabilidade. Essa alienação os leva a sentir que o mundo está contra eles.

Se você sofre de alergias e distúrbios do sistema imunológico, não se desespere! Existem recursos médicos para isso. Os problemas de imunidade e alergia muitas vezes podem ser tratados de forma eficaz por meio de suplementos farmacêuticos ou a base de ervas. Contudo, isso não é uma ciência exata. Nós também estimulamos as pessoas a procurar formas de diminuir o estresse que costuma estar na raiz dos distúrbios imunológicos. O primeiro passo para isso é identificar o componente emocional de seus problemas de saúde e incorporar as afirmações de cura ao seu regime de vida.

Isso é vital para conquistar e manter a saúde. A ideia global por trás desses distúrbios é confiança, segurança e amor por si mesmo.

Como em todas as outras áreas, as afirmações dependerão do problema de saúde e do tipo de pensamento ou comportamento. Por exemplo, quem tem tendência a alergias talvez pense que tem aversão a tudo e a todos e que não detém controle sobre a própria vida. Esse tipo de pensamento negativo pode ser substituído pela afirmação: “O mundo é um lugar seguro e amigável. Eu estou seguro. Estou em paz com a vida.”

Por outro lado, quem for suscetível a distúrbios como o vírus Epstein-Barr (EBV), talvez abrigue o medo de não estar à altura das situações. Você pode sentir que seu suporte interior está sendo esgotado, ou que talvez não esteja recebendo o amor e a aprovação das pessoas próximas. Para transformar essa atitude mental, Louise recomenda a afirmação de cura: “Relaxo e reconheço meu valor. Sou bastante capaz. A vida é fácil e alegre.”

As pessoas que ficam resfriadas com frequência tendem a absorver a negatividade coletiva. Elas podem desativar essa negatividade com a afirmação: “Estou fora do alcance das crenças e da influência do calendário. Sou livre de toda influência e pressão de massa.” Nos indivíduos que sofrem de mononucleose, os pensamentos negativos estão associados à raiva por não receber amor. A afirmação de cura é: “Gosto de mim, me aprecio e cuido de mim. Eu me basto.”

Você também precisa examinar seu comportamento na vida diária. Está se isolando dos outros? Acha que ninguém o compreende? É preciso primeiro identificar que acontecimentos ou indivíduos fizeram com que se sentisse rejeitado, criticado ou julgado. Embora aparentemente as pessoas ajam ou se manifestem com pouco tato, a maior parte do tempo elas estão expressando uma necessidade legítima. Procure ver essas solicitações com isenção e examine a necessidade que lhes deu origem. Isso pode ajudá-lo a se sentir menos agredido pelo que está sendo dito ou pelo que está acontecendo, e a criar maior resistência às provocações do mundo exterior e do mundo interior. A atividade de seus glóbulos brancos, que isolam e atacam corpos estranhos, é similar ao que você está fazendo em sua vida. Portanto, quando fortalecemos a tolerância emocional, quase sempre isso se traduz em tolerância física — na criação de um sistema imunológico mais forte.

Outra mudança importante de comportamento é simplesmente se obrigar a conviver com pessoas. Tal como dissemos antes, comece aos poucos. Uma vez por semana, procure participar de uma atividade em que não esteja

sozinho. Os relacionamentos podem ajudá-lo a fluir mais. Você pode tentar qualquer uma entre muitas atividades: o bingo, um grupo na igreja e até mesmo as reuniões de família podem ajudá-lo a ver que o mundo não é seu inimigo.

Cuide desses dois aspectos de sua saúde — o físico e o emocional — e você começará a ver o mundo sob uma nova ótica. Seu humor ficará mais estável e você sentirá mais satisfação. Começará a considerar as necessidades do grupo, além das próprias. Em vez de partir sempre do princípio de que está sendo traído e atacado, você começará a receber os desafios com calma e com sentimentos adequados. Você chegará a ver que as outras pessoas têm valor e são confiáveis. E finalmente, encontrará um equilíbrio entre suas responsabilidades para consigo mesmo e para com a família, os amigos e os colegas. Esse equilíbrio é a chave para a saúde do primeiro centro emocional.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de sistema imunológico

Larry, hoje com 32 anos, na infância era extremamente tímido, desajeitado e passava a maior parte do tempo sozinho. Até os irmãos o achavam esquisito, e ele se sentia um estranho na própria família. As coisas não melhoraram quando ele passou a ter a própria casa. No trabalho, ele ficava isolado e rapidamente adquiriu a fama de pessoa inacessível.

Apesar de ter sofrido de alergia durante toda vida, Larry viu os problemas ficarem cada vez piores ao longo dos anos e começou a sofrer de distúrbios imunológicos mais complexos. Um dia, ele teve febre; sentia-se exausto e sofria com dores o tempo todo. Acabou por receber o diagnóstico de mononucleose e vírus Epstein-Barr (EBV).

Larry não conseguia se sentir seguro e amparado, e sua fobia social se projetou nos mecanismos de defesa do corpo — os glóbulos brancos do sistema imunológico. Embora a alergia possa se manifestar de muitas maneiras — como erupções na pele, coriza, irritação nos olhos, problemas intestinais etc. —, todos os sintomas são classificados como disfunções imunológicas porque são causados por uma reação dos glóbulos brancos do

sangue a um corpo estranho. Basicamente, o que acontece é que o corpo identifica algo anormal, decide que aquilo é uma ameaça e envia os leucócitos (glóbulos brancos) para destruir o invasor. Para atacar os fatores alergênicos, os leucócitos produzem substâncias irritantes como histaminas, leucotrienos e prostaglandinas. Esses compostos químicos causam uma reação inflamatória que nos faz lacrimejar, espirrar, sentir coceiras e ter problemas digestivos.

Se o sistema imunológico estiver saudável, o corpo consegue tolerar os alérgenos sem precisar orquestrar um ataque tão intenso e os sintomas são menos numerosos e menos agudos.

Como sofria de tantas alergias, Larry tinha algumas opções de tratamento:

1. Restrição: Neste método, o objetivo é ficar distante das substâncias que causam a alergia e os sintomas. A esse respeito só posso dizer: boa sorte! Para a maioria dos indivíduos, essa é uma solução estritamente temporária. Os sintomas podem melhorar durante um ou dois meses, mas rapidamente o paciente volta a ter coriza, espirros e coceiras. Além disso, o fato de evitar o contato regular com as substâncias que causam alergia enfraquece ainda mais o sistema imunológico, aumentando a intolerância do corpo. Persistir nessa linha de tratamento transforma a vida numa condição cada vez mais limitada e controlada.
2. Medicação: Existem no mercado muitos medicamentos que compensam a reação alérgica. Assim como a restrição, esse método não trata a causa subjacente, mas os sintomas. Para alergias menos graves, são uma boa opção os anti-histamínicos como Difenidramina, Desloratadina, Hidroxizina, Allegra e outros. Eles atuam diretamente sobre as histaminas que estão sendo liberadas pelos leucócitos. Lembre-se que esses anti-histamínicos só são recomendáveis para pessoas com menos de 70 anos, pois em idosos eles podem causar problemas de memória e dificuldade de urinar. Além de anti-histamínicos, existem remédios como o Singulair e o Accolate, que atuam sobre a produção de leucotrienos. Os esteroides por via oral, uso tópico ou inalação são o principal suporte para os casos mais graves de alergia. Outras medicações atuam contra a inflamação, evitando a produção de histaminas e leucotrienos, mas os esteroides têm uma atuação mais

drástica, bloqueando a produção e a absorção desses compostos químicos pelo corpo. No entanto, por seus efeitos colaterais drásticos, eles não podem ser tomados durante muito tempo porque causam alterações de longo prazo que incluem osteoporose, úlcera e imunossupressão. Essa provavelmente foi a causa da mononucleose e vírus Epstein-Barr de Larry — seu sistema imunológico ficou prejudicado.

3. imunoterapia: Neste processo, o paciente recebe quantidades mínimas das substâncias que causam alergia, numa tentativa de fazer com que os glóbulos brancos aprendam a tolerar os alérgenos. O medicamento é injetado no braço, uma ou duas vezes por semana, durante vários meses. Esse tratamento é recomendado para quem tem alergia grave ou para quem manifesta os sintomas durante mais de três meses por ano.

Como Larry tomou esteroides durante anos, nossa primeira providência foi reduzir gradualmente o uso desses medicamentos. Também indicamos um trabalho com um acupunturista e especialista em ervas chinesas para fortalecer a capacidade do sistema imunológico de combater vírus e, ao mesmo tempo, acalmá-lo de modo que se tornasse capaz de tolerar os fatores ambientais. Entre as diversas ervas recomendadas, havia uma chamada Wu Cha Seng que tem a reputação de melhorar o funcionamento dos leucócitos, principalmente após um tratamento prolongado de quimioterapia. Além disso, Larry procurou um nutricionista para garantir que sua alimentação fosse adequada, equilibrada e cheia de vegetais de folhas escuras. Também recomendamos que ele tomasse um bom suplemento vitamínico que contivesse vitamina C, magnésio, zinco e vitaminas do complexo B. Larry ainda começou a ingerir astragalus, ácido docosa-hexaenóico (DHA), cúrcuma e gengibre, porque já foi relatado que esses suplementos aliviam os sintomas do EBV.

Juntamente com os tratamentos que a equipe médica propôs, Larry começou a trabalhar com as afirmações para febre (“Sou a expressão fresca e tranquila de paz e do amor”); mononucleose (Gosto de mim, me aprecio e cuido de mim. Eu me basto.); EBV (“Relaxo e reconheço meu valor. Sou suficientemente bom. A vida é fácil e cheia de alegria”); e dores musculares (“Vivo a vida como uma dança feliz”). Essas afirmações o ajudaram a mudar os pensamentos negativos que o mantinham preso à doença. Ele também fez

o máximo para se colocar em situações que o obrigassem a interagir com outras pessoas. Esse pacote para a cura composto de tratamento médico, mudanças comportamentais e afirmações agiu de modo a recuperar a saúde de Larry.

Problemas dermatológicos

Você tem problemas de pele como psoríase, eczema, urticária ou acne? Se a resposta for afirmativa, precisa focar em sua percepção do conceito de segurança e estabilidade no mundo. Apesar de parecerem ter uma vida estruturada, as pessoas com problemas de pele administram a própria existência com extremo controle. Esses indivíduos são rígidos como uma rocha e muito confiáveis... desde que nada mude. A vida deles está centrada na rotina, rotina e mais rotina, porque isso é seguro e familiar. No entanto, a existência nem sempre é segura e previsível, e é aí que essas pessoas começam a ter dificuldades. As idas e vindas naturais da vida causam muita ansiedade, que por sua vez se manifesta como problemas na pele. O interessante é que os sentimentos e tendências associados aos problemas cutâneos, como a inflexibilidade, também estão envolvidos na maioria dos problemas de articulações. Quem tem um desses sintomas geralmente também apresenta o outro.

Portanto, vamos examinar nossa prescrição para saúde que inclui, em primeiro lugar, a identificação das mensagens que seu corpo envia e, depois, o uso de afirmações para promover um padrão de pensamento saudável que resultará numa pele limpa e luminosa. Uma boa afirmação genérica para problemas de pele causados pelo medo e pela ansiedade em torno de mudanças é: “Com amor, me protejo com pensamentos de alegria e paz. O passado está perdoado e esquecido. Neste momento, sou livre.”

Os problemas de pele podem assumir muitas formas, portanto, as afirmações que o ajudarão a tratá-los são diferentes para condições diversas. Se você tiver acne, por exemplo, seu padrão negativo de pensamento está associado à falta de aceitação, então, a afirmação é: “Eu me amo e me aceito onde estou agora.” A eczema está associada ao antagonismo e à liberação de

emoções reprimidas; para neutralizar os efeitos desses sentimentos, a afirmação de cura é: “Estou cercado de harmonia e paz, de amor e alegria que residem em mim. Estou seguro.” A urticária é causada por pequenos medos ocultos e pela tendência a transformar problemas mínimos em grandes crises. A afirmação de cura para urticária é: “Trago paz para todos os recantos de minha vida.” A pele irritada em geral está relacionada à indignação pelo fato de as coisas não ocorrerem exatamente como planejadas, e a afirmação para esse problema está voltada para a paciência: “Gosto de mim e me aprovo. Estou em paz com o processo da vida.” Se você tiver psoríase, provavelmente teme ser ferido e talvez se recuse a assumir a responsabilidade pelos próprios sentimentos. Nesse caso, a afirmação seria: “Estou desperto para as alegrias da vida. Mereço e aceito o melhor da vida. Gosto de mim e me aprovo.” Experimente algumas dessas afirmações ou veja na tabela do [Capítulo 11](#) a afirmação específica para seu problema.

Para solucionar outras questões emocionais que geram problemas de pele é necessário trabalhar com a capacidade de aceitar mudanças. Como diz o ditado, a única constante na vida é a mudança. Portanto, o que você pode fazer? Provavelmente, a maneira mais fácil de lidar com isso é quebrar a rotina. Embora isso pareça paradoxal, faça planos para criar alguma espontaneidade em sua vida. De vez em quando, reserve tempo para permitir que a vida o leve para onde ela quiser. Por exemplo, você pode abrir em sua agenda um horário e simplesmente começar a caminhar e ver o que acontece. Você vai introduzir um pouco de variedade, o que pode ajudá-lo a ver que um mundo sem planos rígidos não é necessariamente apavorante. Você também pode assumir um risco maior e adotar um papel específico em um território caótico. Coloque-se numa situação em que não possa controlar tudo — seja voluntário num abrigo para pessoas carentes ou numa escola. Quem sabe o que pode acontecer nesses lugares?

Você também pode analisar seu programa de vida para determinar em que áreas deve abrir mão de um pouco de controle. Talvez você não queira abdicar do poder na reunião de diretoria, mas quem sabe possa ser mais livre quando seus filhos estiverem brincando. A meta com todas essas sugestões é ganhar flexibilidade. Se você for mais flexível, será mais capaz de lidar com as mudanças. E isso poderá deixá-lo mais confiante na própria capacidade de trabalhar *com* o mundo — em vez de trabalhar *contra* ele. Isso diminuirá a ansiedade que você sente na vida diária.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de problemas dermatológicos

Carl, de 52 anos, é pai de família, mas também é um homem de negócios bem-sucedido, envolvido com sua comunidade e voluntário em organizações beneficentes de sua região, além de participar dos eventos da família e da cidade. Para o mundo, e também para os entes queridos, ele é estável e confiável — um pilar da comunidade.

No entanto, internamente, Carl é obsessivo, rígido e detesta mudanças. Desde que tudo esteja sob controle e ele se sinta seguro, Carl é capaz de dirigir uma empresa e estar presente na vida da família, dos amigos e da comunidade.

Depois de muitos anos sem perder o controle, ele começou a sofrer com irritação e descamação da pele nas dobras das articulações. Depois de procurar um dermatologista, foi informado de que tinha um caso grave de psoríase.

Embora seja um problema dermatológico, a psoríase muitas vezes indica distúrbios do sistema imunológico que podem estar associados a outras doenças graves como diabetes, cardiopatia, depressão, inflamação no trato intestinal, artrite, câncer de pele e linfoma. Com a psoríase, muitas vezes se observa uma produção excessiva de uma proteína chamada fator de necrose tumoral (TNF), que faz as células crescerem depressa demais. Ninguém sabe ao certo por que isso acontece, mas procuramos fazer Carl buscar a orientação de um bom médico que avaliasse periodicamente seu coração, trato digestivo e articulações. Portanto, nossa primeira solicitação foi que ele procurasse seu médico para esse check-up.

Em seguida, nosso paciente precisava de tratamento dermatológico para aliviar o prurido. Há seis tipos de tratamento: uso tópico de cremes; fototerapia — tratamento em que a pele é regularmente exposta à luz ultravioleta, o que diminui o ritmo de crescimento das células associadas à psoríase —; medicamentos sistêmicos de uso interno como ciclosporina, metotrexato e acitretina; medicamentos injetáveis endovenosos para bloquear a produção do TNF; medicina chinesa; e tratamento nutricional.

Carl experimentou todos os remédios para psoríase que podia comprar na farmácia, mas não obteve resultado. Os cremes de cortisona ajudaram, mas a descamação se manifestou novamente de forma muito mais grave.

Portanto, sugerimos que ele fizesse um tratamento suave com um dermatologista competente. Carl também foi orientado a procurar um

acupunturista e especialista em ervas chinesas que lhe receitou sulfato de cálcio hidratado, Imperatae (bai mao gen), escrofulária, paenae, rehmannia glutinosa ou dedaleira chinesa, Flos japonica, artemísia e Forsythia, além de outras ervas. O nutricionista ajudou Carl a identificar que alimentos agravavam sua psoríase; por mais estranho que pareça, o tomate era um deles. Carl ainda começou a tomar ácido docosa-hexaenoico.

Além disso, ele se preocupou em incorporar pequenas ocorrências de espontaneidade e caos controlado em sua vida. Procurou mudar seus pensamentos com as afirmações para a saúde geral da pele (“É seguro ser quem sou.”); problemas gerais de pele (“Com amor, me protejo com pensamentos de alegria e paz. O passado está perdoado e esquecido. Neste momento, sou livre.”); coceira (“Com amor, me protejo com pensamentos de alegria e paz. O passado está perdoado e esquecido. Neste momento, sou livre. Sinto-me seguro sendo quem sou.”); e psoríase (“Estou aberto às alegrias da vida. Mereço e aceito o melhor da vida. Gosto de mim e me aprovo.”). Com todas as mudanças que introduziu, Carl viu sua pele ser curada... e ficou encantado.

Está tudo bem no primeiro centro emocional

Você tem o poder de fortalecer o sistema imunológico e o sistema músculo- esquelético e de curar problemas de pele usando a medicina, a intuição e as afirmações. Quando aprender a reconhecer os pensamentos e comportamentos negativos que são a base dos problemas físicos, e também aprender a ouvir as mensagens que o corpo lhe envia na forma de problemas do primeiro centro emocional, você poderá finalmente começar a avançar em direção a uma verdadeira cura.

Ao estabelecer novos padrões de pensamento por meio das afirmações de Louise, você terá a base e a força necessárias para mudar os comportamentos que agravam os problemas do primeiro centro emocional. Você aprenderá a equilibrar as necessidades individuais com as necessidades da família, dos amigos e da comunidade.

O mundo é um lugar seguro e amigável. Está tudo bem.

SÃO NECESSÁRIOS DOIS

O segundo centro emocional: bexiga, órgãos de reprodução, coluna lombar e quadris

O segundo centro emocional trata de amor e dinheiro. Se não for capaz de equilibrar essas duas áreas de sua vida, você estará sujeito a problemas de saúde na bexiga, nos órgãos do sistema reprodutor, na lombar e nos quadris. Portanto, a chave para conquistar a saúde nesse centro emocional é aprender a administrar as finanças sem sacrificar a vida amorosa e vice-versa. Fácil, não é mesmo? Não. São muito raras as pessoas naturalmente capazes de fazer isso, portanto, vamos começar.

Assim como ocorre com os outros centros emocionais, a parte do corpo afetada dependerá do padrão mental ou comportamental que causa o desequilíbrio nessa área da vida. Para problemas do segundo centro emocional, podemos identificar quatro tipos de pessoas: as que se dedicam mais ao amor do que ao dinheiro, as que prezam o dinheiro em detrimento

do amor, as que têm um impulso irresistível para progredir nas questões financeiras e amorosas e, por fim, as que não conseguem administrar de forma responsável nem o amor nem dinheiro. Vamos entrar em maiores detalhes à medida que estudarmos as regiões do corpo, mas em todos os casos é importante ouvir o que ele diz. Lembre-se de que seu corpo é uma máquina intuitiva que o alertará para problemas na saúde emocional bradando de forma física.

Os padrões negativos de pensamento associados ao segundo centro emocional envolvem ansiedade, raiva ou tristeza em relação à identidade de gênero e à sexualidade, às dificuldades de relacionamento e às preocupações financeiras. Isso faz sentido porque, quando deixamos a segurança da família (o primeiro centro emocional) e passamos a lutar por conta própria no mundo, os primeiros desafios que precisamos enfrentar são o amor e o dinheiro, os relacionamentos e as finanças.

Sendo assim, o que o impede de fazer as mudanças fundamentais em suas finanças e relacionamentos de modo a criar mais saúde? Você está sentindo raiva de seu parceiro? Sempre deixa que outras pessoas administrem seu dinheiro? É irresponsável com seu dinheiro? Por acaso se sente contido pelas circunstâncias?

Esses são alguns dos tipos de sentimentos e comportamentos que geram problemas na saúde do segundo centro emocional. Se puder identificar os pensamentos que estão causando seu problema de saúde, você será capaz de operar as mudanças emocionais, comportamentais e físicas necessárias para melhorar a saúde da bexiga, do sistema reprodutivo, da coluna lombar e dos quadris. Identificar a raiz do problema é o primeiro passo. O próximo passo é transformar esses pensamentos e comportamentos negativos em novas formas de pensar, de modo a conquistar a saúde.

As afirmações do segundo centro emocional Teoria e ciência

Tal como em todas as doenças, nos problemas de saúde do segundo centro emocional a teoria das afirmações de Louise trabalha a nuance emocional relativa ao problema. Por exemplo, a saúde do ciclo menstrual como um

todo, e a capacidade de evitar a amenorreia, a dismenorreia e os miomas depende de que a mulher tenha uma atitude saudável em relação à sua feminilidade. A rejeição à feminilidade é um padrão negativo de pensamento associado aos problemas da saúde feminina em geral. A culpa sexual ou a raiva do parceiro estão associadas às inflamações vaginais e à infecção urinária.

Alternativamente, a próstata representa o lado masculino desse princípio. A pressão sexual e a culpa, bem como a atitude do homem diante do envelhecimento estão associadas aos problemas de próstata.

Disputas de poder nos relacionamentos criam as condições para as doenças sexualmente transmissíveis. Seja em caso de gonorreia, seja de herpes ou sífilis, a crença de que os órgãos genitais são “sujos” ou “pecaminosos”, a culpa sexual e o sentimento de merecer punição são padrões de pensamento conectados com as doenças venéreas. Acreditar que o sexo é ruim ou passar pela experiência de pressão sexual cria padrões de pensamento associados à impotência.

Se examinarmos a questão da fertilidade pela ótica da teoria das afirmações, veremos que quem tem dificuldade para conceber, guarda dúvidas sobre a necessidade de ser mãe ou sobre o momento ideal para conceber.

E, por fim, quem nunca teve problemas na coluna lombar quando estava preocupado com dinheiro? O medo do dinheiro e o medo do futuro são padrões de pensamento negativos associados à dor na coluna lombar e à dor ciática.

Dessa forma, o que a ciência nos diz sobre a conexão mente-corpo por trás de pensamentos e sentimentos negativos sobre os órgãos do segundo centro emocional?

Os estudos mostram que a taxa de infertilidade e de irregularidades do ciclo menstrual é mais alta em mulheres que estão em conflito com a ideia da maternidade e que estão preocupadas com as transformações em seus corpos.¹ Apesar de sentirem a pressão social para que sejam mães, a maternidade talvez não se harmonize com suas metas de longo prazo. O estresse emocional em torno dessa questão aumenta o nível de cortisol e diminui o nível de progesterona, criando um quadro que prejudica a implantação do embrião no útero. Esse estresse também diminui a oxitocina e aumenta a norepinefrina e a epinefrina; todos esses fatores se reúnem para

reduzir os níveis dos hormônios sexuais e desligar o mecanismo que atrai o esperma para o útero.²

Se um homem estiver sob muita tensão, a ansiedade faz com que seu corpo produza anticorpos que tornam o esperma “impotente”, por assim dizer. O estresse e a tristeza também fazem com que os testículos e as glândulas suprarrenais produzam menos testosterona e mais cortisol, o que diminui a contagem de espermatozoides. Esses dois fatores podem causar infertilidade.³

A literatura científica que mostra como os relacionamentos afetam a saúde dos órgãos pélvicos é farta. Foi demonstrado que a depressão e a ansiedade resultantes de traumas no relacionamento afetam a saúde reprodutiva feminina, fazendo com que as glândulas suprarrenais produzam um excesso de esteroides. Isso muda os níveis de cortisol, estradiol e testosterona no corpo. O desequilíbrio entre esses três hormônios pode causar de tudo, desde irritabilidade até dores, miomas e cistos ovarianos, sem mencionar o aumento de peso.⁴ De fato, um grupo de estudos mostrou que há conexão entre dor pélvica crônica e abuso sexual. O trauma sexual, principalmente na infância, sabidamente ajuda a criar as condições para as dores no trato genital e urinário, e ainda para problemas no terceiro centro emocional, como distúrbios alimentares e obesidade.⁵

Mulheres com displasia cervical e câncer cervical provavelmente tiveram relações sexuais mais frequentes numa idade precoce, um número mais elevado de experiências sexuais antes do casamento, relações extraconjugais ou diversos casamentos e divórcios. Mais da metade dessas mulheres cresceu em famílias cujo pai morreu cedo ou abandonou o lar.⁶ Essencialmente, elas nunca tiveram o amor adequado de uma figura masculina durante a infância. É bem possível que seu comportamento sexual posterior seja um pedido de amor, um esforço para conseguir o que não tiveram em casa. Sem uma representação interna de amor, elas tentam constantemente preencher o vazio interior com uma abundância de relacionamentos desequilibrados. Com muita frequência, essas mulheres têm prazer na relação sexual, mas tendem a ser desprezadas e fazer o que agrada ao homem, tanto física quanto emocionalmente.⁷

A influência das dificuldades financeiras e de uma economia ineficiente pode literalmente ser vista como uma carga nas costas dos trabalhadores do país. Diversos estudos mostraram que a dor nas costas e a tensão muscular ocorrem quando as pessoas ficam deprimidas ou infelizes por questões

financeiras, principalmente se detestam seus empregos.⁸ Por exemplo, um estudo descobriu que a insatisfação no trabalho multiplica por sete o risco de dor nas costas.⁹ A dor na coluna lombar é a principal causa de doença ocupacional nos Estados Unidos, e não só em estivadores e empregados de empresas de mudanças, mas também em burocratas. E a incidência de dor lombar não diminui sequer em condições ergonômicas adequadas. Você sabe a que me refiro: todas aquelas almofadas e dispositivos para proteção da coluna vertebral recomendados pelos organismos de saúde ocupacional e pelas empresas. Um estudo recente mostrou que educar os funcionários de escritório em ergonomia não reduz significativamente os casos de dores nas costas e invalidez.¹⁰ Fazer o que gosta pode ajudar, já que isso libera no corpo os opiáceos que aliviam a dor crônica.

O interessante é que a dor na coluna lombar também foi associada aos problemas de relacionamento. Por exemplo, melhorar as condições do casamento pode ajudar a aliviar a dor crônica, principalmente nessa região. Quando alguém que sofre de dor lombar e tem problemas no casamento participa de uma terapia de casal com o parceiro, em geral, a dor lombar tende a melhorar significativamente, sem necessidade de cirurgia ou remédios, à medida que o relacionamento ganha fôlego.¹¹

Agora que você conhece a base científica da teoria das afirmações de Louise, como pode curar seus problemas de saúde?

Problemas urinários

Pessoas com problemas na bexiga geralmente têm grande sensibilidade emocional no que se refere a relacionamentos, o que dificulta a independência financeira. Eles ficam tão focados em manter o relacionamento amoroso que a habilidade necessária para administrar os negócios ou se concentrar em obter resultados econômicos não é desenvolvida ou usada regularmente. Essas pessoas provavelmente deixam as finanças em banho-maria ou passam o controle para o parceiro. Contudo, essa atitude quase sempre resulta em doenças na bexiga porque gera raiva e ressentimento — seja por estabelecer uma dependência completa do ente

querido, seja pela necessidade de assumir alguma responsabilidade financeira.

Portanto, vamos estudar uma prescrição para criar mais equilíbrio entre a vida afetiva e a financeira. Vamos mergulhar de cabeça, examinando as afirmações capazes de ajudá-lo a mudar os padrões negativos de pensamento que podem estar causando seus problemas urinários. As infecções do trato urinário como a cistite ou a infecção renal, mais grave, estão correlacionadas ao hábito de culpar os outros, ou à raiva, em geral dirigida ao sexo oposto ou ao parceiro. Portanto, precisamos nos livrar desse rancor. Uma boa afirmação de cura para a infecção urinária é: “Libero o padrão em minha consciência que causa esse problema. Estou disposto a mudar. Gosto de mim e me aprovo.” A incontinência urinária (micção involuntária) está associada à prática de controlar as emoções durante um período muito longo; a afirmação de cura para isso é: “Estou disposto a sentir. É seguro expressar minhas emoções. Eu me amo.” As afirmações serão diferentes de acordo com as condições. Para afirmações mais específicas, procure seu problema na tabela do [Capítulo 11](#).

Pense em como você se relacionou com o dinheiro no passado. Alguma vez ficou tão envolvido com alguém que não prestou atenção às suas finanças? Se você estava envolvido num relacionamento, passou todo o controle de seus recursos financeiros para o parceiro ou parceira? Sente que não controla suas finanças? Se você respondeu afirmativamente a alguma dessas perguntas, corre o risco de ter problemas na bexiga.

Se esses comportamentos lhe parecem familiares, o mais importante é trabalhar sua visão do dinheiro e da importância do dinheiro em sua vida. Isso não vai ser fácil. Para conquistar o equilíbrio entre amor e dinheiro, você precisa começar aos poucos.

Se no momento você não for financeiramente independente, busque uma maneira de ser. Por exemplo, assuma a responsabilidade pelo pagamento de algumas das contas da casa; basta preencher alguns cheques. Se estiver se sentindo muito forte e aventureiro, examine suas paixões pessoais e veja se consegue um emprego de meio expediente relacionado a esses interesses. O importante é ser responsável por algumas atividades financeiras. Você precisa se familiarizar com a linguagem e o poder benéfico do dinheiro. Com isso, diminuirá sua dependência do parceiro e será reduzido o ressentimento e a ansiedade resultantes de estar num relacionamento totalmente controlado ou de ser forçado a assumir um grande papel

financeiro. Por mais que você ame e confie em alguém, sempre deve ter algum controle sobre suas perspectivas financeiras.

Se você achar complicado o envolvimento com finanças, talvez o motivo seja uma percepção de que o dinheiro não é espiritual —podendo inclusive essa ser a raiz de todos os males — e de que se envolver com ele automaticamente faz de você uma pessoa vazia e materialista. Sobre tal ideia só posso lhe dizer: não entre nessa. Na sociedade atual, o dinheiro é tão necessário à vida quanto o alimento e a água. Apesar de os ricos e poderosos talvez utilizarem mal o dinheiro e o poder (e isso realmente acontece), esse mau comportamento não é intrínseco à existência desses recursos. Você precisa entender que ter responsabilidade financeira significa ter uma independência saudável. Nada mais, nada menos.

Portanto, o objetivo aqui é encontrar equilíbrio entre dinheiro e amor. Não sacrifique seu bem-estar financeiro em favor de um relacionamento importante. Se assumir o controle de sua situação financeira, você mostrará respeito por si mesmo e por seus próximos.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de problemas urinários

Elise, de 55 anos, nos relatou que não foi realmente feliz até os vinte e poucos anos, quando conheceu o marido. Ela era completamente focada na carreira, frequentando a faculdade de administração e trabalhando como contadora, mas sentia falta de alguma coisa importante. Tudo mudou quando conheceu Gerald. Eles se apaixonaram e se casaram em pouco tempo, e Elise finalmente se sentiu em paz. Antes voltada para uma carreira na área de negócios, ela entregou a administração das finanças ao marido, deixou o emprego e passou a ser mãe em tempo integral, dedicada à família em crescimento.

Elise se sentiu feliz e realizada por muito tempo — até Gerald ser demitido do emprego em que trabalhou por muitos anos. Ele se adaptou rapidamente a essa aposentadoria precoce e inesperada, mas a transição foi mais difícil para Elise. Depois de quase duas décadas de dedicação ao lar,

sem se preocupar com obrigações financeiras, ela foi obrigada a voltar a trabalhar como contadora para aumentar a renda da família.

Pouco depois de Elise ter dado início à nova fase de sua carreira, o casal começou a discutir por dinheiro. Ela se sentia ressentida, pressionada e muitas vezes até zangada. No passado, o trabalho era gratificante, mas agora ele só servia para lhe mostrar como havia mudado e de quanta coisa abria mão. Ela começou a ter problemas de saúde. Os primeiros sintomas pareciam indicar a perimenopausa; Elise passou a sofrer de incontinência urinária, ciclos menstruais irregulares e infecção urinária. Contudo, depois de meses como vítima de infecções do trato urinário, tratadas com antibióticos, ela procurou nossa clínica.

Quando começamos a ajudá-la com seus problemas urinários e menstruais, o primeiro passo foi desmistificar essa misteriosa região pélvica. É importante que as pessoas entendam isso, porque se conhecermos nosso equipamento e soubermos como ele funciona, teremos mais condições de visualizar a saúde da região.

Expliquei para Elise que o sistema urinário é composto de dois rins, dois ureteres, uma bexiga e uma uretra. Os rins filtram as toxinas do sangue, equilibram os níveis de sódio e água, e então produzem urina que segue pelos ureteres até a bexiga, e daí para fora do corpo pela uretra. Como a abertura da uretra fica perto do ânus, que contém bactérias, é fácil que exista contaminação, provocando uma infecção do trato urinário comum. Se a pessoa tiver o sistema imunológico comprometido, for diabética, possuir um cateter ou outro fator de predisposição, as bactérias podem subir pela bexiga até os ureteres e os rins, causando uma perigosa infecção renal.

Depois de esclarecer como funcionava o sistema urinário, mandamos a paciente de volta a seu médico para um exame de urina cujo objetivo era confirmar se ela realmente sofria de infecção urinária. Quando esse tipo de infecção está presente, a urina também contém leucócitos (glóbulos brancos), juntamente com uma grande quantidade de bactérias. Embora seja normal encontrar algumas bactérias na bexiga, esse número cresce muito quando existe infecção. No caso de Elise, não foram encontrados leucócitos e havia apenas uma quantidade mínima de bactérias, portanto ela não apresentava o quadro de infecção urinária. Nesse caso, qual era o motivo da dor?

A bexiga é um órgão muscular que pode conter até um litro de urina, aproximadamente. Sendo assim, quem sente vontade de urinar a cada cinco

minutos, mas produz um volume pequeno de urina, tem uma irritação da bexiga ou da uretra. Esse era o caso de Elise, mas o ginecologista precisava descobrir o motivo da irritação. Há três razões básicas a considerar:

1. Consequências de uma histerectomia: Depois da histerectomia, pode ocorrer uma “incontinência de estresse”, o que significa que a cirurgia “danificou” os nervos da bexiga que controlam a micção.
2. Útero miomatoso: Se a mulher tiver no útero grandes miomas, esses tumores benignos podem comprimir a bexiga, dando a sensação de órgão cheio mesmo com um pequeno volume, o que faz a pessoa urinar com mais frequência.
3. Irritação causada por ressecamento e atrofia vaginal: Na perimenopausa, quando o nível de estrogênio diminui, o tecido da vagina e da uretra perde espessura e fica irritado. Isso cria os mesmos sintomas de uma infecção urinária sem que haja infecção. A mulher simplesmente tem vontade de urinar com frequência e sente dor durante a micção.

Como Elise não tinha passado por uma histerectomia, sabíamos que esse não era o problema, portanto, o próximo passo foi consultar o ginecologista. Elise passava por ciclos menstruais irregulares e abundantes e o ginecologista informou que ela tinha dois grandes miomas — um dos quais estava diretamente apoiado na bexiga. Nesse ponto, nossa paciente tinha duas opções: poderia procurar um cirurgião para remover os miomas, ou, se não quisesse fazer uma cirurgia, poderia simplesmente esperar. O fim da menopausa leva a uma queda nos níveis de hormônios, o que geralmente provoca uma redução do tamanho dos miomas. Se isso acontecesse, a pressão sobre a bexiga diminuiria.

O médico também avaliou a terceira causa possível para a dor: irritação causada por ressecamento e atrofia vaginal. A menstruação irregular de Elise apresentava as características de perimenopausa, e ela estava começando a experimentar ressecamento vaginal e dor durante a relação sexual. Nossa paciente decidiu não fazer a cirurgia dos miomas, preferindo se concentrar

no tratamento da irritação, esperando que isso fosse suficiente para melhorar o problema da bexiga. Para tratar o ressecamento, ela experimentou uma variedade de lubrificantes que podem ajudar e encontrou o que considerou melhor. Seu médico mostrou maneiras medicamentosas e naturais de tratar o problema. Elise decidiu começar pelo método natural, usando cimicifuga racemosa para espessar a mucosa vaginal e diminuir a sensibilidade da região; usou também aveia e folhas de dente-de-leão para recuperar a lubrificação vaginal e diminuir a frequência da micção.

Infelizmente, esses recursos não deram os resultados desejados, portanto, a paciente voltou ao médico, que sugeriu o uso de um creme de estriol e um creme vaginal com testosterona. Esses cremes poderiam ajudar a melhorar a irritação na região da vagina e da uretra.

Finalmente, para tratar a frequência urinária e a irregularidade do ciclo menstrual, causadas por desequilíbrio hormonal, sugeri que ela procurasse um acupunturista e especialista em ervas chinesas competente. Elise recebeu uma combinação de ervas chamada Lui Wei Di Huang, que contém *Rehmannia* e *Gui Ling Ji*.

Ela também examinou os padrões de pensamento e comportamento que poderiam estar agravando seus problemas. Elise trabalhou com afirmações para o problema de bexiga (“Com conforto e sem dificuldade deixo ir o velho e recebo o novo em minha vida. Estou segura.”) e para infecções urinárias (“Abandono o padrão em minha consciência que criou essa condição. Estou disposta a mudar. Gosto de mim e me aprovo.”). Ela também começou a avaliar seu relacionamento com o dinheiro. Ao mudar a percepção do significado do dinheiro e alterar seu padrão de pensamento de modo a modificar a raiva, Elise começou a se recuperar.

Órgãos do sistema reprodutor

Os homens e as mulheres que apresentam disfunções nos órgãos de reprodução geralmente cultivam uma atitude que prejudica o ato de criar e impede que ele seja realizado de forma saudável e focada, em parte porque tentam realizar algo a qualquer preço. Essas pessoas são tipicamente

motivadas a produzir sem cessar — seja na vida profissional ou pessoal, tudo se transforma em trabalho. O amor num relacionamento é apenas mais uma ferramenta necessária para produzir o que querem: filhos, livros, peças teatrais, manuais técnicos ou qualquer outra criação. Essa produtividade só é possível se esses indivíduos administrarem todos os aspectos da vida com extrema organização e controle. Embora essa capacidade de concentração e controle fique mais evidente no mundo do dinheiro e dos negócios, onde vale tudo, todo mundo sabe que a administração de uma casa com várias crianças, projetos ou animais de estimação envolve muita organização e controle. Quer estejam no complexo mundo das finanças, quer fazendo os malabarismos necessários para administrar a casa, as mulheres e alguns homens às vezes precisam desligar a sensibilidade feminina inata que todos temos em algum grau para manter uma agenda produtiva. Se você demonstra tendência a ser superprodutivo no trabalho ou em casa, esse fato poderá resultar em problemas de reprodução.

Para ter o sistema reprodutor saudável, homens e mulheres precisam reavaliar suas prioridades e reverter as crenças básicas que dão origem a miomas, à infertilidade, a problemas de próstata ou a qualquer um dos diversos quadros de distúrbios reprodutivos.

Os problemas femininos em geral podem ser melhorados com a afirmação: “Minha feminilidade é motivo de alegria. Adoro ser mulher. Adoro meu corpo.” Os miomas estão relacionados ao hábito de guardar mágoa do parceiro e podem ser melhorados com a afirmação: “Abandono o padrão em mim que atraiu essa experiência. Em minha vida crio apenas o que é bom.” Problemas sexuais e impotência feminina geralmente envolvem pressão sexual, culpa ou rancor pelos parceiros anteriores, e até mesmo medo do pai. Essas mulheres geralmente acreditam que o sexo e o prazer na experiência sexual são errados.

Muitas mulheres que estão na menopausa têm medos relacionados ao envelhecimento, temor de não serem desejadas e não serem adequadas. Os sintomas da menopausa melhoram com a afirmação: “Estou equilibrada e em paz com todas as mudanças cíclicas e abençoo meu corpo com amor.”

Nos homens, os primeiros sinais ou sintomas de problemas podem ser muito sutis, como uma perda eventual do desejo sexual ou um pequeno desequilíbrio nos níveis hormonais. No entanto, se não for tomada uma providência, os avisos ficarão mais fortes e poderão surgir graves problemas de saúde.

Os padrões negativos de pensamento associados aos problemas de próstata estão relacionados a questões sobre masculinidade, envelhecimento, pressão sexual e culpa. Para promover a saúde da próstata, use a afirmação: “Aceito e aprecio minha masculinidade. Gosto de mim e me aprovo. Aceito meu próprio poder. Meu espírito é eternamente jovem.” Se o problema estiver na potência sexual, os sentimentos negativos estão relacionados à raiva ou ao rancor, geralmente dirigidos a uma parceira anterior. O problema também pode ter alguma relação com o medo da mãe. Para curar a impotência, a afirmação é: “Agora deixo que o pleno poder do meu princípio sexual atue com facilidade e alegria.”

Para os dois gêneros, a infertilidade tem a ver com o medo e a resistência ao processo da vida e com a recusa ao processo parental. Nesse caso, a afirmação de cura seria: “Amo e valorizo minha criança interior. Gosto de mim e me adoro. Sou a pessoa mais importante em minha vida. Está tudo bem e estou em segurança.”

Como vimos nas outras seções, a afirmação a ser usada depende da localização específica do problema no corpo. Veja a tabela no [Capítulo 11](#) e procure sua disfunção.

Além de usar afirmações, você precisará analisar as mudanças comportamentais necessárias para resolver os problemas reprodutivos. Sua principal meta é aprender a equilibrar o sucesso financeiro com o sucesso em seus relacionamentos. Evite o impulso de lutar constantemente para conquistar realizações em tudo que faz. Se você costuma sentir-se obrigado a controlar as finanças domésticas, deixe seu cônjuge ou parceiro cuidar das contas por algum tempo. Isso talvez seja difícil, principalmente se você for mais competente na tarefa, mas fique firme e aceite a situação. Você também pode deixar seus filhos (se os tiver) prepararem um jantar simples, mesmo sabendo que eles não farão isso como você faria. O mais importante é tentar abandonar a necessidade de controlar tudo.

A meta é trazer amor e alegria de volta às experiências da vida diária e aprender a fluir com o mundo. Você precisa perceber que é possível relaxar, tirar uma folga, delegar e ainda assim ser um sucesso. A vida tem outras recompensas além da emoção de viver sempre a pleno vapor. Tente se cercar de pessoas que pareçam felizes com um estilo de vida mais relaxado. Observe essas pessoas e pergunte se você as consideraria bem-sucedidas. Talvez se faça necessária uma reavaliação de sua definição de sucesso.

Portanto, procure recuperar a alegria de viver. Reserve algum tempo para conversar com um bom amigo. Fale sobre seus sentimentos e sonhos. Guarde um tempo específico para simplesmente diminuir o ritmo. Outra coisa boa a fazer é tentar praticar meditação ou apenas se sentar em silêncio. Isso trará sua atenção para o presente, interrompendo o fluxo constante de pensamentos sobre o que deve acontecer em seguida. A meta é viver mais plenamente no momento, ver e apreciar o que o cerca. Existe uma sabedoria própria no velho ditado: “Reserve tempo para parar e sentir o perfume das rosas.” Tente encontrar a beleza da vida como ela é no momento. Logo você descobrirá que o controle e a luta constantes não são necessários para a felicidade. Você também pode aprender a trocar o barato passageiro da adrenalina causado pela corrida constante por uma paz verdadeira, também passando a desfrutar de mais saúde física.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso do sistema reprodutor

Desde muito cedo, Geeta, que hoje tem 29 anos, sabia exatamente o que queria da vida: onde iria morar, como iria ganhar a vida, que tipo de homem escolheria como marido e até mesmo quantos filhos teria. E ela partiu para conseguir tudo isso. Durante o ensino médio, Geeta fez o máximo para obter sucesso acadêmico e social. Ela também pertencia a grupos de liderança, editava o jornal e o anuário escolar e foi presidente de turma nos dois últimos anos.

Na faculdade, foi igualmente ambiciosa. Além de dar conta dos estudos, tinha um emprego de meio expediente e abriu uma empresa. Quando se formou, Geeta já estava noiva de um estudante de medicina e tinha sido aceita num programa de pós-graduação. Não havia nada de que não fosse capaz. Ela era obcecada pelo conceito de produzir constantemente — ideias, dinheiro, bens, tudo que se pode imaginar. Então, chegou o momento em que ela quis produzir o último item de sua lista: um filho. No entanto, o corpo deu-lhe uma rasteira. Geeta tinha decidido ficar grávida aos 30 anos, mas depois de meses tentando, perdeu a paciência e procurou um médico para

fazer alguns exames. O resultado confirmou seus piores temores: ela tinha parado de ovular. Geeta ficou arrasada e se sentiu traída pelo próprio corpo.

Sua incapacidade de engravidar mostrava que ela precisava reavaliar como estava equilibrando os diversos aspectos da vida.

Precisamos examinar o problema de Geeta por um ângulo ligeiramente diferente porque, no fundo, ela não estava fazendo nada errado. Ela tinha uma dieta saudável, exercitava-se em geral procurava promover o próprio bem-estar. Infelizmente, as condições para engravidar muitas vezes são diferentes das condições necessárias para viver uma vida saudável. Portanto, primeiro precisávamos ajudá-la a superar os sentimentos de culpa e vergonha. Muitas mulheres têm essas emoções quando descobrem a infertilidade — principalmente se as amigas estão engravidando com facilidade e criando famílias. Geeta estava cultivando a vergonha, acreditando que fazia algo errado... que era uma má pessoa. Ela questionava o próprio valor e isso não fazia o menor sentido.

Nosso próximo passo foi procurar qualquer condição física que pudesse estar prejudicando os esforços de Geeta. Observamos que nossa paciente estava muito magra. Na verdade, ela estava abaixo da faixa de peso saudável, pois pesava 50kg e media 1,60m. Com frequência, mulheres que têm o índice de gordura corporal muito baixo param de menstruar e ovular. Sejam elas maratonistas ou modelos extremamente magras por imposição profissional, essas mulheres simplesmente não têm nutrientes suficientes para manter o corpo funcionando de uma forma que favoreça a gravidez. Portanto, tivemos que mudar a alimentação de Geeta.

Quando começamos a discutir a questão, nossa paciente admitiu que não queria ganhar peso. Ela se esforçava muito para manter a forma e sentia-se forte e saudável. Isso revelou outro problema que enfrentaríamos na tentativa de Geeta para engravidar. A gravidez exige que a mulher abra mão do controle sobre o tamanho e a forma do corpo. Se a pessoa não aceita bem esse conceito, provavelmente terá uma atitude pouco saudável quando observar no espelho o novo volume de seu corpo. Essa visão de si mesma pode precipitar inúmeras compulsões e pensamentos obsessivos e muitas vezes levar a mulher a restringir a ingestão de alimentos, o que prejudica o desenvolvimento do bebê.

Para mudar esses padrões de pensamento, ela adotou duas linhas de ação: trabalhou com afirmações para problemas femininos em geral (“Aprecio minha condição feminina. Adoro ser mulher. Amo meu corpo.”); saúde dos

ovários (“Estou em equilíbrio com meu fluxo criativo.”); problemas menstruais genéricos (“Aceito a plenitude de meu poder como mulher e considero normais e naturais todos os processos corporais. Gosto de mim e me aprovo.”); amenorreia (“Adoro ser quem eu sou. Sou uma linda expressão de vida, fluindo sempre com perfeição.”); e infertilidade (“Amo e valorizo minha criança interior. Gosto de mim e me adoro. Sou a pessoa mais importante de minha vida. Está tudo bem e estou segura.”).

Ela também começou a visitar um terapeuta comportamental que pudesse ajudá-la a avaliar seus pensamentos de ansiedade. Juntos, eles procuraram meios de fazer Geeta reduzir a tendência à obsessão com o peso e com a necessidade de controlá-lo. Eles definiram estratégias específicas para que ela pudesse aceitar os quilos necessários para começar a ovular novamente.

Geeta ainda iniciou a prática da meditação e incorporou ao seu cotidiano a atenção ao momento presente. Diariamente, ela reservava algum tempo para tentar focar no que acontecia ao seu redor — em vez de ficar pensando na lista de tarefas ou nas atividades futuras. Ela também fez questão de delegar algumas de suas obrigações a outras pessoas presentes em sua vida. Depois de mudar de atitude e comportamento — e de dieta —, Geeta conseguiu engravidar e logo deu à luz um lindo menino.

Dor na coluna lombar e nos quadris

As pessoas que sentem dores na região lombar ou nos quadris costumam ser inseguras em questões financeiras e afetivas. Apesar de geralmente contarem com o apoio incondicional da família, elas tendem a ter dificuldade com as finanças e os relacionamentos. Isso acontece em parte porque elas não acreditam na competência ou nas intenções das pessoas ao seu redor. Quando alguma de suas expectativas é frustrada, esses indivíduos veem com facilidade os erros de todos os outros envolvidos, mas acham difícil enxergar o próprio papel naquele resultado. Depois de sucessivos relacionamentos fracassados, quando uma crise financeira é seguida por outra, essas pessoas assumem o poder para sentir que estão no controle da situação. A ideia de compartilhar decisões nos relacionamentos e nas transações monetárias é

totalmente abandonada e elas param de ouvir as opiniões e as sugestões dos outros. Em reação às constantes decepções, elas acabam por se sentir solitárias, perdidas e incapazes de avançar.

Se você sofre de dores na coluna lombar e reconhece esses pensamentos e comportamentos negativos, pense em suas necessidades e no que precisa fazer para atendê-las. Se o que você precisa é ter saúde, livrar-se das dores e se sentir forte e apoiado, poderá reverter os efeitos dos pensamentos negativos usando a afirmação: “Confio no processo da vida. Todas as minhas necessidades são sempre atendidas. Estou seguro.”

Afirmações específicas nos ajudam a levar o processo de cura para um novo nível. Dor na coluna lombar e dor ciática estão relacionadas ao medo de problemas financeiros, enquanto a dor nos quadris é referente ao medo de progredir. Se você sofre do primeiro problema, é importante entender seus padrões de pensamento, mas também praticar as afirmações. Por exemplo, se você tem problemas nos quadris associados ao medo de tomar decisões importantes, use a afirmação: “Estou em equilíbrio perfeito. Avanço pela vida com facilidade e alegria em qualquer idade.” Se você sofre de dor ciática resultante do excesso de autocrítica e do medo do futuro, a afirmação seria: “Avanço em direção ao bem maior. Meu bem está em toda parte e estou em segurança.”

Tal como acontece com a saúde de todo o corpo, o ponto importante neste caso é focar no equilíbrio. Se você tem dores nas costas ou nos quadris, é hora de examinar sua relação consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor. Avalie com honestidade sua vida e promova algumas mudanças. Sua família lhe presta um apoio que você não consegue em outro lugar? Observe de onde vem o apoio, reconheça abertamente essa condição e seja grato. Você costuma culpar os outros quando as coisas dão errado? Procure ver a situação como um todo e localizar quais das suas ações podem estar contribuindo para o problema. Você sente que não controla sua situação financeira? Analise com atenção qualquer problema financeiro e tente identificar em que momento as condições deixaram de ser boas e passaram a ser prejudiciais.

Sua meta é adotar uma nova perspectiva do mundo. Para realmente entender o que não funciona em seus relacionamentos e suas finanças, você precisa ter uma visão global da realidade nesses dois aspectos de sua vida. Para isso, é necessário compreender seus sentimentos e ser capaz de identificá-los e lidar com eles.

As práticas mais poderosas que podemos usar para recuperar o equilíbrio da vida envolvem a meditação e a atenção no presente. As pessoas suscetíveis a problemas reprodutivos precisam dessas práticas para reduzir o ritmo e reconhecer a beleza do mundo, mas quem tem problemas na coluna lombar e quadris deve aprender a lidar com as emoções. A meditação nos ensina a observar e descrever os sentimentos à medida que se apresentam, sem julgá-los. Dessa forma, é possível entender que as emoções não representam a realidade, portanto, elas não terão mais tanto poder sobre você. Com o tempo e a prática da atenção no presente e da meditação, você conseguirá ter uma atitude isenta com relação a seus sentimentos. Isso o ajudará a ter uma visão mais abrangente do mundo e das pessoas em sua vida. Você será capaz de interagir com os demais indivíduos de maneiras mais respeitadas e produtivas, o que acabará por levá-lo a ter relacionamentos e finanças mais saudáveis.

Outro passo importante quando se deseja curar as dores da coluna lombar e dos quadris é reservar tempo para conviver com pessoas que não sejam da família ou do círculo de amigos íntimos. Amplie sua rede de apoio. Mesmo que seja apenas por algumas horas por semana, saia de casa e veja a vida por uma nova perspectiva. Talvez seja interessante se oferecer como voluntário numa organização sem fins lucrativos. Disponibilize-se a trabalhar tanto numa posição de liderança quanto na condição de membro de uma equipe. Isso o ajudará a aprender a harmonizar suas opiniões com as ideias de outros.

Com afirmações, uma atitude mais positiva e algumas mudanças de comportamento, é possível levar uma vida gratificante, tanto financeira quanto afetiva.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de dor na coluna lombar e nos quadris

Helen nos procurou quando tinha cinquenta e poucos anos, atendendo à sugestão da família. Embora trabalhasse como assistente jurídica e tivesse dois filhos adultos e saudáveis a quem amava, seus dois casamentos

terminaram em divórcio quando os maridos a trocaram por mulheres mais jovens. Por conta dos divórcios, ela se viu sozinha e com muitas dívidas.

Helen fez o possível para trazer a vida afetiva de volta à normalidade, mas nenhum homem parecia estar à altura de seus elevados padrões. Observando todas as amigas encontrarem a alma gêmea, ela começou a entrar em pânico. O que havia de errado com ela? Por que não conseguia ter sucesso numa questão tão básica?

Ela ficou deprimida e um dia acordou com uma dor intensa na coluna lombar e nos quadris. A dor a impedia de se sentar ao computador e até mesmo de caminhar mais do que alguns passos. Um cirurgião ortopédico solicitou uma ressonância magnética. O exame mostrou uma hérnia de disco muito pequena — nada que justificasse aquela condição de invalidez.

Quando conversei com Helen, ela sentia muita dor e estava bastante frustrada porque o cirurgião não podia simplesmente remover um disco ou fazer uma fusão vertebral para curá-la.

O que causa dor na coluna lombar? Geralmente é o excesso de esforço dos músculos, ligamentos e articulações entre as vértebras da região, provocado por obesidade, movimentos errados ou uma lesão. O movimento repetitivo provoca uma hérnia na camada macia, semelhante a uma almofada, que fica entre as vértebras — os discos. Com mais vibração e com a falta de apoio adequado dos músculos das costas, acontece a inflamação nas articulações sinoviais entre as vértebras. A inflamação se transforma em fragmentos artríticos ósseos que comprimem os nervos, os quais, por sua vez, provocam espasmos musculares, enfraquecimento e dormência na região lombar e nas pernas.

Infelizmente, a dor na coluna lombar pode ser agravada por diversos outros problemas. A depressão e a concomitante alteração dos neurotransmissores pode agravar o quadro. O mesmo acontece quando há escoliose, a curvatura lateral da espinha, ou espondilolistese, o deslizamento de uma vertebra sobre a outra. Quando os níveis de estrógeno e progesterona diminuem, na perimenopausa, as alterações resultantes do neurotransmissor serotonina (no caso do estrógeno) e do ácido gama-aminobutírico (no caso da progesterona) podem exacerbar a dor e os espasmos musculares.

Depois de conhecer todos os fatores responsáveis por sua dor lombar, Helen foi capaz de fazer um esforço com a equipe de tratamento para solucionar esse problema de saúde. Ela se programou para fazer mais exercícios diariamente. Comprou para o escritório uma cadeira com um

assento macio e um banquinho para apoiar os pés, além de ter aprendido a se levantar e abaixar diversas vezes por hora para manter a coluna lombar flexível e menos sujeita à artrite. Em seguida, tratou agressivamente a depressão. Helen começou a usar o suplemento natural SAME, e embora ele reduzisse a dor lombar e a depressão, as costas e o humor de nossa paciente ainda não estavam bons. Apesar de ter alguma resistência a tomar medicamentos, ela experimentou o antidepressivo Bupropiona e ficou maravilhada quando o ânimo e a dor na região lombar melhoraram muito.

Com a energia revitalizada, ela conseguiu começar a frequentar uma academia, ainda que sob a supervisão de um fisioterapeuta. Sua meta era reabilitar a musculatura das costas. De vez em quando, ela usava um gel de crioterapia para anestesiar a região do sacro de modo a poder completar a rotina de exercícios físicos. A acupuntura e o *qigong* também ajudaram a controlar a dor. Finalmente, Helen tentou uma forma de terapia neuromuscular chamada Yamuna em que se usa uma pequena bola, do tamanho de um melão, para ajudar a controlar os espasmos dos tendões adjacentes aos músculos da coluna lombar.

Procurando outras possíveis causas da dor nas costas, identificamos que os calçados usados por ela também eram problemáticos. Ela usava sapatos baratos, sem amortecimento ou apoio, portanto, recomendamos que comprasse calçados melhores, que tivessem uma camada de acolchoamento sob os pés.

Com o tempo, graças aos exercícios e à fisioterapia, Helen percebeu que a perda de cinco quilos foi suficiente para aliviar muito a pressão na coluna lombar. Os cirurgiões afirmam que cada cinco quilos de peso que ganhamos acrescentam vinte quilos de pressão sobre as articulações. Helen seguiu as sugestões da equipe médica e perdeu aproximadamente doze quilos, achando a diferença incrível. Quando o médico considerou seguro, ela começou a praticar ioga regularmente, o que ajudou a manter sua coluna flexível e forte.

Trabalhamos com Helen especificamente para descobrir que alterações de comportamento e atitude poderiam ajudar, pedindo-lhe para fazer uma lista de todos os fatores de risco que aumentavam sua dor lombar. Apesar de não podermos mudar fatores como a genética e a idade, pudemos estabelecer o foco nas atividades e hábitos diários.

Discutimos a importância de parar de fumar e manter o controle da depressão. Ela decidiu ser voluntária em sua igreja, tanto como dirigente de um grupo de jovens quanto como ajudante na cozinha. Ela também começou

um diário, num esforço de trazer alguma perspectiva às inúmeras situações caóticas de sua vida. Para tratar as crenças subjacentes que estavam provocando sua doença, ela começou a usar as afirmações para diversos problemas relacionados às costas e aos quadris. Ela focou na saúde das costas em geral (“Sei que a Vida sempre me apoia.”); problemas de coluna lombar (“Confio no processo da vida. Todas as minhas necessidades estão atendidas. Estou segura.”); saúde geral dos quadris (“Hip, Hip, Hurra — todo dia traz alegria. Sou equilibrada e livre.”); problemas nos quadris (“Estou em perfeito equilíbrio. Avanço na vida com facilidade e alegria em qualquer idade.”); e lesão nos discos da coluna (“A Vida apoia todos os meus pensamentos; portanto, gosto de mim e me aprovo e está tudo bem.”).

Helen trabalhou com todos esses métodos e foi capaz de trazer a vida para uma condição maravilhosa, flexível e indolor.

Está tudo bem no segundo centro emocional

As pessoas procuram tratar problemas urinários, reprodutivos e lombares por meio de medicamentos ou cirurgias. Em alguns casos agudos, essa pode ser a melhor linha de ação. No entanto, nas doenças e disfunções mais crônicas, é preciso investigar outras soluções.

Neste capítulo, vimos muitas maneiras de criar a saúde no segundo centro emocional graças a uma combinação de medicina, intuição e afirmações.

Quando aprendemos a identificar e examinar as mensagens enviadas pelo corpo, entramos no caminho para a verdadeira cura. Ao equilibrar a atenção entre o dinheiro e os relacionamentos afetivos, podemos remover os fatores de estresse que agravam essa região da saúde. Reconheça os pensamentos e comportamentos negativos associados à identidade sexual, à capacidade financeira, ao amor e aos relacionamentos. Então, utilize as afirmações de Louise para compensar os pensamentos negativos nessas áreas e estabeleça novos padrões de pensamento e comportamento ao repetir as expressões “Confio no processo da vida”, “Sei que a Vida sempre me apoia e cuida de mim” e “Sou digno de amor e sou amado”.

Você merece ser amado. Está tudo bem.

UMA NOVA ATITUDE

O terceiro centro emocional: sistema digestivo, peso, glândula suprarrenal, pâncreas e vícios

A saúde no terceiro centro emocional diz respeito à percepção que temos de nós mesmos e à maneira como lidamos com as responsabilidades referentes aos outros. Neste capítulo vamos examinar os diversos aspectos do terceiro centro emocional. Parte de nossa discussão será centrada em órgãos específicos, tais como os que compõem o sistema digestivo. Além disso, trataremos da glândula suprarrenal e do pâncreas, que controlam o nível de açúcar e de importantes hormônios, e dos rins, que regulam a química do corpo. Também vamos falar sobre temas mais amplos, relacionados a problemas de peso e a dependências químicas e psicológicas. Tal como acontece em outros centros emocionais, a doença experimentada depende do tipo de padrão de pensamento ou comportamento que a causa.

Os indivíduos que têm problemas de saúde do terceiro centro emocional geralmente caem em quatro categorias: os que se definem por uma atitude de total concentração nas necessidades alheias; os que definem a própria identidade por meio da carreira e dos bens materiais; os que ignoram completamente o conceito de eu e buscam apoio num poder superior; e os que evitam olhar para si, buscando recursos ilusórios que lhes deem prazer. Essas diferentes pessoas são afetadas de formas distintas quanto à saúde do sistema digestivo e às questões do peso e dos vícios. Entraremos em maiores detalhes mais tarde, quando analisarmos os órgãos e as doenças específicas do terceiro centro emocional.

Para ter saúde nessas áreas de sua vida é essencial fortalecer a percepção do eu. Se você não cultivar a autoestima e não tentar equilibrar o tempo que dedica a agradar os outros e os momentos que dedica a se nutrir, poderá sofrer de náusea, azia, úlceras, prisão de ventre ou intestino solto, colite ou problemas renais. Também poderá ter dificuldades relacionadas ao peso, à imagem corporal ou a dependências fisiológicas e psicológicas. Esses problemas de saúde são mensagens que seu corpo usa para lhe alertar de que suas ações não são favoráveis.

As afirmações do terceiro centro emocional e a ciência

De acordo com a teoria das afirmações de Louise, a saúde do trato digestivo, do fígado, da vesícula e dos rins é ditada pelos padrões de pensamento relacionados ao medo: aquela ansiedade que revira o estômago e é experimentada em situações de insegurança ou sobrecarga emocional. Por exemplo, os problemas no trato digestivo em geral estão associados ao temor de coisas novas e de novas experiências. Em maiores detalhes, quem sofre de espasmos no cólon pode ter problemas de insegurança. A colite está associada ao medo de perder o controle, enquanto problemas de cólon em geral são causados por apego ao passado.

Os padrões negativos de pensamento associados aos problemas de peso dizem respeito à necessidade de proteção. Os vícios em geral são um meio

de lidar com as emoções que não sabemos como tratar: o que Louise chama de “fugir de si mesmo”.

Finalmente, problemas no metabolismo dos açúcares estão associados à responsabilidade e às exigências da vida. A hipoglicemia está relacionada ao sentimento de não dar conta dos fardos da vida, aquela sensação desesperadora de impotência.

A saúde do terceiro centro emocional depende de uma forte autoestima, da capacidade de dar conta das responsabilidades sem buscar um escape por meio do abuso de drogas ou de outros vícios. A saúde do trato gastrointestinal, do peso e da imagem corporal depende da capacidade de ter um relacionamento saudável com o trabalho e demais responsabilidades.

Portanto, vamos ver o que a ciência tem a dizer sobre a eficácia desse tipo de abordagem na cura dos distúrbios do terceiro centro emocional.

Um vasto corpo de pesquisas mostra que as emoções negativas — medo, tristeza ou raiva — podem irritar a mucosa do estômago, ao passo que o amor e alegria acalmam esses tecidos. Na verdade, quanto mais experimentamos essas emoções negativas, maior a chance de sofrer de problemas digestivos, como refluxo gastroesofágico, úlcera e síndrome do intestino irritado.¹

Vejamos o exemplo da úlcera. Os cientistas atribuem a úlcera gástrica a um crescimento excessivo da bactéria *Helicobacter pylori*, que existe naturalmente no estômago.² Esse crescimento descontrolado acontece com mais frequência em vítimas de grande ansiedade. Ele pode ser o resultado de uma resposta exagerada do sistema imunológico no trato digestivo, o que faz as mucosas do estômago e do intestino se tornarem permeáveis a bactérias.³ O estresse e a ansiedade podem ter diversas origens, mas serão especialmente dominantes em ambientes de trabalho altamente competitivos. Os estudos mostram que aqueles que precisam lidar diariamente com muito estresse têm uma incidência maior de úlceras.⁴ O mesmo acontece com os animais. Pesquisas descobriram que roedores colocados numa situação de constante competição por parceiros e recursos experimentam problemas digestivos e úlceras.⁵

O perfeccionismo também está intimamente associado a problemas no estômago e nos intestinos.⁶ Esse traço de personalidade causa uma sensação persistente de não estar à altura, o que diminui a autoconfiança. Os estudos mostraram que comentários críticos que afetam a nossa noção de valor pessoal causam uma queda nos níveis de somostatina no sangue. A

somastatina é um hormônio que inibe a produção de diversos outros. Quando os hormônios estão desequilibrados, o estômago e os intestinos não funcionam adequadamente. Isso pode resultar em úlceras e síndrome do intestino irritável. Em algumas pessoas, a colite ulcerativa, uma inflamação crônica do intestino, também está associada à necessidade de perfeição.⁷

Quem se sente sem esperança e incapaz de fugir das situações de estresse tem níveis mais elevados de hormônios no sangue, o que também estabelece as condições básicas para problemas digestivos.⁸ Um exemplo disso pode ser visto nos estudos que encontraram uma correlação entre crescer num ambiente familiar de abuso físico e constante conflito e a probabilidade de sofrer de úlceras ou distúrbios alimentares na idade adulta.⁹

O estresse pode levar a problemas de excesso de peso. Os estudos sugerem que as emoções ligadas ao estresse afetam o metabolismo ou a capacidade de digerir os alimentos. Quando estamos submetidos a cenários de competição ou aparente hostilidade, também tendemos a comer mais com menos frequência, um padrão alimentar que geralmente causa ganho de peso.¹⁰ Durante um dia de trabalho estressante, muitas pessoas deixam de tomar o café da manhã ou de almoçar, compensando-se com um jantar copioso. Infelizmente, esse esquema de alimentação aparentemente minimalista não diminui a medida da cintura. Faz exatamente o inverso: aumenta a gordura abdominal.

Sentimentos como a preocupação com problemas existenciais críticos e com o aumento de responsabilidades também afetam a digestão do açúcar, podendo contribuir para o aparecimento de diabetes.¹¹ O estresse emocional aumenta a inflamação e o nível de cortisol no sangue, o que eleva a insulina, fazendo o corpo transformar em gordura uma quantidade maior dos alimentos ingeridos.¹² E os pesquisadores observaram que indivíduos com depressão e ansiedade podem ter neuropeptídios que funcionam mal e afetam tanto as emoções quanto a digestão. Portanto, faz sentido que as afirmações que ajudam a corrigir essas atitudes também ajudem a diminuir a medida da cintura.

A ligação entre os vícios e o sentimento de autoestima diminuída também fica evidente em muitos estudos. As pesquisas repetidamente mostram que as pessoas abusam de alimentos, fumo, bebidas e outras formas de escapismo para compensar a ansiedade, a depressão, a raiva, os sentimentos de incapacidade e para fugir às responsabilidades com que não conseguem lidar.¹³ Essas são táticas diversionistas e faz sentido que sejam usadas. O

álcool é uma droga que reduz a ansiedade, usada por muitos para se anestesiar e não enxergar sua verdadeira identidade. Embora prejudique a saúde, a nicotina pode ajudar os indivíduos a lidar com a raiva, a impaciência e a irritabilidade, pois nos dá uma sensação temporária de bem-estar e relaxamento. O mesmo acontece com determinados alimentos, principalmente carboidratos e chocolate.

Uma forte percepção de identidade — o foco do terceiro centro emocional — pode nos ajudar a evitar e ao mesmo tempo lidar com os sentimentos de estresse, desesperança e impotência que levam a muitos dos problemas de digestão, obesidade e vícios que acabamos de mencionar.

Então, agora que conhecemos a teoria das afirmações e a ciência, como podemos criar saúde no terceiro centro emocional?

Problemas digestivos

Os órgãos que compõem o trato digestivo são a boca, o esôfago, o estômago, o intestino delgado, o intestino grosso (ou cólon), o reto e o ânus.

Os indivíduos que tendem a sofrer de problemas relacionados ao trato digestivo geralmente procuram conseguir quantidades cada vez maiores de tudo. O excesso é estimulante e nós florescemos na presença de adrenalina, porque ela nos leva a acreditar que somos maiores do que realmente somos. Portanto, essas pessoas buscam tal descarga de emoção. Trabalham demais, festejam demais e simplesmente continuam a avançar e fazer coisas até quase morrerem. Elas acumulam poder e bens materiais no esforço de preencher o vazio de suas almas. Ou seja, embora aparentemente esses indivíduos saibam o que estão fazendo, a fome constante é resultado de um sentimento de desvalorização. Eles ainda precisam encontrar satisfação e alegria em quem realmente são. Suas vidas giram em torno de aparências; buscam carros e casas maiores e melhores, acreditando que com isso se sentirão maiores e melhores, fortalecendo a autoestima. No entanto, o maior nem sempre é melhor. É importante ter uma autoestima saudável, baseada não só em fatores externos, mas também em fatores internos.

Há uma grande quantidade de opções em termos de medicamentos para problemas digestivos como azia, refluxo, úlcera, distensão abdominal, inchaço, doença de Crohn e síndrome do intestino irritável. No entanto, na maioria dos casos, o tratamento médico é dirigido aos sintomas, em vez de tratar a causa do problema. Se você está passando por problemas crônicos do trato digestivo, também precisará resolver os padrões de pensamento e comportamento subjacentes a esses problemas de saúde.

Todos os problemas digestivos são derivados do mesmo sentimento básico: medo. Por exemplo, aqueles que sofrem de problemas gerais no estômago temem o que é novo e acreditam que não são suficientemente competentes para lidar com o que a vida lhes traz. Muitas vezes esses indivíduos são controlados pelo medo, pela ansiedade e pela incerteza. Se você se reconhece nessa descrição e quer banir o medo e passar pelas experiências de peito aberto, a afirmação de cura é: “A vida está em harmonia comigo. Assimilo o novo em todos os momentos de cada dia. Está tudo bem.” Se você sofre de úlceras, os pensamentos negativos provavelmente estão relacionados ao medo de não estar à altura das situações, e a afirmação seria: “Gosto de mim e me aprovo. Estou em paz. Estou calmo. Está tudo bem.” A colite (inflamação do cólon) está associada à insegurança profunda e ao questionamento do próprio valor. A afirmação indicada é: “Gosto de mim e me aprovo. Estou fazendo o melhor possível. Sou maravilhoso. Estou em paz.” Lembre-se de que a afirmação específica dependerá do problema de saúde. Para mais afirmações de cura para distúrbios específicos, veja a tabela no [Capítulo 11](#).

Além das afirmações, você também precisa avaliar sua vida e suas prioridades. Confira sua situação atual: você está sempre a mil? Vive e trabalha num ambiente de muita competição? Reserva tempo para se conhecer fora dessas atividades externas? As respostas para essas perguntas o ajudarão a perceber quais são os desequilíbrios de sua vida. Se você só trabalha, precisa de tempo para se divertir. Se vive correndo, precisa reduzir o ritmo. O corpo humano não pode durar se for acelerado o tempo todo. Você pode se sentir estimulado pela excitação de uma boa briga, pela adrenalina que encharca o sistema quando enfrenta um desafio, mas logo seu corpo começará a sentir que você precisa de um pouco de paz. Ele então comunicará essa necessidade por meio de problemas de estômago, insinuando que você simplesmente não é capaz de digerir essa vida acelerada. Seu corpo grita, pedindo repouso e relaxamento.

Quando pensar em mudar padrões de pensamento e comportamento que possam estar contribuindo para seus problemas digestivos, a mudança mais importante a fazer é perceber que você tem uma qualidade inata — você vale mais do que os bens que possui. A autoestima baixa que leva as pessoas a se esforçarem cada vez mais vai se manifestar como dor. Não é fácil construir uma percepção do eu, mas isso pode ser feito.

Examine sua vida com honestidade. Pergunte a si mesmo se os bens materiais realmente proporcionam felicidade ou se são apenas uma couraça — uma carapaça protetora — que o esconde do mundo. Você precisa controlar sua tendência consumista. Procure tirar um dia por semana sem consumir, ou seja, passar um dia sem comprar nada. Guarde os cartões de crédito. Esconda o dinheiro num lugar de difícil acesso. Se conseguir, passe o dia inteiro sem lidar com dinheiro ou com questões financeiras — mesmo aquelas que não são suas. No final do dia avalie como se sente ao viver com simplicidade. Se achar difícil demais se afastar do dinheiro durante um dia por semana, você pode procurar uma terapia que o ajude a se livrar dessa obsessão.

Dentro do mesmo espírito, tire um dia por semana sem se produzir. Nada de maquiagem, nada de cabeleireiro. Nada de grifes ou acessórios. Observe como se sente durante o dia. Se sentir tristeza, isso lhe mostrará a importância que coloca nas aparências externas — as aparências que escondem quem você é.

Reserve algum tempo dentro de sua agenda cheia para tentar se dedicar a novas atividades. Procure descobrir algo que lhe dê prazer pelo que é, e não porque o faz ficar mais rico, mais inteligente ou mais atraente. A meta é estruturar sua verdadeira identidade e perceber que ela tem valor. Você pode designar para isso um dia por semana ou mesmo um período curto diário. O importante é passar algum tempo consigo mesmo — sem as distrações do mundo. Sintonize-se com seus pensamentos. Procure conhecer-se como realmente é, e isso vai orientá-lo na direção de mais autoestima e mais saúde no terceiro centro emocional.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de saúde digestiva

Quando conheci Ken, de 27 anos, ele já possuía um negócio de botas de caubói que prosperava e vivia no luxo, no sentido mais amplo da palavra. Ele tinha uma casa em Nashville e uma fazenda nos arredores da cidade. Ken adorava a sensação de gastar dinheiro, comer, beber, fumar, dirigir carros possantes e conquistar garotas. Para manter esse estilo de vida extravagante e conquistar a admiração das inúmeras mulheres de sua vida, Ken trabalhava dia e noite, impulsionado por quantidades abundantes de cafeína. Seu lema era: “Nada traz tanto sucesso quanto o excesso.”

Esse estilo de vida deu certo durante muitos anos, mas quando Ken me procurou, estava tendo dificuldades para manter tudo em funcionamento. Era difícil pagar as contas. Ele estava estressado, ansioso e seu estômago parecia refletir o mesmo estado. O estresse de tentar manter a cabeça fora d’água em termos financeiros se manifestava na forma de uma azia constante que ele procurava controlar com antiácidos. Contudo, em vez de reduzir o ritmo, Ken tentou manter o estilo de vida extravagante gastando o que não tinha.

O jovem acabou no pronto-socorro com um diagnóstico de refluxo esofágico, gastrite e uma pequena úlcera gástrica que sangrava.

Quando conversamos com Ken, ele não conseguia entender por que todos aqueles antiácidos que tomava não evitavam a sensação de queimação no estômago. Para ter saúde digestiva e entender por que os remédios não eram a salvação gastrointestinal, ele precisava primeiro conhecer a relação entre o esôfago, o estômago e a produção normal de ácidos.

Quando engolimos o alimento, ele passa pelo esôfago, que leva a comida para o estômago, onde ela começa a ser fragmentada pelas enzimas gástricas, uma das quais é ácida. Existe um alçapão entre o esôfago e o estômago que serve para evitar que as enzimas ácidas subam e retornem para a boca, no fenômeno chamado “refluxo”, que causa queimação e úlceras gástricas. No entanto, esse alçapão pode ficar fraco e não fechar completamente para evitar o refluxo. Se isso acontecer com frequência, o diagnóstico pode ser de doença do refluxo gastroesofágico. Esse era o primeiro problema de Ken.

O segundo problema era a úlcera gástrica. Tal como num time de futebol, os problemas de estômago envolvem o equilíbrio entre o ataque (os elementos que digerem a comida, a quantidade de ácido e de outras enzimas estomacais) e a defesa (os elementos que protegem as paredes internas do estômago). Quando alguém sente dor de estômago, quase sempre pensa em diminuir a acidez por meio de antiácidos, mas não pensa em proteger a

mucosa do estômago, os níveis de bicarbonato, o suprimento de sangue, os mediadores químicos da inflamação, como a prostaglandina, e os níveis adequados de bactérias — todos os fatores que protegem o trato digestivo contra úlceras.

Para diminuir os problemas digestivos de Ken, nós o aconselhamos a promover certas mudanças em seu estilo de vida. Ele precisava reduzir o tamanho das porções de alimento nas refeições, perder dez quilos e parar de usar seu uniforme — calças jeans apertadas que comprimem o abdômen, os intestinos e o esfíncter inferior do esôfago. Também devia parar de fumar. Além disso, mudamos sua dieta para evitar o consumo de alimentos que aumentam a acidez do estômago. Recomendamos que ele evitasse chocolate, tomate, bebidas cafeinadas, alimentos gordurosos e cítricos, cebola, pimenta e bebidas alcoólicas, pelo menos por algum tempo. Depois que a úlcera fosse curada, ele poderia tomar um drinque por dia. Nós também elaboramos para Ken uma programação de refeições e recomendamos que ele colocasse a cama na posição mais favorável para evitar os efeitos dos ácidos estomacais sobre o esôfago. O plano de alimentação previa que ele parasse de comer três horas antes de se recolher para dormir. Com isso, os alimentos seriam digeridos enquanto estava de pé ou sentado, porque a posição deitada facilita a subida do ácido para o esôfago e a garganta. Pela mesma razão física, recomendamos que ele dormisse com a cabeceira da cama elevada ou com o corpo apoiado em almofadas.

As mudanças práticas que recomendamos ajudaram a levar Ken na direção correta, mas ele também optou por uma ação mais drástica. Começou a tomar antibióticos para reduzir o nível da bactéria corrosiva *Helicobacter pylori* em seu estômago. Demos a ele três opções de medicamentos: antiácidos, que neutralizam a acidez estomacal; bloqueadores dos receptores H₂; e inibidores da bomba de prótons, que bloqueiam a produção de ácidos e ajudam a curar as paredes do esôfago. Todas essas medicações têm efeitos colaterais. Por exemplo, o uso prolongado de inibidores da bomba de prótons por pessoas acima de 50 anos pode propiciar fraturas de bacia, pulso e coluna vertebral.

Para ajudar a estabilizar o corpo e prevenir o maior número possível de efeitos colaterais, recomendamos que, além desses cuidados, Ken adotasse uma abordagem médica integrativa em seu tratamento. Sugerimos que ele procurasse um acupunturista e especialista em ervas chinesas e trabalhasse ao lado desse especialista para descobrir quais misturas de ervas

recomendadas para problemas digestivos seriam mais indicadas em seu caso específico: Shu Gan Wan, Aquilarie, Saussurea, Sai Mei An ou Xiao Yao Wan.

Na categoria das mudanças comportamentais, recomendamos que ele reservasse algum tempo para examinar com honestidade a própria vida. Para fazer isso, ele adotou as recomendações que descrevemos anteriormente para as questões de finanças e aparência, anotando seus sentimentos em relação a cada aspecto. O objetivo era reduzir o nível de ansiedade e mudar seu lema para “Posso ter sucesso sem excessos” no trabalho, no consumo de álcool, no tabagismo e na alimentação. Nós o colocamos numa programação de trinta minutos diários de exercícios aeróbicos para controlar o excesso de energia, e numa programação semanal de massagens, aromaterapia e aulas de visualização orientada para ajudá-lo a relaxar e diminuir o estresse na musculatura. Com o tempo, esse relaxamento finalmente alcançou o trato digestivo.

Ken precisava trabalhar com afirmações para mudar seus pensamentos. Usamos as afirmações para a saúde do estômago (“Digiro a vida com facilidade.”); problemas gerais do estômago (“A vida está em harmonia comigo. Assimilo o novo em todos os momentos de cada dia. Está tudo bem.”); úlceras (“Gosto de mim e me aprovo. Estou em paz. Estou calmo. Está tudo bem.”); e ansiedade (“Gosto de mim, me aprovo e confio no processo da vida. Estou seguro.”).

As diversas mudanças que ajudamos Ken a promover em sua vida o levaram a uma recuperação completa — seu trato digestivo e sua vida tomaram uma direção muito mais saudável.

Problemas de peso e de imagem corporal

Pessoas com problemas de peso e imagem corporal são do tipo que se doa aos outros com excesso de generosidade. À primeira vista essas são qualidades boas. Contudo, tal como outros indivíduos que sofrem de problemas de saúde no terceiro centro emocional, aqueles que têm dificuldades relacionadas ao peso geralmente são governados pelo medo e

pela falta de autoestima. Eles gastam toda energia em benefício de outros, sobrando pouca disposição para cuidar de si. Sua identidade é definida pelo que fazem em benefício de terceiros.

O ganho e a perda de peso podem indicar um problema de saúde — como o desequilíbrio da tireoide ou de outros hormônios —, mas também podem ser a causa de outros transtornos, como doenças cardíacas. Portanto, é preciso tratar primeiro os problemas físicos causados pela carência ou excesso de peso, ou ainda por certos distúrbios de imagem corporal, como a anorexia e a bulimia. Uma vez tendo algum controle sobre esses sintomas mais graves, é a hora de enfrentar os problemas emocionais que contribuem para as anomalias de peso.

Mais uma vez, o segredo é o equilíbrio. Não estou sugerindo que você se torne egocêntrico e pare de fazer o bem ou ajudar os outros. A questão é examinar por que você está se exaurindo para auxiliar terceiros enquanto suas próprias necessidades ficam desatendidas. Tendo feito isso, poderá começar a mudar os pensamentos e comportamentos negativos que estão ajudando a compor os problemas de saúde, escutando o que seu corpo lhe diz e incorporando afirmações à sua vida.

A teoria das afirmações de Louise Hay demonstra que o peso é um reflexo da autoimagem. Por exemplo, o excesso de peso e o excesso de apetite são consequências de uma autoestima baixa e da recusa aos próprios sentimentos. De acordo com Louise, em geral, a gordura é uma camada protetora cultivada por pessoas que são extremamente sensíveis e acreditam precisar de amparo. Para começar a remover essa carapaça e a promover a saúde do peso saudável, a afirmação seria: “Estou em paz com meus sentimentos. Estou seguro onde estou. Crio minha própria segurança. Gosto de mim e me aprovo.”

A anorexia está relacionada ao medo extremo e ao ódio de si mesmo. A afirmação indicada para começar o processo de autovalorização é: “Gosto de mim e me aprovo. Estou seguro. A vida é segura e feliz.” A bulimia é o processo de se abarrotar e purgar, causado por aversão a si mesmo, falta de esperança e terror; a afirmação de cura é: “Sou amado, nutrido e amparado pela própria vida. É seguro estar vivo.”

As afirmações de Louise variam de acordo com o padrão de pensamento e a parte do corpo com problemas. Por exemplo, gordura na região abdominal está associada à raiva por ter a nutrição negada, enquanto o excesso de gordura na coxa está relacionado à raiva durante a infância —

provavelmente do pai. (Para afirmações mais específicas recomendadas por Louise, veja a tabela do [Capítulo 11](#).)

Erradicar padrões antigos e negativos é especialmente importante para quem tem problemas de peso. A autoestima baixa pode levar a uma sobrecarga de pensamentos autodestrutivos. Troque essas reflexões por uma afirmação positiva e aumente a autoestima com a afirmação: “Amo com sabedoria. Nutro e amparo os outros assim como nutro e amparo a mim mesmo.”

Se você for um amigo compreensivo, gentil e generoso, ótimo! Mas lembre-se de dedicar a mesma atenção a si mesmo. Não é egoísmo dar atenção às próprias necessidades, à própria aparência e felicidade. Na verdade, essa é a única maneira de ser um verdadeiro amigo, parceiro, pai ou mãe. Se você não cuidar de si, em algum momento não terá mais o que dar.

Portanto, sua primeira atitude deve ser examinar por que está cuidando dos outros em detrimento de si mesmo. Acredita que só tem valor se os outros precisarem de você? Consegue pensar num relacionamento ou numa situação que tenha dado origem a essa crença? Tente escrever sobre essa questão. Veja se consegue entender por que se sente dessa maneira.

Você precisa trabalhar para erradicar esse conceito falso e a melhor maneira de fazer isso é tirar umas férias das responsabilidades. Reserve um dia por mês ou algumas horas por semana para não fazer nada por ninguém. Esse é um tempo para você focar somente em si. Faça um curso ou descubra um passatempo divertido. Alimente sua autoestima. Entenda que você tem um valor inato e que não pode se avaliar unicamente com base no que faz por terceiros. Se não mudar essa atitude mental, seu corpo irá sinalizar o sentimento de carência e os problemas de peso irão emergir.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de obesidade

Isadora, de 28 anos, era confiável, animada e estava sempre disposta a se apresentar como voluntária no trabalho ou numa causa meritória. Assim como tantas pessoas que têm problemas de peso, quando se tratava de ajudar os outros ela era mais do que disposta — era entusiástica. Isadora me disse

que essa atitude dava sentido e direção a sua vida. No entanto, apesar de todas as boas obras, sua autoestima era tão baixa que ela quase não conseguia se olhar no espelho.

Isadora tinha duas irmãs que trabalhavam como cantoras profissionais e para quem a aparência era muito importante. Nossa paciente cuidava dos cabelos e da maquiagem de ambas. Ela tinha muito orgulho do resultado de seus esforços, que tornavam as irmãs mais bonitas para as apresentações, e afirmava não se importar em ser a irmã “sem voz”. O sucesso delas lhe bastava. A julgar pela aparência de Isadora, ninguém diria que ela era cabeleireira e maquiadora. Ela privilegiava o conforto: usava um boné de beisebol para esconder o cabelo sem corte e geralmente não usava maquiagem. Quando a conheci, ela estava quarenta quilos acima do peso e confessou que tinha parado de fazer exercícios e abandonado qualquer tentativa de melhorar sua condição.

Quando trabalhamos com pacientes obesos, é importante identificar as causas médicas, nutricionais, ambientais e hormonais do ganho de peso. Essas causas são diferentes em cada caso. Feito isso, criamos um plano para transformar essas circunstâncias e ajudar o paciente a emagrecer.

O aumento de peso pode ser causado por inúmeros fatores:

- **Remédios:** Alguns medicamentos têm como efeito colateral o aumento de peso. Incluídos nessa lista estão os anticoncepcionais orais (a pílula); os esteroides; alguns antidepressivos tricíclicos mais antigos como as amitriptilinas; alguns antidepressivos mais modernos como a Paroxetina e a Sertralina; o estabilizador de humor Depakote; o antidiabético Diabinese; e medicações para azia como o Nexium e o Lansoprazol. Nem todas as medicações citadas obrigatoriamente causam aumento de peso, mas existem registros de casos em que isso ocorreu.
- **Nutricionais:** Os hábitos alimentares são uma das causas mais frequentes de obesidade. O que as pessoas comem e quando comem têm um efeito expressivo sobre a quantidade de peso que acumulam.
- **Ambientais:** Levamos em consideração aspectos como a frequência com que você se movimenta durante o dia e de que tipo de pessoas se cerca. Elas podem ter um papel preponderante no ganho de peso.

- **Hormonais:** Se você está eternamente estressado, vai ganhar peso, por mais que se exercite e restrinja sua alimentação. A tristeza, a depressão e a ansiedade fazem subir o ponteiro da balança, mas a raiva é o sentimento mais “engordativo”. Estar eternamente zangado e frustrado faz as glândulas suprarrenais produzirem o hormônio cortisol, que faz o pâncreas produzir insulina — e lá vai o ponteiro da balança!

Quando começamos a analisar a situação específica de Isadora, vimos que ela tomava regularmente três remédios que têm como efeito colateral o ganho de peso. Ela fazia uso da pílula e tomava regularmente Nexium e Lansoprazol para controlar o mal-estar do estômago e o refluxo. Quanto aos hábitos alimentares, descobrimos que ela tinha um esquema nutricional totalmente excêntrico. Durante o dia, ela não fazia qualquer refeição regular, preferindo comer muitas guloseimas, geralmente pouco saudáveis. A exceção era um jantar monumental às oito da noite. Essa refeição nunca era bem-equilibrada: com frequência Isadora enchia o prato de carboidratos em vez de procurar enfeitá-lo com nutrientes de todos os grupos alimentares. Ela não tinha consciência da importância de combinar a ingestão de carboidratos com proteínas em todas as refeições, para ajudar a estabilizar o açúcar no sangue e controlar a fome.

Os fatores ambientais que a afetavam incluíam o alto nível de sedentarismo e um ambiente de trabalho pouco apoiador. Apesar de trabalhar no segundo andar, ela nunca usava as escadas. Isadora passava o dia toda sentada à mesa de trabalho e só se levantava para ir ao banheiro — ou para visitar a tigela de balas na mesa da recepcionista. Seu escritório ficava ao lado da sala de reuniões onde quase todo dia havia pães e doces, além de uma máquina de refrigerante grátis para quem quisesse.

Entre a vida acelerada e o peso fora de controle, Isadora também passava por muito estresse, frustração e ansiedade. Ela não gostava do próprio corpo, o que causava sentimentos de vergonha e raiva. Infelizmente, essas emoções só punham mais lenha na fogueira.

Para ajudá-la a recuperar o controle sobre o corpo e a própria vida, a primeira providência foi cuidar do aumento de peso induzido por medicamentos. Pedi à paciente que procurasse um médico para obter uma forma alternativa de controle de natalidade que não causasse tanto ganho de peso. Nesse processo, ela também descobriu que os problemas de estômago

eram causados pela ansiedade, e não por refluxo ácido. Então, começou a diminuir o uso de Nexium e Lansoprazol. Para substituir esses medicamentos e aliviar os problemas muito reais de mal-estar no estômago, causados pela ansiedade, o médico recomendou erva-cidreira. Isadora relatou que esse recurso teve um efeito positivo quase imediato.

A seguir, atacamos os fatores ambientais. Ela pediu à recepcionista para guardar a tigela de balas em um lugar menos exposto, de modo a evitar a tentação. Além disso, passou a usar uma pulseira de borracha com as palavras PESO SAUDÁVEL escritas em letras garrafais pretas para se lembrar de evitar as bandejas de doces e a máquina de refrigerante do escritório. Quando sentia o impulso de comer ou beber, ela esticava e soltava a pulseira de elástico. O choque no braço fazia com que se lembrasse do corpo. Isso a ajudou a redirecionar o foco dos sentimentos, evocando sua meta de perder peso. Para aumentar a atividade física, Isadora não só passou a usar as escadas no escritório, mas entrou para uma academia feminina, passando a fazer trinta minutos de exercícios aeróbicos cinco vezes por semana.

Para incluir mais poder de cura, ela usou as afirmações indicadas para o padrão de pensamento que a deixava gorda. Portanto, usou as afirmações para a compulsão de comer (“Sou protegida pelo amor Divino. Estou sempre segura. Quero crescer e assumir a responsabilidade por minha vida. Eu perdoo os outros e agora crio minha própria vida do jeito que quero. Estou segura.”) e a obesidade (“Estou em paz com meus sentimentos. Estou segura onde estou. Crio minha própria segurança. Gosto de mim e me aprovo.”).

Finalmente, recomendamos que ela procurasse um nutricionista que a ajudasse a compor refeições saudáveis, gostosas e fáceis de fazer, que pudessem ser encaixadas num esquema alimentar planejado em comum acordo. Para tornar mais agradável o novo plano nutricional, ela convidou as irmãs para aprenderem com ela. Juntas, elas se apoiaram para ter um estilo de vida novo e mais saudável.

Entre Isadora e suas irmãs cresceu um novo sentimento de proximidade, que faltava quando nossa paciente se portava mais como empregada do que como irmã das outras. Esse contato melhorou a sua autoestima e facilitou a manutenção do novo regime alimentar.

Ao deslocar o foco dos outros para si mesma, Isadora pôde reconhecer o próprio valor. Ela começou a procurar mais atividades em benefício próprio e até adotou as férias das responsabilidades que recomendamos. Com sua

nova visão de mundo e com a ajuda que recebia dos próximos, Isadora conseguiu perder muito peso e passou a se sentir mais saudável e mais feliz.

Suprarrenais e pâncreas

Aqueles que têm problemas nas glândulas suprarrenais, no pâncreas e no nível de açúcar no sangue geralmente são dominados pelas emoções e perderam a identidade por estar constantemente a serviço dos outros. Com frequência essas pessoas têm mais apreço pela vida interior e espiritual do que pela vida exterior de trabalho, peso corporal e aparência. A espiritualidade se torna a válvula de escape que usam para construir a autovalorização e o amor-próprio. Elas literalmente se definem por esse aspecto de suas vidas. Por conta dessa tendência, tais indivíduos em geral se descuidam da aparência física e a saúde digestiva declina, causando problemas glicêmicos e fadiga. Para essas pessoas, a espiritualidade é o universo; promover a carreira e cuidar da aparência ou do bem-estar na Terra não são atividades que façam parte do conjunto de suas habilidades.

Se você estiver entre os milhões de pessoas que sofrem de sintomas de mau funcionamento das suprarrenais ou de desequilíbrio no açúcar, o primeiro passo é procurar um médico. No entanto, como costuma acontecer com muitos distúrbios centrados no plano emocional, a medicina só será eficiente nos problemas agudos; os distúrbios crônicos precisam de uma abordagem mais sutil de cura. Você precisa ampliar seu sentimento de autovalorização e administrar melhor a responsabilidade para com os outros.

Se sua mente lhe diz que você não é competente e não tem valor, que seus resultados são desprezíveis e que você se sabotou, esses pensamentos e comportamentos negativos causam um mau funcionamento da produção de cortisol, o hormônio precursor de muitas disfunções da glândula suprarrenal, tal como a doença de Cushing. Por outro lado, a doença de Addison, que é a incapacidade de produzir uma quantidade suficiente de cortisol, está relacionada a uma grave desnutrição emocional. Contudo, as duas doenças são causadas pelo mesmo tipo de pensamento negativo. A teoria das afirmações de Louise mostra como mudar os pensamentos e

comportamentos associados aos problemas das suprarrenais com a afirmação: “Gosto de mim e me aprovo. É seguro cuidar de mim.”

Os distúrbios do pâncreas, inclusive a pancreatite (inflamação do pâncreas) e o câncer de pâncreas, muitas vezes são oriundos do sentimento de tristeza. Se você apresentar desequilíbrios graves do açúcar no sangue, como o diabetes, talvez esteja lidando com a frustração por não ter alcançado metas antigas ou com a tristeza pelo que poderia ter acontecido, mas não se realizou. Nesses casos, a afirmação seria: “Este momento está cheio de alegria. Agora escolho experimentar a doçura do presente.”

Seja o problema relacionado ao cortisol — causado pelo mau funcionamento da suprarrenal — ou ao nível de açúcar no sangue — provocado pela produção da quantidade incorreta de insulina no pâncreas —, a intuição do corpo deixará você saber que precisa reavaliar suas ações. Se não prestar atenção a esses sinais de advertência, a longo prazo os problemas de cortisol e insulina trarão outras consequências, como colesterol alto, hipertensão, doenças cardíacas, aumento de peso, dor crônica, diabetes, insuficiência renal e derrame.

Mudar os padrões negativos de pensamento é a chave para erradicar sentimentos dolorosos e destrutivos. No entanto, mudar padrões de toda uma vida é um processo, uma jornada, que pede tempo, dedicação e paciência. Encontre um equilíbrio entre seu eu espiritual e seu eu físico. Você pode ter uma parte da cabeça nas nuvens espirituais, mas ao mesmo tempo comece a cuidar de sua aparência física. Vamos começar pelo peso e pela autoestima baixa. Sabemos que você tem grande mérito espiritual, mas precisa se amar e amar seu corpo. Estamos aqui para lhe dizer que é perfeitamente possível dar atenção às próprias necessidades sem ser egoísta. Portanto, reserve algum tempo para se mimar. Vá à manicure e ao cabeleireiro. Leia um livro. Faça compras. Tente fazer coisas que o ajudem a entrar em contato com seu eu físico. Procure fazer exercícios, dançar ou praticar ioga. Qualquer uma dessas atividades o trará de volta à Terra.

Apesar de sabermos da importância de se concentrar nas necessidades dos outros, não exagere — mesmo que queira. Ajudar as pessoas faz com que nos sintamos bem, mas também rouba energia. Portanto, tente limitar a quantidade de tempo que passa prestando assistência. Se você for voluntário em várias organizações, diminua o número de horas, talvez dedicando apenas um dia por semana. Isso lhe dará o prazer de ajudar, mas também

deixará tempo para cuidar de si. Todas essas ações poderão melhorar sua visão de si mesmo e ajudá-lo a manter um foco espiritual saudável.

Como dissemos antes, você tem um valor intrínseco na Terra e no céu. Você é valioso e digno de amor, e precisa se lembrar disso todo dia por meio de afirmações e de dedicação à saúde física. Uma afirmação genérica saudável é: “Minha plenitude e minha satisfação emocional se irradiam para todos os que me cercam.”

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de suprarrenal e pâncreas

Lorinda agora tem 57 anos. Na adolescência, ela descobriu as religiões orientais e ficou fascinada. Estudou o budismo, o zen-budismo e o taoísmo, e pesquisou os místicos cristãos. Desde muito jovem, foi capaz de sentir o “Divino” e isso lhe dava paz e euforia. Ela foi para a universidade e se formou em teologia e biologia. Tempos depois, se casou com um médico famoso com quem teve quatro filhos.

Inteligente e culta, com o passar dos anos de casamento ela se tornou um recurso valioso para o marido, ajudando-o a escrever vários livros. O matrimônio e a vida familiar com os filhos era feliz e gratificante — mas nem tanto. Lorinda tinha sacrificado suas ambições e sua vida intelectual e agora não conhecia a própria individualidade e vivia cheia de ansiedade e medo. Isso não era saudável, e logo seu organismo começou a avisar que estava na hora de mudar. Ela sentia o corpo fatigado. Caminhava devagar, falava devagar, pensava devagar e estava cansada de se sentir pesada. Acontece que os níveis de cortisol e de insulina em seu corpo estavam completamente desequilibrados.

Para a maioria das pessoas, as glândulas suprarrenais e o pâncreas — os órgãos que controlam a produção de cortisol e insulina — são um completo mistério. Todo mundo tem duas glândulas suprarrenais, que podem ser comparadas a duas laranjas. A polpa produz epinefrina, uma substância estimulante semelhante à cafeína, que é liberada quando precisamos de pequenos surtos de energia. A camada externa da glândula, a “casca”, produz a partir da gordura corporal uma série de hormônios necessários para

a energia mais prolongada. O mais conhecido desses hormônios é o cortisol. No entanto, as suprarrenais também produzem a partir da gordura do corpo outros hormônios, inclusive a progesterona, a DHEA, a testosterona e o estrógeno.

Quando ficamos subitamente ansiosos, ameaçados ou furiosos com alguma coisa, o cérebro, por intermédio da hipófise, manda as glândulas suprarrenais aumentarem a produção de epinefrina, cortisol e outros hormônios para colocar o corpo em estado de alerta. Quando a ameaça desaparece e nós “esfriamos”, as suprarrenais interrompem a produção de hormônios. Contudo, se a mente continua a ruminar pensamentos sobre a ansiedade ou a ameaça, mantendo padrões como “Isso não tem jeito!”, “Minha vida é uma droga!”, “As coisas não deviam ser assim!” ou “Isso não é justo!”, as suprarrenais continuam a produzir cortisol e estrógeno. Com isso, o pâncreas produz mais insulina e temos os sintomas normalmente conhecidos como “exaustão da suprarrenal”.

A exaustão da suprarrenal é complicada porque nem sempre fica muito claro se está sobrando ou faltando cortisol no organismo. Contudo, os sintomas e os exames de sangue e urina podem revelar a direção do desequilíbrio da suprarrenal. Isso é muito importante porque se for adotado o tratamento errado, não haverá melhora e os sintomas podem até se agravar.

Portanto, encaminhamos Lorinda para um endocrinologista para avaliar os sintomas. Os indícios de insuficiência de cortisol incluem uma fraqueza difusa, um esmaecimento da pigmentação em torno da boca e de outras mucosas, náusea e vômitos, diarreia, queda do nível de açúcar no sangue e pressão baixa. Esses sintomas são discretos.

O excesso de cortisol causa aumento de volume do abdome e do rosto, aumento da pressão, nível desequilibrado de açúcar no sangue, um crescimento estranho de pelos, acne, depressão e irritabilidade, perda de massa óssea, fraqueza muscular e menstruação irregular.

Depois de procurar seu médico, Lorinda voltou com um relatório completo. Ele explorou todos os sintomas e determinou que ela estava produzindo excesso de cortisol. Ela media 1,50m e pesava noventa quilos, com a maior parte da gordura concentrada no abdome. Ela apresentava calvície no alto da cabeça e tinha um crescimento anormal de pelos acima do lábio e no queixo. A pressão arterial era 14x8 e o nível de açúcar no sangue era 130, valores um pouco elevados. Ela tinha acne nos ombros, nas costas e no rosto.

Depois de determinar que os sintomas resultavam do excesso de cortisol, o médico quis fazer um exame para verificar se Lorinda não sofria da síndrome de Cushing, um distúrbio das glândulas suprarrenais. Felizmente, os resultados do exame de sangue e do teste de supressão de dexametasona foram normais.

Finalmente, ela procurou o endocrinologista que fez outros exames para testar anomalias nas enzimas da suprarrenal. Todos os resultados foram normais. Portanto, ela sofria de uma simples fadiga da suprarrenal.

O que fazer? Ela precisava perder um pouco da gordura corporal para que as suprarrenais tivessem menos matéria-prima com que fabricar cortisol e os outros hormônios que estavam aumentando o açúcar no sangue, a pressão arterial e o crescimento de pelos.

Para ajudá-la a recuperar um pouco da energia desesperadamente necessária para que pudesse mudar o estilo de vida, indicamos um suplemento de cromo. Isso não só aumentaria a disposição, mas ajudaria a normalizar o açúcar no sangue. Ela começou a tomar extrato de chá verde, que se mostrou bom para fornecer energia, e também iniciou o tratamento com um multivitamínico contendo ácido fólico, ácido pantotênico, vitamina C, ferro, magnésio, potássio e zinco, porque qualquer deficiência de vitaminas pode causar fadiga.

Em seguida, tivemos que cuidar da ansiedade dela. Como a paciente não estava sob medicação para serotonina, pedimos-lhe que verificasse com seu médico se poderia tomar 5HTP para completar o regime. Esse suplemento natural de serotonina é usado com frequência para reduzir a ansiedade, a qual poderia estar contribuindo para a superprodução de cortisol. No entanto, ela também precisava conversar com um terapeuta para cuidar da fonte de sua ansiedade.

Nossa próxima recomendação de medicina integrativa foi buscar um acupunturista e especialista em ervas chinesas. Existem muitas ervas — astrágalo, alcaçuz, ginseng siberiano, *Cordyceps sinensis*, extrato de *Rhodiola*, extrato de resedá-gigante, aveia e *Schisandra chinensis* — conhecidas por ajudarem a controlar desequilíbrios na produção dos hormônios da suprarrenal. Um fitoterapeuta competente a ajudaria a escolher a melhor combinação de ervas.

Embora Lorinda precisasse perder peso, seu problema não era necessariamente causado por má alimentação. Às vezes ela comia mal, mas isso geralmente acontecia porque estava ocupada demais com as

responsabilidades para com a família e os amigos; não era seu instinto comer mal. Portanto, em vez de nos concentrarmos numa dieta, indiquei a adoção de uma variação das férias de responsabilidades que descrevemos na seção sobre o peso. Ela não precisava passar um dia todo sem ajudar ninguém, mas foi obrigada a racionar os esforços em benefício dos outros. Ela sempre deu prioridade à carreira do marido — portanto decidimos instituir um sistema voltado para o desenvolvimento de uma carreira própria. Para cada hora dedicada ao trabalho dele, ela teria que empregar uma hora em sua carreira pessoal. Lorinda não gostou quando falamos desse regime, mas colocou a sugestão em prática.

Ela também aprendeu tai chi e *qigong* para administrar a energia, em vez de aplicá-la nos projetos alheios.

E finalmente, para mudar os padrões de pensamento que poderiam contribuir para sua doença, a paciente trabalhou com afirmações para o problema da suprarrenal (“Gosto de mim e me aprovo. É seguro cuidar de mim.”); fadiga (“Sinto entusiasmo pela vida e estou cheia de energia e animação”); e saúde do pâncreas (“Minha vida é doce.”).

O trabalho de Lorinda para curar a suprarrenal lhe deu autoconfiança. Ela se tornou capaz de encontrar conforto não só na espiritualidade, mas também na esfera terrena.

Vícios

Com frequência, pessoas sujeitas a dependências — e não somos todos dependentes em algum grau? — têm um desejo intenso de alimentar o sentimento de autovalorização. Elas querem ter satisfação pessoal e criativa, paz e clareza, mas muitas vezes não têm a disciplina necessária para seguir uma dieta e um programa de exercícios físicos ou até mesmo um horário de trabalho. Elas são tão controladas pelo desejo de alguma coisa que lhes dê prazer — comida, álcool, compras com cartão de crédito... — que acham difícil encontrar tempo e interesse para cuidar de si ou, em alguns casos, para cuidar de outros. Todo mundo tem a própria receita exclusiva para comportamentos viciados. A busca pela autovalorização e pela satisfação

pode ser emocionante, mas também pode ser cansativa e frustrante. O estresse e a ansiedade que você sente por saber que não está mantendo níveis saudáveis de responsabilidade podem ser assustadores. Para lidar com essas emoções intensas, nós sempre procuramos aquilo que nos proporciona bem-estar — bebida, comida, medicamentos, sexo, jogo...

Sendo assim, como vencer uma dependência? A capacidade para renunciar a um comportamento de vício e se salvar de consequências irreversíveis para a saúde depende da mudança de pensamentos e comportamentos associados à dependência. Um bom ponto de partida é adotar tratamentos testados e aprovados, como os programas de 12 passos e os sistemas de outros grupos de recuperação. Em seguida, é preciso prestar atenção às dicas do corpo sobre a conexão entre seu comportamento e sua saúde. Uma vez tendo identificado qual é o seu problema e que sentimentos são responsáveis por ele, você pode começar a introduzir as afirmações em sua vida diária.

A teoria das afirmações de Louise Hay demonstra como as dependências são causadas pelo medo e por falta de autoestima. Mais especificamente, as pessoas que têm personalidade propensa aos vícios passam a vida fugindo de quem são e sendo incapazes de amar a si mesmas. Uma boa afirmação para as dependências em geral é: “Agora descubro como sou maravilhoso. Escolho ter amor por mim e apreciar a mim mesmo.” O alcoolismo está especificamente associado à culpa, à rejeição de si e ao sentimento de incompetência. Para compensar esses sentimentos negativos e transformar em amor o ódio por si mesmo, Louise recomenda a afirmação: “Vivo no momento presente. Cada momento é novo. Opto por ver meu próprio valor. Gosto de mim e me aprovo.”

Em algum momento, muita gente alimentou artificialmente a autovalorização, apelando para comportamentos de vícios ou tomando medicamentos para tratar as emoções que não conseguiam administrar. O que aprendemos é que quando a vida fica muito difícil de entender, as pessoas provavelmente vão buscar alívio em um vício, já que a realidade é dolorosa demais. Elas podem criar dependência de coisas muito específicas como bebida, cigarro, o eBay ou o Facebook, jogos eletrônicos ou sexo. Todas as dependências, seja de uma droga, de um alimento ou de um comportamento, liberam no organismo opiáceos que amortecem a dor física ou psicológica. Contudo, com o tempo, o efeito da substância diminui ou o

comportamento já não fornece uma válvula de escape e a realidade volta, juntamente com a dor.

O mais importante a fazer quando se tem uma dependência é admitir que existe um problema. Sei que isso parece simplista, mas essa aceitação abre caminho para tudo mais que se pode fazer. Se você não tem certeza de que tem um problema, pergunte a um amigo íntimo ou a um parente. Então, com a ajuda dessa pessoa, faça a si mesmo as seguintes perguntas: você não consegue controlar o consumo de bebida, comida, jogo ou sexo? Sente-se culpado por esse comportamento? É incapaz de parar, mesmo diante de graves problemas de saúde? Esse comportamento afeta seu trabalho ou a vida familiar? Tem parentes que têm problemas de dependência? Já lhe disseram que você precisa parar? Busca justificativas ou tenta esconder o que está fazendo? Se você responder sim a duas ou mais dessas perguntas, é hora de parar e olhar com seriedade para seu problema de dependência.

E lembre-se: combater uma dependência não é fácil. Você deve empregar não só a ajuda de um profissional para localizar sua força e identificar seus sentimentos, mas também contar com a ajuda dos amigos e da família. Procure apoio imediatamente. Existem grupos para quase todo tipo de vício. Encontre pessoas que entendam seu problema. Elas conseguirão fortalecer sua coragem e aconselhar medidas em que você talvez nunca tenha pensado. Com a ajuda de um terapeuta profissional, da família, dos amigos e de outro grupo de apoio que encontre, será possível controlar a dependência. Essas pessoas são importantes para a cura porque podem ser essenciais à sua capacidade de sair do vício, tendo adquirido um sólido sentimento de identidade.

Também existem algumas atitudes que você pode adotar sozinho para lidar com o desespero que a dependência tenta encobrir. Procure estabelecer uma prática de meditação. Sentar-se em silêncio, mesmo que por um minuto, o ajudará a conhecer melhor seus pensamentos e sentimentos. Os pensamentos vêm e vão. Eles são transitórios e podem ser modificados. Eles não são a realidade, são apenas atitudes que foram entalhadas em seu cérebro. Ao criar uma nova maneira de ver seus pensamentos, você pode torná-los mais toleráveis e até mesmo usar as afirmações para transformá-los em atitudes mais saudáveis.

Talvez também queira pensar em escrever um diário. Às vezes o simples ato de colocar os pensamentos em palavras ajuda a vê-los sob uma nova ótica.

O importante em todas essas ações é ter uma visão mais sólida de quem você é. Aprender a conhecer sua força inata. Todos fomos estruturados para sobreviver e florescer neste planeta. Você tem tanto poder para isso quanto qualquer outra pessoa, só precisa lançar mão desse poder e fazê-lo funcionar.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de dependência

Jenny, hoje com 49 anos, sempre foi sensível e nervosa. Quando era pequena, seu pai era comerciante e com frequência viajava a serviço. Ela sempre se sentia solitária. Apelava para a comida, que se tornou sua companheira fiel. Sua outra paixão era o desejo de ser bailarina, mas quando tentou entrar para uma escola de balé, lhe disseram que ela era muito pesada para seguir carreira. Embora tenha continuado a dançar, ela brigava com o excesso de peso e se machucava com frequência. Depois de uma lesão especialmente grave no joelho, o médico prescreveu oxicodona para a dor e Frontal para a ansiedade causada pela dor. Contudo, mesmo depois de se curar da lesão, ela continuou a usar esses medicamentos e outros remédios receitados para controlar a ansiedade e o medo. Por fim, ela abandonou o balé.

Tempos depois, Jenny se casou e a vida melhorou; ela se sentia feliz e conseguiu parar de tomar os medicamentos. No entanto, após o nascimento do segundo filho, voltou a sentir depressão e ansiedade e mais uma vez procurou remédios receitados para tratar do estresse. Jenny logo começou a apresentar sintomas que foram diagnosticados por diferentes médicos como doenças que variavam de fadiga crônica ou síndrome do cólon irritável a distúrbio de déficit de atenção. Todos esses problemas foram tratados com medicamentos em doses cada vez mais fortes. Nesse ponto, um médico reconheceu que havia algo errado e se recusou a dar receitas, dizendo que ela precisava tratar a dependência de medicamentos.

O vício em drogas, comida, sexo, jogo, ajudar os outros, ou, no caso presente, medicamentos, é usado para encobrir sentimentos com que não somos capazes de lidar, como tristeza, ansiedade, raiva, rejeição, tédio ou autoestima baixa; a lista é interminável. As dependências também encobrem

as mensagens intuitivas que preferimos não escutar. Essas substâncias preenchem uma carência espiritual, um “vazio indefinível” de cuja existência nem mesmo temos consciência.

No entanto, a dependência não é o simples uso de substâncias. É o abuso que acaba por resultar em problemas no trabalho, na escola, em casa ou em outros relacionamentos. Os vícios nos fazem ser impontuais, ausentes ou despedidos por negligenciar as responsabilidades com todos, inclusive nós mesmos. Às vezes a dependência pode aumentar a ponto de se tornar uma ameaça física, resultando em acidentes ou situações piores. No entanto, não conseguimos interromper o comportamento compulsivo, apesar das consequências adversas.

Jenny tomava oxicodona e Frontal para dormir, para controlar a ansiedade e para aliviar a dor crônica das lesões nos pés e na coluna, sofridas quando dançava balé. Portanto, nossa primeira providência foi tentar identificar se alguma de suas “novas doenças” — a fadiga, os problemas intestinais e o déficit de atenção — poderiam ser resultado do uso desses medicamentos.

Os efeitos colaterais da oxicodona incluem sonolência, fadiga, dificuldade de atenção, perda de memória e prisão de ventre, entre outros. O Frontal e outros “benzodiazepínicos” causam problemas de atenção e memória. Quando sugeri a Jenny que os próprios medicamentos que tomava para insônia, ansiedade e dor poderiam ser a causa dos novos problemas de saúde, ela disse que valia a pena. A paciente achava que não seria capaz de suportar a dor sem a oxicodona; ela adotou uma atitude muito defensiva e perguntou por que eu “não conseguia entender”. Depois que se acalmou, Jenny me disse que estava num momento de crise existencial. Sua carteira de motorista tinha sido retida por direção perigosa e o marido ameaçava se divorciar porque o uso de medicamentos estava afetando o casamento e a vida familiar.

Eu disse a Jenny que seu caso não era único, que não havia do que se envergonhar, já que os problemas de dependência de opiáceos estavam aumentando em todo o mundo. Morfina, codeína, hidromorfona, petidina, heroína e oxicodona são opiáceos que afetam os receptores “opioides”, os mesmos receptores no cérebro e no corpo que respondem pelo humor, pela autoestima, pela realização espiritual, pela dor e pelo sono. Quem usa essas drogas, seja com receita médica, seja comprando “na rua”, rapidamente desenvolve tolerância e passa a precisar de uma quantidade maior da droga para obter o efeito desejado. Frontal, Lorazepam, Diazepam e Clonazepam

afetam outro receptor — o GABA. Esse é o mesmo receptor afetado pelo álcool. A potência dessas drogas é tão grande que ninguém consegue parar de tomá-las de uma vez porque a retirada súbita pode causar convulsões e morte.

Eu disse que ela precisava de apoio para parar de tomar os medicamentos. Além de ir para uma clínica de reabilitação para ajudar o corpo a se livrar da dependência, ela teria que aprender novas habilidades para lidar com a ansiedade, a insônia e as antigas lesões da dança.

Embora com muitas reservas, depois de um mês Jenny foi para uma unidade de recuperação de dependência de medicamentos que a ajudou a tratar o vício. Os médicos reduziram lentamente as doses dos remédios que ela tomava e depois receitaram clonidina, uma droga que não causa dependência, para tratar a taquicardia. Em reuniões da equipe médica com o marido, eles ofereceram vários programas de manutenção para evitar que ela voltasse a tomar oxicodona quando tivesse alta.

Uma equipe especializada no tratamento de dor avaliou a coluna e os pés de Jenny e diagnosticou uma artrite causada pelos anos de balé. Para tratar desse problema, ela resolveu tomar doses maciças de vitamina C, extrato de semente de uva e sulfato de glicosamina. Esses suplementos, associados à prática semanal de ioga e ao tratamento com acupuntura e Yamuna, ajudaram-na a recorrer aos poderes naturais de cura. Quando as coisas ficavam difíceis, ela sempre podia usar metadona, LAAM, naltrexona ou buprenorfina, porém somente com estrita supervisão da equipe médica que a tratava.

Na unidade de reabilitação, Jenny participou de um programa de psicoterapia chamado terapia comportamental dialética (TCD), desenvolvida especificamente para pessoas com problema de dependências. A TCD é uma forma de treinamento de consciência que ajudou Jenny a aprender como controlar a ansiedade. Ela trabalhou com um psiquiatra experiente na ciência de combinar tratamento farmacêutico com a medicina complementar. Portanto, além de usar maracujá, erva-cidreira e 5HTP, Jenny passou a tomar sertralina e mirtazapina.

Finalmente, a paciente foi instruída a criar um plano de longo prazo com um orientador e instrutor vocacional. Ela percebeu que grande parte da necessidade por medicamentos, da dor, da ansiedade e da insônia eram resultado da falta de objetivos depois que a carreira de bailarina foi interrompida. O orientador vocacional a aconselhou a identificar algumas

alternativas que lhe permitiriam continuar envolvida com aquilo que amava, inclusive a possibilidade de abrir uma escola de dança para crianças.

Além da ajuda que recebeu para se conhecer melhor e aumentar a autoconfiança, Jenny trabalhou por si mesma para cuidar dos sentimentos que contribuía para sua dependência. Ela usou afirmações para ansiedade (“Gosto de mim e me aprovo e confio no processo da vida. Estou segura.”); depressão (“Agora deixo para trás os medos e as limitações dos outros. Crio minha própria vida.”); o pânico (“Sou capaz e sou forte. Consigo administrar todas as situações em minha vida. Sei o que fazer. Estou segura e livre.”); e dependências (“Agora descubro como sou maravilhosa. Escolho ter amor por mim e me apreciar.”).

A união de todos esses tratamentos para criar um plano sólido e integrado a ajudou a se encontrar. Ela foi capaz de enfrentar a incerteza e a dor de sua vida e de curar a dependência.

Está tudo bem no terceiro centro emocional

O terceiro centro emocional abrange um amplo espectro de problemas de saúde, inclusive distúrbios digestivos leves ou graves, alterações no nível de açúcar no sangue, problemas de peso e vícios. No entanto, no âmago de tudo isso estão a falta de autoestima e a incapacidade de equilibrar as necessidades internas com as responsabilidades externas. Quando você se sente bem e tem uma autoestima saudável, consegue criar uma saúde duradoura no terceiro centro emocional. Veja as mensagens que seu corpo está mandando sobre sua saúde emocional e física. Identifique os fatores de estresse que contribuem para seu desequilíbrio. Seu corpo falará com você se escutar e prestar atenção aos avisos que ele lhe manda.

Uma vez tendo mudado os padrões prejudiciais de pensamento e comportamento e tendo aprendido a se definir não pela família, pelo trabalho ou pelo que faz em benefício dos outros, mas por quem realmente é, você encontrará a saúde. Conheça suas fraquezas, mas não se apegue a elas e também não fuja. Alimente seu valor e perceba que você tem uma qualidade inata. Resista aos pensamentos negativos a seu respeito com a afirmativa:

“Sou suficientemente bom. Não tenho que me esforçar para provar meu valor.”

Tenha amor por si e tudo ficará bem.

A DOCE EMOÇÃO

O quarto centro emocional: coração, pulmões e seios

O tema do quarto centro emocional é o equilíbrio entre as necessidades individuais e as necessidades daqueles com quem temos um relacionamento. Se não conseguirmos esse equilíbrio, a título de advertência o corpo criará no coração, nos seios e nos pulmões problemas de saúde como colesterol alto, pressão alta, ataque cardíaco, nódulos, mastite ou até mesmo câncer, pneumonia, asma, tosse ou falta de ar. O segredo para conquistar a saúde no quarto centro emocional é aprender a expressar as próprias necessidades e sentimentos, levando em consideração simultaneamente as necessidades e sentimentos dos outros. É uma questão de dar e receber.

Tal como nos outros centros emocionais, a parte do corpo afetada dependerá do comportamento ou pensamento negativo que desequilibra nossa forma de lidar com os sentimentos num relacionamento. Aqueles que não estão em contato com as próprias emoções podem apresentar problemas

cardíacos; os que são avassalados pelas emoções muitas vezes têm problemas pulmonares; quem expressa apenas o lado positivo dos sentimentos apresenta problemas nos seios. Veremos essa questão com mais detalhes quando falarmos sobre cada parte do corpo. Contudo, em termos gerais, os pensamentos e comportamentos negativos associados à saúde do quarto centro emocional costumam ter como origem a ansiedade, a irritabilidade, a depressão e os problemas emocionais antigos e prolongados. Aqueles que têm problemas de saúde do quarto centro emocional temem a vida e não se acham dignos de viver bem — eles têm uma aparente falta de alegria. Também tendem a superproteger os outros e priorizar os sentimentos alheios em detrimento dos próprios.

Se você tem problemas no coração, nos seios ou nos pulmões, seu corpo está avisando que precisa descobrir como manter sua saúde emocional enquanto cultiva a saúde emocional de um relacionamento. Os indícios podem não ser tão graves quanto um ataque cardíaco ou um câncer de mama; podem ser apenas uma sensibilidade no seio, uma hipertensão leve ou a respiração difícil.

Tomar conhecimento dessas pequenas alterações na saúde é o primeiro passo. Como sempre, diante de qualquer problema sério de saúde devemos procurar ajuda médica, mas também devemos procurar identificar os aspectos emocionais desses problemas. Sua meta é transformar seus comportamentos e pensamentos de modo a encontrar um equilíbrio confortável entre a energia que gasta cuidando dos outros e a energia que investe em si mesmo.

A teoria das afirmações e a ciência no quarto centro emocional

A teoria das afirmações de Louise estuda as diferenças emocionais sutis por trás da saúde dos órgãos do quarto centro emocional. A saúde nessas áreas depende da capacidade de expressar claramente todos os sentimentos e de se conseguir experimentar raiva, desilusão e ansiedade — emoções consideradas negativas — sem ser dominado por tais emoções. Só assim é possível realmente superar a raiva e encontrar meios de perdoar, amar e

voltar a sentir alegria. Faz bem à saúde conhecer, sentir e expressar todas as emoções, sejam elas amor, alegria, medo ou raiva. Esses sentimentos fazem você se mover com firmeza pela vida, o que, segundo Louise, ajuda a manter o sangue correndo pelo coração e pelos vasos sanguíneos. Na verdade, a palavra “emoção” vem da palavra latina que significa “mover-se”.

A meta principal é usar as afirmações para transformar pensamentos e comportamentos negativos em sua contrapartida positiva e realmente produzir uma alteração física, como baixar a pressão arterial e o colesterol, melhorar os sintomas de asma ou equilibrar os níveis hormonais que aumentam o risco de nódulos e outros problemas nos seios.

O coração representa o centro da alegria e da segurança; portanto, disfunções cardíacas e pressão alta estão associadas à falta de alegria e a velhos problemas emocionais. A saúde do coração como um todo e, mais especificamente, a prevenção de doenças relacionadas à pressão alta e ao colesterol alto, dependem da capacidade de encontrar alegria na vida e de manifestar essa alegria na forma de sentimentos. Uma resistência ou uma recusa a ver o que está diante dos olhos está associada à arteriosclerose, doença em que as artérias ficam obstruídas e rígidas, dificultando o fluxo do sangue. Espremer toda a alegria para fora do coração de modo a abrir espaço para o dinheiro ou a posição social é a atitude relacionada aos ataques cardíacos. Se examinarmos os problemas respiratórios ou pulmonares pelo prisma da teoria das afirmações de Louise, veremos que quem tem dificuldade para respirar tem medo da vida ou se recusa a aceitá-la plenamente. E por fim, a tendência a cuidar demais dos outros e priorizar os sentimentos do parceiro, deixando de cuidar de si, está conectada aos problemas nos seios, como cistos, dor e nódulos.

Portanto, o que a ciência nos revela sobre a conexão mente-corpo entre os pensamentos e comportamentos negativos e o quarto centro emocional? A ciência médica apoia a teoria de que as afirmações podem ajudar a saúde do coração, dos seios e dos pulmões? Certamente!

Ao transformar a ansiedade, a frustração, a depressão e a “dor de cotovelo” por um amor perdido, podemos mudar a saúde do coração, dos pulmões e dos seios.¹ Na verdade, diversos estudos mostraram a conexão entre a forma de expressar os sentimentos e a doença nos órgãos do quarto centro emocional.

Se examinarmos apenas os problemas no coração, poderemos ver o exemplo dessa teoria na maneira pela qual homens e mulheres sofrem

ataques cardíacos. As mulheres em geral experimentam problemas cardíacos de forma diferente da dos homens. Ao ter um ataque, os homens tendem a apresentar um padrão mais característico de sintomas: a clássica dor no lado esquerdo do peito que se irradia para o queixo e para o braço esquerdo. Isso não acontece com as mulheres. Durante um ataque cardíaco, as mulheres não apresentam um padrão estereotipado de sintomas. Elas podem ter uma súbita sensação de mal-estar digestivo abaixo das costelas, acompanhada de ansiedade e de diversos outros sintomas.²

A ciência mostrou que existe uma ligação entre o coração e o cérebro. Portanto, talvez essa diferença na expressão do ataque cardíaco masculino e feminino tenha a ver com as estruturas cerebrais. Com isso em mente, podemos pensar nos estilos de ataque cardíaco e perceber que eles refletem a maneira pela qual as emoções são tratadas pelo cérebro. Os cérebros femininos são estruturados para usar constantemente tanto as informações factuais quanto as emocionais, enquanto os homens tendem a tentar obliterar as emoções e usar principalmente a área lógica do cérebro. Como os cérebros femininos tendem a ser mais integrados, as mulheres têm muito menos dificuldades de colocar sentimentos em palavras e por isso preferem discutir os problemas. Para os homens, é muito mais difícil. Conseqüentemente, os sentimentos têm mais tendência a ser desviados para reações físicas ou fisiológicas.³ Talvez os ataques cardíacos explosivos dos homens ocorram porque em última análise os sentimentos precisam encontrar uma saída — eles forçam a passagem de uma maneira mais abrupta e aberta. Não sei... e a ciência também não sabe. No entanto, quando se trata de ataques cardíacos, parece que os corações masculinos tendem a entrar em ebulição, enquanto os femininos ficam apenas em banho-maria; os sentimentos e os sintomas do ataque cardíaco parecem estar relacionados.

De acordo com a ciência, existem outras conexões importantes entre o ataque cardíaco e os sentimentos. Por exemplo, quem tem dificuldade em superar uma perda importante, como a morte de uma pessoa amada, tem mais probabilidade de morrer de um ataque cardíaco ou de uma doença cardíaca no primeiro ano após a perda. Também vemos com frequência ataques cardíacos que ocorrem imediatamente após a aposentadoria ou uma interrupção da carreira.⁴ Os sentimentos de desesperança e de fracasso causados por esses acontecimentos podem ser muito poderosos e chegam a afetar a saúde do coração.⁵ Na verdade, segundo um estudo, esses acontecimentos se revelaram um fator de risco de ataque cardíaco tão

importante quanto fumar um maço de cigarros por dia. Não um ou dois cigarros, mas um maço inteiro!⁶

Outros estudos associaram a doença cardíaca e os ataques cardíacos às características de personalidade das pessoas classificadas como “tipo A”. Esses indivíduos gostam de ser agressivos e muito competitivos. Para manter esse estado, seus corpos exigem uma produção constante de hormônios do estresse e isso causa aumento da pressão arterial e entupimento das artérias.⁷ No entanto, podemos mudar nossos pensamentos e afetar de forma positiva a saúde do coração. Por exemplo, um estudo acompanhou um grupo de homens que sofreram ataques cardíacos, todos com personalidade Tipo A. Os homens que participaram de uma terapia para mudar o comportamento e a forma de pensar, principalmente no que diz respeito a velhos problemas emocionais relacionados à capacidade de expressar e superar a hostilidade e a raiva, tiveram uma reincidência menor de problemas cardíacos, em comparação aos que não receberam esse aconselhamento.⁸

Os cientistas também descobriram que as emoções reprimidas — principalmente a ansiedade, a depressão e a raiva — desempenham um papel no desencadeamento de hipertensão, um enrijecimento dos vasos sanguíneos. Portanto, qual é o efeito dominó que nos leva da depressão até a hipertensão? A depressão faz o cérebro liberar norepinefrina, o que faz as glândulas suprarrenais produzirem um excesso de cortisol; o resultado é a liberação de uma cascata de substâncias inflamatórias, inclusive citocinas. Essas, por sua vez, fazem com que o oxigênio se transforme em “radicais livres”, provocando o espessamento de todo o colesterol do sangue; este colesterol se deposita nas artérias, entupindo-as e fazendo com que a pressão arterial entre na faixa da hipertensão. Portanto, esse é o efeito dominó da depressão para a hipertensão: sentimentos que se transferem do cérebro para o coração. E isso simplesmente mostra que bloqueios nos sentimentos podem causar bloqueios no fluxo sanguíneo. Uma resposta inflamatória similar pode ser observada em pessoas que sofrem de frustração crônica.⁹

A conexão entre as emoções reprimidas e a saúde dos vasos sanguíneos também apareceu em inúmeros estudos que analisaram uma síndrome chamada cardiomiopatia por estresse, também conhecida como “síndrome do coração partido”. Essa condição pode ocorrer em seguida a diversos fatores emocionais estressantes, como o sentimento de perda (por exemplo, após a morte de uma pessoa amada), o medo, a raiva extrema e a surpresa. Os estudos mostram que os pacientes que enterram profundamente a raiva,

deixando de manifestá-la, têm uma taxa mais elevada de enrijecimento dos vasos sanguíneos, o que aumenta a pressão arterial e reduz o fluxo de sangue para o coração.¹⁰

Em geral, a ciência confirma a alegação de que as emoções reprimidas, principalmente a ansiedade, a depressão e a raiva, desempenham um papel nos problemas de pressão arterial.¹¹

A mesma conexão entre a saúde e a prática de manifestar as emoções é válida para os pulmões.¹² Em um estudo, um grupo de asmáticos aprendeu a “inteligência emocional”, ou terapia da consciência plena, e isso melhorou consideravelmente o quadro de sintomas respiratórios. O estudo ensinou os pacientes a dar nome às emoções que experimentavam, indicar que circunstâncias causaram aquele sentimento e escolher uma reação saudável e equilibrada para aliviar a sensação. Essa prática de agir com inteligência emocional diminuiu a tendência a ataques de asma brônquica e melhorou a qualidade de vida dos pacientes.¹³

A pesquisa científica também mostrou que o equilíbrio emocional afeta a saúde dos seios. Especificamente, existe uma relação entre passar a vida cuidando dos outros, a incapacidade de manifestar raiva e o risco de sofrer de câncer de mama. Na verdade, as mulheres cuja autoestima e identidade feminina dependem da criação dos filhos correm mais risco de manifestar a doença.¹⁴

Talvez as mulheres com problemas nos seios (e eu sou uma delas) achem que estão agindo em benefício dos outros quando reprimem as emoções. No entanto, esse sacrifício não faz bem a ninguém e é ruim para os seios. Uma vida reprimindo a raiva, a depressão e a ansiedade afeta os níveis do hormônio de estresse cortisol, o que pode prejudicar a capacidade do sistema imune para evitar o câncer.¹⁵ Um estudo mostrou que 75% das mulheres que tiveram câncer de mama costumavam se sacrificar e cuidar dos outros em vez de cuidar de si mesmas.¹⁶ E quando se trata da recuperação de um câncer de mama, foi demonstrado que receber apoio e carinho é tão importante quanto dar amor e prestar cuidados aos outros.¹⁷

Agora que estudamos os fatos científicos relacionados à teoria das afirmações e ao quarto centro emocional, o que podemos fazer para curar essas doenças?

Distúrbios cardíacos

Aqueles que sofrem de problemas na saúde do coração — como dor no peito, palpitações, pressão alta, desmaios ou obstrução das artérias —, têm dificuldade de expressar os sentimentos. Esses indivíduos guardam uma pilha de emoções reprimidas que aguardam apenas uma chance para explodir — o que acontece de vez em quando na forma de acessos violentos de raiva e frustração, ou mesmo de um distanciamento súbito, não explicado e inesperado. A alternância entre a ausência de emoção e as reações explosivas dificulta o relacionamento desses indivíduos com outras pessoas e eles muitas vezes preferem se transformar em reclusos a ter que lidar com a ansiedade que os relacionamentos causam.

Os sintomas relacionados ao coração podem ser graves — mesmo os que parecem benignos. Portanto, procure um médico se tiver qualquer sinal de que sua saúde cardíaca possa estar prejudicada. Mas também é importante adotar uma abordagem de longo prazo, mudando padrões de comportamento e pensamento.

Ouçã as mensagens que o corpo manda sobre as emoções que motivam seus problemas de saúde e então trabalhe com afirmações para mudar sua atitude. Por exemplo, os problemas cardíacos costumam ser causados por antigos problemas emocionais que endureceram o coração e bloquearam a alegria e a felicidade. Portanto, precisamos abrir o coração e deixar a alegria entrar. Uma boa afirmação genérica para contrabalançar sentimentos negativos é: “Alegria. Alegria. Alegria. Com amor, deixo a alegria fluir através da minha mente, do meu corpo e da minha experiência.” O enrijecimento das artérias ou arteriosclerose vem de uma intenção de oposição, de uma mentalidade estreita arraigada e de uma recusa em ver o lado bom da vida. Se você tem esses problemas, ajude-se com a afirmação: “Estou completamente aberto para a vida e para a alegria. Escolho ver com amor.” Problemas de colesterol estão relacionados ao medo ou à incapacidade de aceitar a felicidade. Para abrir os canais ocluídos da alegria relativos ao colesterol, você deve usar a afirmação: “Opto por amar a vida. Meus canais de alegria estão totalmente abertos. É seguro receber.” Para diminuir antigos problemas emocionais não resolvidos que são associados à pressão alta, use a afirmação: “Com alegria, deixo o passado para trás. Estou em paz.” Esses são alguns dos problemas cardíacos mais frequentes. Para

afirmações mais específicas recomendadas por Louise, veja o problema em questão na tabela do [Capítulo 11](#).

O trabalho mais importante que você precisa fazer para proteger a saúde do coração é procurar ter um contato estreito com seus sentimentos e aprender a manifestá-los de formas que o ajudem a superá-los. Preste atenção às suas emoções — porém sem julgá-las. Tente identificar o que causou aquele sentimento. Ao colocar em prática suas habilidades analíticas, dissecando os sentimentos para determinar sua origem e seu caráter, você conecta o hemisfério esquerdo do cérebro, responsável pela solução de problemas, ao hemisfério direito, que responde pelas emoções. Isso o ajudará a expressar aquelas emoções complexas: primeiro para si mesmo e depois para as pessoas ao seu redor. Prestar atenção às emoções também vai auxiliá-lo a mapear seu progresso. Se você ainda tem dificuldade em administrar os sentimentos na presença de outros, poderá notar uma sensação de pânico ou irritação em certas situações. É importante trabalhar uma maneira de entrar nessas situações aos poucos para não ser assoberbado e ter que fugir ou explodir.

Você também pode começar a trabalhar para entrar em contato com suas emoções por meio de práticas como a meditação ou a elaboração de um diário. Na internet também podem ser encontradas fontes que apresentam listas de palavras para descrever sentimentos. Veja essas listas e comece a se familiarizar com as palavras. A capacidade de reconhecer e definir as palavras que estão sendo usadas ao seu redor o ajudará a aumentar seu vocabulário emocional.

Uma vez capacitado a se expressar, você achará mais fácil cultivar relacionamentos. Isso é importante. Você precisa fazer todo o possível para evitar uma vida de solidão. Tente planejar ao longo da semana diversas atividades que o obriguem a interagir com pessoas. Talvez possa até mesmo usar uma parte do tempo para interagir com adolescentes por meio de uma atividade de voluntariado. Tal como você, esses jovens estão tentando desenvolver a capacidade de interação. Você pode aprender muito observando os sucessos e fracassos deles.

Se puder aprender a identificar suas emoções e a expressá-las com habilidade de modo saudável e construtivo, diminuirá a tendência a problemas cardíacos. Caso contrário, a frustração, a raiva, a tristeza e até mesmo o amor em você entrarão em ebulição e serão transformados em colesterol alto, pressão alta ou doenças cardiovasculares.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de cardiopatia

Paul é um engenheiro de sistemas de 47 anos que vivia muito bem em casa, com a família, e em sua baia no local de trabalho. No entanto, quando solicitado a sair da zona de conforto para comparecer a um coquetel ou a algum evento social, ele ficava ansioso e introvertido. Seus talentos naturais o levaram a um estilo de vida que pedia pouca interação humana; mesmo em casa com a família ele passava a maior parte da noite trabalhando no computador.

Tudo ia muito bem até que os filhos cresceram e saíram de casa. Então, a parceira começou a solicitar mais conexão emocional, mas ele era incapaz de corresponder e ficou mais apreensivo e introvertido do que nunca. Logo, sua pressão subiu e ele começou a ter palpitações e dor no peito, o que foi diagnosticado como obstrução de uma artéria coronária.

Para ajudá-lo a criar um plano de longo prazo para curar o coração e os vasos sanguíneos, começamos por fazê-lo entender como é um sistema circulatório saudável.

O coração é um músculo que envia o sangue oxigenado a todos os tecidos do corpo através das artérias. Se essas artérias ficam obstruídas por depósitos de colesterol e se tornam enrijecidas em consequência de uma doença chamada arteriosclerose, a pessoa se torna hipertensa, ou seja, com pressão alta.

Como parte da vasta rede de artérias do corpo, temos as artérias coronárias — as do próprio coração. Se esses vasos ficam bloqueados por conta de um alto nível de colesterol e de arteriosclerose, o coração não recebe oxigênio suficiente e isso causa dor no peito, ou angina. Caso as artérias coronárias sejam obstruídas de maneira extensiva, o músculo cardíaco morre num processo chamado ataque cardíaco ou infarto do miocárdio.

O primeiro problema de Paul era arteriosclerose. Mas ele também tinha doença coronariana. O paciente apresentava apenas uma artéria coronária bloqueada e a dor no peito que sentia era angina. Ele teve sorte por não sofrer um ataque cardíaco. Paul decidiu passar por um cateterismo cardíaco de emergência para remover 90% do bloqueio de sua artéria coronária. Contudo, ele aprendeu que se não mudasse de estilo de vida, logo outras artérias coronárias seriam bloqueadas. Por sorte, muitas das soluções para

tratar arteriosclerose — baixar o nível de colesterol e tentar diminuir a rigidez das paredes das artérias — também tratam a doença coronariana.

Mas ainda havia o problema das palpitações. Ele recebeu o diagnóstico de taquicardia ventricular, uma anomalia no ritmo cardíaco. Dentro do lado direito do coração há uma série de fibras nervosas chamadas de nó sinoatrial e feixe de Purkinje; essas são as estruturas que controlam o ritmo cardíaco. Se as artérias coronárias próximas ficam obstruídas, o ritmo normal do coração é prejudicado e se torna uma arritmia como a taquicardia ou a fibrilação. Nesse caso, a solução não era simplesmente desobstruir as artérias, mas consertar o sistema nervoso defeituoso que criava o ritmo anormal.

Para acabar com as palpitações cardíacas, Paul precisou empregar tanto remédios quanto mudanças no estilo de vida. O cardiologista indicou um regime de medicação de curto prazo que incluía nitroglicerina sublingual (somente quando sentisse dor no peito), aspirina infantil, um bloqueador do canal de cálcio chamado Verapamil, um betabloqueador, e Lipitor para reduzir o colesterol. Ele também foi alertado a não usar medicamentos para impotência como o Viagra, que podem causar batimentos cardíacos acelerados ou irregulares.

Isso, no entanto, era apenas medicação. Ele precisava mudar seus hábitos pouco saudáveis se quisesse evitar a doença ou até mesmo uma cirurgia cardiovascular. Portanto, nossa primeira iniciativa foi tratar a ansiedade. O paciente trabalhou com um terapeuta para criar uma campanha intensiva que tratasse seus medos e o ajudasse a abrir mão de seu mecanismo de defesa — o tabagismo. Paul usava cigarros para “acalmar os nervos”. Esse programa criado por ele ao lado de seu terapeuta incluiu o uso do medicamento Rivotril por um curto período e o uso em longo prazo de exercícios de consciência plena, além de terapia comportamental cognitiva para reduzir a ansiedade, a pressão arterial e fazê-lo parar de fumar.

Era importante que Paul perdesse peso. Como você já sabe, a gordura e os problemas de colesterol caminham juntos. Portanto, trabalhamos com o paciente para criar uma rotina de exercícios que ele pudesse manter. Ele perdeu dez quilos pedalando uma bicicleta ergométrica durante vinte a trinta minutos por dia.

Paul também consultou um nutricionista que recomendou um complexo de vitaminas, minerais e antioxidantes que incluía ácido fólico, vitaminas B6 e B12, vitamina C, cálcio, cromo, cobre, zinco, selênio e alfa-tocotrienol.

É importante procurar um profissional qualificado para criar os planos suplementares, porque as recomendações variam de acordo com cada caso — inclusive as medicações alopáticas que o paciente estiver tomando. Para a pressão arterial, depois de pedir a aprovação do médico, Paul usou stévia, pilriteiro, dente-de-leão e licopeno.

Além dos suplementos mencionados, outro recurso muito importante foi prescrito: a coenzima Q10. Esse suplemento era vital porque Paul estava tomando a estatina Lipitor. Apesar de diminuírem o risco de doença cardíaca, as estatinas também diminuem o nível da coenzima Q10, uma substância produzida naturalmente pelo corpo que é essencial para o funcionamento básico de todas as células. Portanto, era fundamental suplementar essa coenzima.

Se o cardiologista de Paul decidisse que o Lipitor tem muitos efeitos adversos, ele poderia levar o paciente para um curso de ação mais natural. O arroz vermelho fermentado (akakoji) é um suplemento nutricional alternativo que produz resultados similares aos de algumas das estatinas mais importantes. Na verdade, a Lovastatina, outro fármaco muito popular, é sintetizada a partir do arroz vermelho fermentado. A Astaxantina, um carotenoide antioxidante encontrado nas microalgas, no salmão, na truta e no camarão também atua sobre o colesterol de forma similar à das estatinas.

Paul também começou a fazer uso de DHA para ajudar a estabilizar as membranas das artérias e o humor. Ele tomou acetil-L-carnitina para proteger o coração e o cérebro. Por fim, iniciou o tratamento com ginseng siberiano para melhorar a saúde do coração e diminuir a depressão. Com a permissão do médico, ele também procurou um acupunturista e especialista em ervas chinesas, que indicou algumas ervas para melhorar o colesterol e a pressão, inclusive eucommia, ramulus, solidéu (*Scutellaria lateriflora*) e prunela.

Paul também pensou em fazer um tratamento em câmara hiperbárica, pois esse procedimento reduz os danos causados às artérias pelo estresse prolongado e pela hipertensão, mas no fim decidiu não fazê-lo dada a dificuldade de acesso a uma clínica que oferecesse tal tratamento.

Apesar de cuidar dos problemas físicos, ele trabalhou para mudar os comportamentos e crenças que provavelmente agravavam sua saúde. Trabalhou com afirmações genéricas para o coração (“Meu coração bate no ritmo do amor.”); problemas cardíacos (“Alegria. Alegria. Alegria. Com amor, deixo a alegria fluir através da minha mente, do meu corpo e da minha

experiência.”); saúde das artérias (“Estou cheio de alegria. Ela flui dentro de mim a cada batida do meu coração.”); e ansiedade (“Gosto de mim, me aprovo e confio no processo da vida. Estou em segurança.”). Ele também se esforçou para aprender a lidar com as emoções. Estudou as listas de palavras relacionadas aos sentimentos e praticou aos poucos manifestar para seus próximos suas necessidades. Toda vez que se sentia tomado pela emoção, ele era capaz de parar e examinar o que estava acontecendo, antes de fugir ou reagir de modo intempestivo.

Ao mudar seus pensamentos e ações, Paul conseguiu conquistar um futuro saudável e feliz que incluía outras pessoas. Ele aprendeu a falar sobre os sentimentos e ouvir os outros falarem de seus sentimentos.

Problemas pulmonares

Quem tem problemas pulmonares ou respiratórios como bronquite, pneumonia, coriza, tosse, asma ou febre do feno tem dificuldade em assumir plenamente a vida porque tenta respirar através de uma nuvem de emoções. A sensibilidade e a permeabilidade emocional são tão grandes que essas pessoas podem cair do topo do mundo até o fundo do poço em um instante. Suas emoções são afetadas por tudo que acontece ao seu redor. Ao contrário dos que têm problemas cardíacos, os que sofrem de problemas pulmonares podem estar envolvidos demais e saturados demais com suas emoções. Com isso, fica difícil para eles funcionar confortavelmente em sociedade e nos relacionamentos sem serem afogados pelos sentimentos.

Sendo assim, como deixar para trás os espirros, a tosse e o nariz entupido? Para começar, tal como acontece em todos os problemas físicos agudos, fale de suas preocupações com um profissional de saúde. No entanto, como sempre, lembre-se de prestar atenção nas mensagens sutis que seu corpo lhe manda sobre seu estado de saúde.

Problemas respiratórios indicam que você precisa analisar sua capacidade de lidar com as emoções nas interações diárias com as pessoas que ama e com quem se preocupa. Se você for excessivamente permeável aos

sentimentos alheios — raiva, irritabilidade, tristeza —, poderá sofrer ataques de asma, resfriados, gripe ou qualquer outro problema respiratório.

Para completar a adaptação do binômio mente-corpo e evitar problemas pulmonares, precisamos vencer os padrões de pensamento negativos que ditaram nossas ações por tanto tempo. As afirmações de Louise para os problemas pulmonares em geral tratam de questões relacionadas ao medo de se envolver com a vida e vivê-la plenamente. Uma boa afirmação para combater resfriados e gripes é: “Estou seguro. Amo minha vida.” A tosse expressa o desejo de gritar para o mundo: *Olhe para mim! Ouça-me!* Para os gritos repetidos de uma tosse constante, Louise recomenda a afirmação de cura: “Sou percebido e apreciado das formas mais positivas. Sou amado.”

Os problemas pulmonares como pneumonia, enfisema e doença pulmonar obstrutiva crônica estão relacionados à depressão, à mágoa e ao medo causados por não se viver plenamente a vida e não se sentir digno de viver. Portanto neutralize essa condição com a afirmação: “Tenho a capacidade de assumir a plenitude da vida. Vivo a vida em sua plenitude e com amor.” As doenças pulmonares são muito comuns em pessoas que têm emoções intensas com as quais não conseguem lidar. No enfisema, não existe apenas o medo de assumir a vida, existe uma vontade de não respirar de jeito nenhum. Nesse caso, deve-se dizer em voz alta: “É meu direito de nascença viver plena e livremente. Amo a vida. Gosto de mim e me aprovo. A vida me ama. Estou seguro.” A pneumonia está relacionada ao sentimento de desespero, de cansaço da vida e de ter feridas emocionais que não cicatrizam. Para recomeçar e curar as velhas feridas, tente repetir: “Assumo livremente as ideias Divinas que estão cheias do alento e da inteligência da Vida. Esse é um novo momento.”

A asma tem relação com a incapacidade de respirar, com o sentimento de estar sufocado ou suprimido. Se você sofre de asma e se sente assim, tente meditar nas palavras: “Agora é seguro para mim assumir minha vida. Escolho ser livre.” Para mais afirmações recomendadas por Louise, procure seu problema específico na tabela do [Capítulo 11](#).

Seus pensamentos e comportamentos negativos começarão a mudar à medida que você se acostumar com essa nova forma de pensar e for mais hábil no uso das afirmações. Esse é um momento crítico, portanto, tente ficar firme. Você levou muitos anos para criar esses velhos hábitos, e vai precisar de algum tempo para se livrar deles. Mas nós prometemos que isso é possível.

As pessoas que têm problemas pulmonares precisam aprender a controlar as emoções e a não serem dominadas por elas, não permitindo que os sentimentos alheios as afetem tanto. Embora pareça paradoxal, uma maneira de fazer isso é criar um relacionamento diferente com suas emoções — sintonizar-se com elas de uma maneira nova. Práticas como a meditação podem ensiná-lo a acalmar a mente. Elas podem ajudar a criar uma ligação mais estável com seus sentimentos e ainda auxiliam a reprogramar o cérebro de modo a aprender a controlar as emoções e a não reagir de forma tão extrema na presença delas.

Outra prática que pode ajudar a regular os efeitos de suas emoções intensas é criar uma estrutura para “dar um tempo”. Analise as últimas vezes em que você teve uma explosão emocional e tente determinar por que isso aconteceu. O que precipitou aquela reação? Como se sentiu antes da explosão? Qual foi o ponto de virada? Se conseguir identificar os gatilhos e a reação do seu corpo a eles, será capaz de aprender a reconhecer o descontrole emocional antes que ele se estabeleça — e a evitar perder a cabeça. No início isso não será natural, mas com o tempo se tornará. Uma vez que você reconheça os sinais de descontrole no corpo, será capaz de reagir de modo mais construtivo. Será capaz de dar um tempo; seja se afastando fisicamente de uma situação complicada ou apenas se afastando mentalmente para deixar as emoções ficarem menos intensas. Depois de incluir em sua rotina diária a atenção plena e um padrão de pensamento positivo, você descobrirá que terá menos necessidade de se afastar das emoções.

Essas ações e afirmações o ajudarão a conquistar uma vida emocional mais equilibrada. Se quiser ter pulmões saudáveis, precisará aprender a manifestar seus sentimentos de uma maneira mais tranquila e controlada. É possível ser calmo e controlado e dono da situação e ainda ser entusiasmado e emotivo — a alma da festa. Aprenda a equilibrar suas emoções com as necessidades das pessoas importantes em sua vida e veja melhorar a saúde do quarto centro emocional.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de problemas pulmonares

Mary, minha cliente de 60 anos, se descreve como “um furacão de emoções humanas”. Ela sempre foi muito magra e suas variações de humor dependem da situação de seu relacionamento, da condição da conta bancária ou até mesmo do clima. Mary diz que é capaz de rir num minuto e chorar no momento seguinte.

Passional quando está bem e emocionalmente volátil quando está mal, Mary nunca faz nada pela metade e isso inclui a profundidade de seus sentimentos e emoções. Suas oscilações de humor são exaustivas para os amigos, que nunca sabem o que esperar de seu comportamento — sempre parece haver um novo drama. Ela começou uma terapia para descobrir por que tinha tão pouco controle sobre suas emoções. Então recebeu de um psicoterapeuta o diagnóstico de transtorno bipolar II (uma forma menos maníaca do transtorno bipolar). Outro terapeuta diagnosticou transtorno de personalidade limítrofe. Nem os rótulos, nem os respectivos tratamentos ajudaram a manter um relacionamento estável ou um emprego.

Desde a adolescência, Mary sofria de asma. Ela percebeu que seu humor piorou quando precisou tomar corticoides para tratar os episódios mais graves dos problemas respiratórios. No fim da adolescência, apesar de saber que não era bom para os pulmões, ela começou a fumar porque isso parecia ser a única coisa capaz de acalmar suas oscilações de humor. Depois de um fim de namoro especialmente difícil, começou a fumar mais do que antes. Uma noite, não conseguia parar de tossir e acabou procurando um pronto-socorro. O médico que a tratou recomendou que parasse de fumar: ela estava no estágio inicial de enfisema ou de uma doença pulmonar obstrutiva crônica.

Mary tinha dois problemas médicos: o estado de humor e os pulmões. Ela precisava tratar o lado emocional para conseguir ter saúde pulmonar. Portanto, começamos por aí.

Nossa paciente queria saber o nome de seu problema psicológico. Tratava-se de uma depressão grave? Era bipolaridade II? Era transtorno de personalidade limítrofe? A psiquiatria moderna avançou muito no sentido de melhorar nossos sofrimentos emocionais. No entanto, ao contrário de outras especialidades médicas, ela não utiliza exames de sangue, tomografia, ressonância magnética ou outros testes objetivos que deem a uma pessoa um diagnóstico definitivo. Em vez disso, o psiquiatra, psicólogo ou profissional de saúde vai examinar os sintomas e indícios do paciente e tentar associar esses padrões às doenças listadas no manual de diagnóstico psiquiátrico.

Portanto, não existem testes de laboratório para confirmar ou descartar uma análise.

Dito isso, como Mary recebeu três diagnósticos distintos de três profissionais de psiquiatria diferentes, o importante para ela era tratar adequadamente sua condição psicológica.

Ela finalmente se dispôs a ser tratada por uma equipe psiquiátrica que apoiava essa atitude de não dar ênfase a um rótulo ou diagnóstico. A principal preocupação da equipe era elaborar um plano com metas de tratamento claras. Com a ajuda do terapeuta, Mary elaborou uma lista de seus sintomas emocionais. Ela descobriu que:

- Tinha oscilações emocionais diárias.
- Seu humor variava de acordo com o que estivesse acontecendo ao seu redor, fosse a própria aparência, a condição do trânsito ou o mau humor do chefe (o que se chama de instabilidade afetiva).
- Comia demais, dormia demais, sentia fadiga, tinha autoestima baixa, desmotivação e baixa concentração (o que se chama de depressão leve ou distímia).
- Tinha impulsos momentâneos, inclusive episódios de agressividade no trânsito; uma ou duas vezes ficou furiosa e agrediu fisicamente o cônjuge.
- A maioria dos antidepressivos não tinha qualquer efeito sobre seus sintomas.
- Houve momentos em que, depois de alguém deixá-la abruptamente, teve vontade de se matar, mas o sentimento passou rapidamente (pensamentos suicidas transientes).

A equipe de tratamento rapidamente a incluiu num treinamento de habilidades emocionais chamado terapia comportamental dialética. Baseada em budismo tibetano e atenção plena, a terapia ajudou nossa paciente a aprender técnicas para estabilizar o humor e regular as atividades diárias de modo a diminuir a tendência a comer e dormir demais. Ela também aprendeu a transformar a raiva e a controlar os pensamentos suicidas por meio de uma

análise de crise. Nesse processo, Mary aprendeu a dividir uma crise aparentemente incontrolável em segmentos que conseguia entender, identificando as emoções associadas a cada um dos segmentos e acalmando-se a cada passo.

Ela começou a frequentar aulas semanais de duas horas de duração e uma sessão de orientação individual de uma hora para ser apresentada a esses métodos poderosos.

Juntamente com esse treinamento de competência emocional, o psiquiatra prescreveu uma quantidade mínima de medicação para ajudá-la a estabilizar o humor. Mary tomou o estabilizador de humor Topamax e o antidepressivo Wellbutrin XL, que ajudou com os problemas de fadiga e dificuldade de concentração.

Depois disso, voltamos nossa atenção para os seus problemas pulmonares.

Na asma, a traqueia e os brônquios ficam muito “irritáveis” por uma série de razões: alergia, efeito colateral de remédios, estado de espírito, ansiedade e, naturalmente, fumaça de cigarro. Quando começou a ser afetada pela falta de ar, respiração ruidosa e tosse, Mary aprendeu (como todo mundo) a fazer uso do clássico inalador com um estimulante como o Aerolin ou o Ventolin. Uma aspiração trazia alívio. Quando o alívio temporário não se manteve, os médicos aumentaram a aposta com um inalador que, além do estimulante, contém um corticoide que apaga o incêndio da alergia/reação autoimune que é a base do quadro de asma. Ela experimentou vários desses inaladores reforçados — Advair, Pulmicort e Fluticasona —, mas às vezes até esses medicamentos não eram suficientes.

Ao lado da cama, Mary tinha um dispositivo para inalação mais prolongada chamado nebulizador, que manda os remédios mais profundamente para dentro da árvore brônquica. Em momentos especialmente difíceis, ela tomou cortisona por via oral para reduzir a reação alérgica do corpo, mas logo constatou que esses medicamentos têm efeitos colaterais, afetando o humor e causando irritabilidade, osteoporose e aumento de peso. Logo a paciente passou a tomar antagonistas de leucotrienos como o Singulair para melhorar a asma, desligando outra parte do sistema imunológico. Embora todos os medicamentos usados por ela tenham efeitos colaterais, eles ajudaram a salvar sua vida porque naquele momento não existia outra opção.

Contudo, quando começou a usar a atenção plena e as afirmações juntamente com os remédios, Mary conseguiu reduzir a ansiedade e parou de

fumar, o que aliviou muito a asma e os problemas pulmonares.

Nossa paciente continuou a fazer check-ups mensais e depois anuais com um pneumologista. Ela também procurou um acupunturista e especialista em ervas chinesas que ajudou a regular os problemas de respiração por meio de diversas misturas de ervas que incluíam respirin, E Yu Dan Xiao Chuan, Andrographis e o chá para os brônquios Qi Guan Yan Tan Ke.

Mesmo depois de as aulas de terapia comportamental dialética terminarem, Mary manteve a prática da atenção plena. Para uma cura completa, ela também usou as afirmações para a saúde geral dos pulmões (“Recebo a vida em perfeito equilíbrio.”); para problemas pulmonares (“Sou capaz de assumir a plenitude da vida. Vivo a vida ao máximo, com muito amor.”); enfisema (“É meu direito de nascença viver plena e livremente. Amo a vida. Eu me amo.”); problemas respiratórios (“Estou segura. Amo a vida.”); doença obstrutiva pulmonar (“Sou capaz de assumir a plenitude da vida. Vivo a vida ao máximo, com muito amor.”); e problemas respiratórios (“É meu direito de nascença viver plena e livremente. Mereço ser amada. Agora escolho viver a vida plenamente.”).

Mary mudou o estilo de vida, tratou a ansiedade e enfrentou suas crenças negativas para criar uma vida sem os sofrimentos de uma doença respiratória.

Problemas nos seios

As mulheres — e os homens — que têm problemas nos seios como cistos, nódulos, dor (mastite) ou até mesmo câncer, se dedicam a cuidar dos outros, chegando muitas vezes a ser francamente invasivas. Essas pessoas ficam muito mais à vontade quando estão resolvendo problemas alheios e aliviando as dores de terceiros do que quando cuidam dos próprios problemas e dores. Elas escondem as emoções para manter relacionamentos estáveis, custe o que custar. Em casos extremos elas nunca reagem, nunca se queixam, nunca reclamam. Elas parecem felizes o tempo todo.

Se você é cuidador por natureza, é difícil não prestar ajuda a quem precisa. Não estamos dizendo que deva deixar de ser quem é — um ser

humano afetuoso, atencioso e envolvido. No entanto, você precisa descobrir por que cuida compulsivamente dos outros e pensa tão pouco em si mesmo. Também precisa analisar *como* cuida dos outros para descobrir maneiras um pouco menos impositivas de ajudar as pessoas que ama. Portanto, qual é a prescrição para trazer um pouco mais de equilíbrio à sua vida?

Como sempre, se tiver um problema agudo, como um nódulo ou dor nos seios — principalmente se algum parente próximo teve câncer de mama —, procure imediatamente um médico. Mas você também deve pensar na saúde mamária a longo prazo, o que significa mudar os padrões de pensamento e comportamento que estão prejudicando seu corpo.

Vamos direto para o sistema de afirmações de Louise. Os seios têm relação com maternidade e nutrição. No entanto, a nutrição é uma via de mão dupla — tanto sai, quanto entra. Uma boa afirmação genérica para nos lembrar de buscar o equilíbrio nessa área seria: “Recebo e dou nutrição em perfeito equilíbrio.” Especificamente, os problemas de seios estão associados à recusa a ser uma mãe para si mesma porque se está priorizando os interesses de todos os outros. Para contrabalançar esse desequilíbrio na sua prática maternal, tente repetir a afirmação: “Sou importante. Eu conto. Agora cuido de mim e me alimento com amor e alegria. Dou aos outros a liberdade de ser quem são. Estamos todos seguros e somos livres.”

Parte da conquista do equilíbrio no quarto centro emocional é dar voz aos pensamentos que estiveram escondidos sob a superfície. Talvez você não tenha dificuldade para enfrentar os altos e baixos emocionais de outras pessoas, mas não consegue encarar os próprios sentimentos negativos como medo, tristeza, decepção, depressão, raiva ou desespero. Portanto, como aprender a manifestar esses sentimentos? A chave é começar aos poucos. Agora que sabe que expressar as emoções — boas ou más — pode salvar sua vida, pode começar a abrir uma brecha no muro de seu estoicismo emocional, a partir desse exato momento. E a melhor maneira de fazer isso tem duas partes: avaliar seus sentimentos em relação às pessoas de sua vida que de vez em quando mostram o lado menos feliz e encontrar um parceiro emocional para ajudá-lo.

O primeiro passo é difícil para muita gente. Avaliar os sentimentos em relação aos terceiros vai ajudá-lo a ter uma visão mais clara da realidade dos seus relacionamentos. Os outros não gostam de você só porque você está sempre feliz. Eles gostam de você porque você é quem é. E eles entendem que você é humano. Quando os amigos estão passando por frustrações, você

quer ajudá-los. É provável que eles queiram fazer o mesmo por você. E quando eles têm problemas, você tolera e até mesmo entende seus ataques de nervos. Será mesmo errado partir do princípio de que eles vão fazer o mesmo quando você mostrar raiva ou frustração? Seus amigos não vão abandoná-lo se você não estiver sempre alegre e feliz. Na verdade, ser franco e expressar a plena variedade de emoções vai tornar seus relacionamentos mais profundos e sólidos.

Com respeito ao parteiro emocional, estamos falando de encontrar alguém — um amigo, um terapeuta — que seja um porto seguro onde aprenda a manifestar a negatividade. Deixe essas pessoas saberem que você está trabalhando nisso e peça ajuda. Peça a elas para cobrarem responsabilidade de sua parte. Se puder aprender a falar sobre sua tristeza, raiva ou decepção com o ambiente, você se sentirá muito mais à vontade para usar essa linguagem em toda parte.

E lembre-se: expressar emoções negativas não significa cultivar uma atitude negativa. Você não vai se tornar um chato resmungão se discutir suas queixas legítimas com as pessoas que o cercam.

Portanto, procure incorporar à sua vida essa afirmação saudável: “Manifesto todas as minhas emoções abertamente, de forma voluntária e competente.” Verbalize suas emoções e tenha mais saúde no quarto centro emocional.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de problemas nos seios

Nina era uma mulher de 33 anos que tratava como filhos todos os que precisassem de uma mãe. Todos podiam ter certeza de que ela prepararia uma refeição completa para qualquer visitante inesperado ou uma sobremesa deliciosa quando um amigo estivesse passando por um momento difícil. Ela não era mãe apenas dos mais próximos. Trabalhava como voluntária ajudando os pobres, aconselhando crianças e mulheres em dificuldade e ensinando inglês para imigrantes recém-chegados. Nina era entusiástica e positiva, mesmo quando lidava com situações tristes e deprimentes.

Muito antes do advento das redes sociais, ela conseguia manter o contato com amigos de todas as épocas de sua vida. Além disso, era casada e tinha quatro filhos. As pessoas ficavam maravilhadas com sua capacidade de atender a todos os aspectos da vida sem parecer se esforçar. Então, num exame de rotina, o ginecologista encontrou um nódulo no seio dela e diagnosticou uma doença fibrocística benigna da mama.

A doença fibrocística da mama não é câncer. Nesse caso, algumas áreas da mama formam tecido conjuntivo mais denso. Muitas pessoas não consideram essa condição uma doença, mas mesmo assim Nina ficou preocupada. A mãe dela morreu de câncer de mama e ela queria que nós a ajudássemos a ter mamas saudáveis.

Nossa primeira providência foi lhe indicar a leitura do livro *Corpo de mulher, sabedoria de mulher*, de nossa grande amiga e colega Christiane Northrup, porque essa obra tem um capítulo inteiro sobre a maneira certa de promover saúde mamária. No entanto, também queríamos dar a Nina um programa específico para seu caso.

Para começar, discutimos com ela a tendência a cuidar de todos como se fossem seus filhos. O nódulo no seio era um sinal de que a vida estava desequilibrada. Seu corpo intuitivo lhe dizia que era hora de parar de se envolver excessivamente com tudo e todos. O estilo de vida dela muitas vezes causava estresse nas glândulas suprarrenais e um desequilíbrio hormonal que leva à predominância de estrógeno. Esse estado hormonal favorece o crescimento anormal de células — inclusive as cancerosas.

Nina também precisava melhorar a alimentação de modo a produzir a menor quantidade possível de estrógeno. Ela devia reduzir as porções de gordura animal que ingeria, já que isso pode estar relacionado à capacidade do corpo de produzir mais estrógeno. A paciente passou a ingerir uma dieta com alto conteúdo de fibras para ajudar o corpo a excretar estrógeno pelas fezes. E passou a comer uma grande quantidade de brócolis, couve-de-bruxelas e folhas verde-escuras, as quais, graças ao indol-3-carbinol, mudam a forma pela qual o corpo metaboliza o estrógeno.

A sua alimentação ainda pretendia levá-la a perder o excesso de gordura. Portanto, além das alterações para o estrógeno, nós a instruímos a comer proteína saudável (peixe, frango e laticínios com baixo teor de gordura) em todas as refeições. Também indicamos uma rotina de refeições que incluía um café da manhã e um almoço generosos e um jantar moderado, sem carboidratos. Limitamos a ingestão de álcool a um drinque por dia.

Para aumentar a perda de peso, ajudamos Nina a identificar algumas atividades aeróbicas que pudesse praticar durante trinta minutos por dia, de cinco a seis vezes por semana. Ela decidiu alternar caminhadas em torno do lago próximo à sua casa com o uso do aparelho elíptico e da bicicleta ergométrica na academia.

Também recomendamos que ela tomasse os antioxidantes selênio e coenzima Q10 para promover um funcionamento saudável das células, o que evitaria o câncer de mama.

Nina ainda devia tratar de forma decidida a depressão e aprender a expressar os sentimentos negativos. Ela começou um diário e procurou um terapeuta para tratar as mágoas. Também pediu à melhor amiga para ser sua parceira emocional.

Para corrigir o desequilíbrio entre os cuidados de Nina consigo mesma e com os outros, ela usou as afirmações para a saúde dos seios (“Recebo e dou nutrição em perfeito equilíbrio.”); problemas nos seios (“Sou importante. Eu conto. Agora cuido de mim e me alimento com amor e alegria. Dou aos outros a liberdade de ser quem são. Todos estamos seguros e somos livres.”); e depressão (“Agora, transcendendo os medos e as limitações dos outros. Eu crio minha vida.”).

Depois de mudar seu estilo de vida e seus pensamentos, ela conseguiu perder dez quilos e está a caminho de cuidar de si e dos outros enquanto manifesta todos os seus sentimentos — e não apenas os agradáveis.

Está tudo bem no quarto centro emocional

Quando se trata de manter coração, seios e pulmões mais saudáveis, admita que o homem e a mulher não podem confiar somente nos remédios ou nos suplementos nutricionais e herbais. Naturalmente, é importante cuidar de problemas de saúde graves por meio da medicina e com a orientação de um médico. No entanto, para ter uma saúde mais duradoura na área do quarto centro emocional, recomendamos que você volte sua atenção para o equilíbrio entre suas necessidades e as necessidades das pessoas que fazem parte de sua vida.

Você é emocionalmente forte. Está tudo bem.

Alguma coisa sobre o que falar

O quinto centro emocional: boca, pescoço e tireoide

A saúde do quinto centro emocional indica a qualidade de sua comunicação na vida. Se você tem dificuldades — seja em ouvir os outros, seja em se expressar com eficiência —, provavelmente terá problemas de saúde na área da boca, do pescoço e da tireoide. A chave para a saúde no quinto centro emocional é encontrar um equilíbrio na forma de se comunicar nas interações do dia a dia.

Lembre-se: a comunicação é uma via de mão dupla. É preciso ouvir e falar. Uma comunicação eficaz significa ouvir e ser ouvido. Você tem que ser capaz de veicular seu ponto de vista enquanto absorve o conhecimento e as opiniões dos outros para modelar suas ações de acordo com essas informações.

A área afetada pela comunicação precária depende dos padrões de pensamento e comportamento que criam o problema. São três os problemas

de comunicação que costumam levar a doenças nesse centro emocional. Má saúde na boca, que inclui os dentes, o maxilar e as gengivas, geralmente é encontrada em pessoas que não conseguem verbalizar e lidar com decepções pessoais. Problemas no pescoço geralmente são encontrados naqueles que, apesar de terem uma capacidade inegável de se comunicar com frequência, tornam-se inflexíveis e frustrados quando não conseguem controlar o resultado das situações. E, finalmente, pessoas com problemas na tireoide em geral são muito intuitivas, mas incapazes de verbalizar o que veem porque, com muita frequência, procuram preservar a paz ou conquistar a aprovação dos outros. Vamos discutir mais adiante neste capítulo as especificidades de cada tendência à medida que falarmos sobre as partes do corpo. Apenas tenha em mente que se tem problemas de tireoide, maxilar, pescoço, garganta ou boca, seu corpo está pedindo que você reveja sua capacidade de comunicação.

A teoria das afirmações e a ciência no quinto centro emocional

De acordo com a teoria das afirmações de Louise, a saúde do pescoço, do maxilar, da tireoide e da boca dependem de uma voz ativa. Especificamente, os problemas de garganta estão relacionados à incapacidade de dizer o que se pensa e à sensação de que sua criatividade está sendo restringida; um abscesso peritonsilar (infecção na garganta que se instala junto às amídalas) está relacionado à convicção absoluta de não ser capaz de pedir o que se necessita. Ter um “bolo na garganta” é associado ao medo de se expressar.

Descendo para o pescoço, os problemas na coluna cervical estão relacionados à obstinação na própria opinião e a uma mentalidade tacanha. Recusar-se a dar atenção à opinião dos outros também pode abrir espaço para dor no pescoço e outros problemas na coluna cervical.

De acordo com a teoria das afirmações, os distúrbios de tireoide tendem a ocorrer quando as pessoas são humilhadas e não conseguem fazer o que querem. A incapacidade de fazer valer a própria vontade pode tornar o indivíduo suscetível a hipotireoidismo. Pessoas que se sentem

“irremediavelmente reprimidas” correm um risco maior de sofrer desse distúrbio.

O que a ciência médica tem a dizer a respeito da conexão mente-corpo em relação aos distúrbios do quinto centro emocional, tais como problemas no pescoço, na tireoide e na boca?

A tireoide, uma das maiores glândulas endócrinas do corpo, é extremamente reativa a todos os hormônios — e é drasticamente afetada pela capacidade de se comunicar.¹

As mulheres têm muito mais probabilidade de sofrer de problemas de tireoide do que os homens — principalmente depois da menopausa.² Estudos realizados para investigar o motivo pelo qual isso acontece indicam a existência de diferenças biológicas entre os gêneros. Como os problemas de tireoide muitas vezes surgem na puberdade, quando o corpo é inundado por novos níveis de testosterona, estrógeno e progesterona, e na menopausa, quando os hormônios femininos atingem o ponto mais baixo, os cientistas propuseram a existência de uma correlação entre as variações nos níveis hormonais e a função da tireoide.³

No entanto, só o nível hormonal não é suficiente para explicar as diferenças nos problemas de tireoide dos dois gêneros. Falando em termos gerais, os homens têm níveis mais altos de testosterona, o que talvez determine uma predisposição biológica e social para a assertividade, principalmente quando se trata de falar.⁴ O excesso de assertividade ou a incapacidade de falar por si com habilidade aumenta a chance de problemas de tireoide.⁵ Antes da menopausa, as mulheres têm mais estrógeno e progesterona, mas existem outros fatores em jogo. Esses níveis hormonais, combinados a um estilo de funcionamento cerebral que com mais frequência mistura as emoções com a linguagem, levam a uma tendência à introspecção. As mulheres que ainda não chegaram à menopausa tendem naturalmente a ser menos agressivas e impulsivas na comunicação, o que significa uma probabilidade maior de que não digam o que realmente pensam porque querem preservar os relacionamentos e as ligações familiares. Esse estilo de comunicação em geral estabelece uma situação tensa, mas não necessariamente resolve as necessidades pessoais da mulher, o que pode causar problemas de tireoide em mulheres mais jovens.⁶

O estilo de comunicação feminino e a incidência de problemas de tireoide nas mulheres mudam muito depois da menopausa. Na verdade, o número de mulheres com problemas de tireoide após a menopausa é maior do que o

número de homens ou de mulheres mais jovens com esses distúrbios. Na menopausa, as taxas de estrógeno, progesterona e testosterona mudam, pois os dois primeiros hormônios diminuem e o último aumenta. Então as mulheres se tornam mais impulsivas e menos reflexivas, e esse novo estilo de comunicação muitas vezes cria novos problemas em seus relacionamentos e com a família. E a incidência de distúrbios de tireoide tende a aumentar. As mulheres nessa fase passam a ser biologicamente predispostas a firmar posição, reagindo, mudando e se expressando mais.⁷ Seja por não falar de suas necessidades, seja por manifestar de forma pouco eficiente seus desejos, a incapacidade de se comunicar bem causa problemas na tireoide. Se você não consegue se defender com eficácia e se sente irremediavelmente sufocado, ou está sempre envolvido em discussões, tem mais risco de desenvolver problemas nessa glândula.

Outros estudos associaram uma personalidade reprimida e uma incapacidade de se defender a problemas de tireoide. Especificamente, pessoas que apresentam um histórico de traumas e têm dificuldades em lidar com a dinâmica de poder nos relacionamentos posteriores tendem a ter problemas na glândula. A experiência do passado condicionou essas pessoas a serem submissas, a concordarem com tudo e a serem incapazes de se afirmar. Elas não possuem voz ativa na própria vida e carecem de energia para serem independentes e autossuficientes.⁸

Passando à área da garganta, mais uma vez temos uma correlação entre comunicação e saúde. Sentir um nó na garganta quando não se sabe o que dizer é um fenômeno causado pela contração dos músculos do pescoço. Em casos extremos, a ansiedade e o medo são deslocados para tal musculatura, que comprime a garganta, gerando uma sensação de engasgo. Isso ocorre com mais frequência nas pessoas que costumam ser introvertidas, ansiosas e propensas a reprimir a comunicação.⁹

A saúde da boca e do maxilar também está relacionada a uma saudável capacidade de se comunicar e reivindicar aquilo de que se necessita. Foi demonstrado que essa capacidade, e também o fato de dispor de maneiras de lidar com os fatores de estresse da vida, pode reduzir o risco de doença periodontal. Pessoas com doenças da gengiva têm níveis anormais de cortisol e de beta-endorfina, a “impressão digital” bioquímica do estresse.¹⁰

Portanto, procure comunicar-se melhor, falando e ouvindo, e você terá mais saúde no quinto centro emocional.

Problemas bucais

Pessoas com tendência a apresentar problemas de saúde na área da boca, como cáries, sangramento das gengivas, dor no maxilar ou disfunção temporomandibular, têm dificuldades com muitos aspectos da comunicação. Elas passam por problemas porque não falam sobre suas desilusões, nem tentam resolvê-las. Nos lugares onde se sentem à vontade, elas conversam, mas não discutem o que as incomoda nos relacionamentos íntimos. Para elas, esses diálogos reveladores são embaraçosos e ferem seu orgulho. Quando estão em situação desconfortável ou que não inspire um sentimento de paixão, elas podem se tornar desinteressadas e apáticas, preferindo muitas vezes se isolar. Os problemas da boca estão associados à incapacidade de comunicar com eficiência as necessidades e as desilusões pessoais.

Se possui problemas relacionados à boca e ao maxilar, é importante procurar um médico ou odontólogo, mas também cuidar dos processos mentais e comportamentos que causaram esses problemas. Você precisa ouvir as mensagens intuitivas que o corpo manda, senão a doença retornará.

A saúde da boca está relacionada à comunicação, à absorção de ideias novas e à nutrição. Contudo, a comunicação pode ser bloqueada quando estamos com raiva. E como estamos menos propensos a aceitar o ponto de vista dos outros ou menos capazes de tomar decisões quando estamos zangados e ressentidos, é possível ter problemas nos dentes. Inverta essa indecisão e crie dentes fortes e saudáveis por meio da afirmação: “Tomo minhas decisões com base nos princípios da verdade e fico tranquilo sabendo que só ações corretas acontecem em minha vida.” Os problemas de maxilar ou temporomandibulares são causados pelo desejo de exercer controle ou pela recusa a expressar os sentimentos. Para a raiva, o ressentimento e a dor resultante desses problemas de maxilar, a afirmação de cura seria: “Estou disposto a mudar os padrões em mim que criaram essa condição. Gosto de mim e me aprovo. Estou seguro.” Pessoas com dentes cariados tendem a desistir com facilidade e devem usar a afirmação: “Encho minhas decisões de amor e compaixão. Minhas novas decisões me apoiam e me fortalecem. Tenho novas ideias e as coloco em ação. Estou seguro com minhas novas decisões.” Quem precisa fazer tratamento de canal por causa das cáries sente que suas crenças mais profundas estão sendo destruídas. Elas não conseguem morder mais nada. A vida parece pouco confiável. Seu novo padrão de pensamento deve ser: “Crio fundações sólidas para mim e

para minha vida. Escolho crenças que me amparem com alegria. Confio em mim. Está tudo bem.”

Uma vez tendo levado o corpo e o emocional para a estrada da saúde, introduza em sua vida mudanças de comportamento, seguindo adiante. É importante que você aprenda a falar sobre as questões afetivamente relevantes. Não se limite a deixar essas discussões de lado.

Essa é outra circunstância na qual seria bom trabalhar com um terapeuta ou um parceiro emocional para criar um espaço seguro em que possa expressar suas emoções. Embora no começo isso pareça estranho, é uma boa forma de dar os primeiros passos em direção a um estilo de comunicação saudável.

Também é importante que as pessoas aprendam a identificar as emoções. Procure literatura impressa ou on-line que possa ajudá-lo a abrir os olhos para as minúcias da linguagem emocional. Conhecer o exato significado dos termos pode ajudá-lo a se sentir mais à vontade para falar sobre seus sentimentos e emoções.

Finalmente, é importante combater a necessidade de se fechar para o mundo. Transforme numa meta a criação de conexões reais com outras pessoas — conexões que lhe permitam falar sobre todos os aspectos de si mesmo. Se você melhorar sua capacidade de comunicação nos relacionamentos, terá uma boca e um maxilar mais saudáveis.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de problemas na boca

Quando nos procurou, Sierra tinha 61 anos e sentia muita dor, trazendo uma bolsa de gelo pressionada contra a bochecha. Aparentemente, amigos preocupados insistiram que ela procurasse um dentista quando apareceu na igreja com a bochecha inchada. Sierra confessou que vinha ignorando a dor há “alguns” meses. O dentista diagnosticou osteomielite, uma infecção dos ossos causada pela negligência nos cuidados dentários. Ela tinha cáries em oito dentes e infecção em mais quatro.

Sierra nos disse que ela era uma dessas raras pessoas que tiveram uma infância e uma vida maravilhosas. Os pais, a irmã e os irmãos eram

amorosos e apoiadores. O marido e os filhos também. A vida dela era tudo o que podia desejar — até que o marido morreu. Os filhos e netos se mudaram para longe e eram tão ocupados que raramente telefonavam ou escreviam. Ela não queria “ser um fardo”, portanto não visitava a família com muita frequência porque “agora eles têm a própria vida”. Pela primeira vez, Sierra se sentia perdida e solitária. Ela mergulhou nas atividades da igreja, o que ajudou por algum tempo, mas se sentia mais confortável sentada sozinha na própria casa.

A chave do problema de Sierra era o fato de que os filhos nunca telefonavam ou escreviam. Sem o marido e os filhos, ela chegou a um impasse de comunicação. Infeliz com a viuvez, ela não sabia como se integrar à vida das famílias dos filhos. E não sabia como viver sem o marido. Agora que ninguém estava tomando a iniciativa, ela se sentia desprezada e mal-amada. Ela achava que a dignidade, o orgulho e o amor-próprio seriam prejudicados se ela tomasse a iniciativa da comunicação, telefonasse para os filhos e pedisse que eles viessem visitá-la. Portanto, a dignidade, o orgulho, a mágoa e uma grande dose de ressentimento, irritação e desilusão se transformaram em infecções na boca.

Para criar saúde em Sierra e ajudar a remover a mística por trás do problema dental, começamos por ajudá-la a entender como era uma boca saudável. Nós temos 32 dentes, e cada um deles é composto por 70% de osso. A dentina, o núcleo do dente, que é sensível, é coberta por esmalte, o material mais duro do corpo. A dentina se transforma na raiz, que mergulha no osso do maxilar. A área da raiz é o lugar em que o nervo e os vasos sanguíneos conectam o dente ao corpo.

O resto da boca envolve a gengiva, a língua e as glândulas salivares. As bactérias sempre estão presentes na gengiva, mas o sistema imunológico impede que elas cresçam demais e criem uma doença inflamatória chamada gengivite.

Decidimos começar pelo tratamento da gengivite de Sierra. O completo abandono dos dentes fez com que as bactérias crescessem de forma descontrolada, produzindo a placa bacteriana, um ácido que corrói o esmalte dos dentes e causa inflamação e retração das gengivas. Isso expõe a raiz dos dentes e o maxilar a uma quantidade ainda maior de bactérias. Essa era a causa da dor, das cáries, dos abscessos e da osteomielite.

Nós induzimos a paciente a reavaliar o hábito de negligenciar os dentes e ainda outras práticas que aumentavam o risco de problemas dentais. Ela nos

disse que durante o dia comia guloseimas e consumia inúmeras bebidas doces. Ela também sofria de refluxo gastresofágico e quando tinha 20 anos passou por um período de bulimia, o que colocava os dentes em contato com os ácidos do estômago toda vez que ela comia em excesso e vomitava.

Com base nessas informações, apresentamos a ela as instruções de combate. Para começar, ela marcou uma consulta com um dentista famoso em quem confiava para elaborar um plano de reparo da boca, do maxilar e dos dentes. A principal decisão diante dela era optar entre fazer implantes ou arrancar todos os dentes e usar dentadura.

Sierra preferiu a opção dos implantes, portanto começou a trabalhar com um dentista alternativo para melhorar o sistema imunológico na boca de modo a ter mais condições de receber as próteses. O plano nutricional começou pelo uso da coenzima Q10 e de óleo de lavanda, calêndula, essência floral oregon grape e um antioxidante. Como os problemas dentais também causavam mau hálito, Sierra passou a incluir salsa em suas refeições como perfumador natural do hálito e começou a usar um enxaguante bucal antisséptico que preparava fazendo uma infusão de uma colher de chá de alecrim seco, uma colher de chá de hortelã seca e uma colher de chá de sementes de erva-doce em duas xícaras e meia de água fervente. Depois de 15 a vinte minutos, a infusão era coada para remover as ervas e especiarias.

Nós também pedimos a ela para fazer um exame de densitometria óssea. A perda óssea aumenta a mobilidade dos dentes no maxilar e eles ficam soltos e mais expostos a bactérias. O resultado do exame mostrou que Sierra de fato tinha osteoporose. Ela comentou que isso explicava o fato de nos cinco anos anteriores ter ficado dois centímetros mais baixa e ter perdido um molar.

Para ajudar a fortalecer os ossos e o maxilar, Sierra procurou um acupunturista e especialista em ervas chinesas que trabalhou com o clínico para compor um plano de fortalecimento ósseo. Eles propuseram uma combinação de suplementos que incluía cálcio, magnésio, vitamina D, DHA e um multivitamínico de boa qualidade.

Sierra nunca tinha entendido a relação entre os problemas nos dentes, a bulimia e o refluxo, mas ela sabia que o hábito de consumir guloseimas era um dos vilões. Embora ela tenha tentado comer lanchinhos saudáveis — levando na bolsa passas orgânicas e frutas secas —, isso não ajudava a saúde dos dentes. Qualquer guloseima pode prejudicar os dentes se for consumida

com frequência. Além desse hábito, ela também era viciada em Tic-Tac e outras pastilhas de menta que usava para mascarar o mau hálito.

Sierra trabalhou com um nutricionista integrativo que a ajudou a compor um plano para compensar os problemas emocionais e físicos relacionados à alimentação. Em vez de comer bobagens o dia inteiro, por recomendação do nutricionista ela fez um esforço consciente para comer a cada três horas e enxaguar a boca com água após a alimentação. Com um terapeuta comportamental cognitivo, ela constatou que o ressentimento mudou sua vida depois da morte do marido. Nesse trabalho com o terapeuta, ela superou a ideia de que seu orgulho seria ferido se ela tomasse a iniciativa de se aproximar da família. Ela procurou os filhos e netos, visitando-os e convidando-os a visitá-la e passar algum tempo com ela. Começou a socializar, procurando velhos amigos e também passou a marcar um café e outros passeios com novos conhecidos.

Finalmente, ela trabalhou para mudar os pensamentos subjacentes que contribuíam para os problemas bucais e dentais. Sierra usou afirmações para problemas no maxilar (“Quero mudar os padrões em mim que criaram essa condição. Gosto de mim e me aprovo. Estou segura.”); inflamação em geral (“Meu pensamento é tranquilo, calmo e centrado.”); problemas de saúde que incluem o sufixo “ite” (“Quero mudar todos os padrões de crítica. Gosto de mim e me aprovo.”); saúde geral dos ossos (“Sou bem-estruturada e equilibrada.”); deformação nos ossos (“Sorvo a vida a plenos pulmões. Relaxo e confio no fluxo e no processo da vida.”); cáries (“Encho minhas decisões de amor e compaixão. Minhas novas decisões me amparam e me fortalecem. Tenho novas ideias que coloco em prática. Estou segura com minhas novas decisões.”); e osteomielite (“Estou em paz e confio no processo da vida. Estou segura.”).

Esses novos hábitos alimentares, juntamente com os remédios, as alterações comportamentais e as afirmações ajudaram nossa paciente a superar as dores e a inflamação que afetavam sua boca. Ao mesmo tempo, ela criou relacionamentos saudáveis e duradouros.

Problemas no pescoço

Dor no pescoço, artrite e torcicolos geralmente acontecem a pessoas que têm uma surpreendente competência comunicativa — tanto para ouvir quanto para falar. Tentar ver os dois lados de todas as questões faz esses indivíduos ficarem doentes quando a capacidade de comunicar suas ideias com clareza não funciona da forma esperada. Quanto um desentendimento não é resolvido com uma conversa e alguma coisa vai mal e não pode ser controlada, eles costumam ficar irritados e obstinados, aferrando-se à própria opinião e recusando-se a levar em conta outros pontos de vista. A frustração que interrompe a comunicação muitas vezes causa problemas no pescoço.

Se você está entre os milhões que sofrem com dor, rigidez, artrite, deslocamento de vértebras e outros problemas no pescoço, provavelmente tentou inúmeros tratamentos, inclusive cirurgia, quiroprática, acupuntura, tração, ioga e analgésicos. Qualquer um desses recursos pode dar um alívio temporário, mas provavelmente não traz uma cura permanente. Portanto, qual é a prescrição para melhorar e equilibrar a comunicação, trazendo alívio duradouro a esses dolorosos problemas no pescoço?

Além de usar remédios e promover mudanças comportamentais, você precisa identificar e mudar os pensamentos negativos que estão causando a doença. Na teoria das afirmações de Louise, a saúde no pescoço e na coluna cervical representa a flexibilidade e a capacidade de ver os dois lados de qualquer questão. No entanto, inverta esse conceito introduzindo uma atitude de inflexibilidade e obstinação e a saúde se transforma em doença — no caso, um pescoço duro ou dolorido. Quem tem problemas no pescoço em geral tende a não favorecer o aspecto receptivo da comunicação porque costuma se apegar a opiniões pré-estabelecidas e a bloquear as ideias novas. Essas pessoas costumam ser obstinadas e inflexíveis, incapazes de ver ou entender o ponto de vista dos outros. Uma boa afirmação para compensar a inflexibilidade e a mentalidade estreita associada aos problemas de pescoço é: “Recebo bem novas ideias e novos conceitos e os preparo para a digestão e a assimilação. Estou em paz com a vida.” Embora o tema geral seja comunicação, sua afirmação vai variar de acordo com a origem da dor e a emoção associada. Por exemplo, uma hérnia de disco no pescoço é relacionada à sensação de não receber apoio da vida, à indecisão e à incapacidade de comunicar com clareza os próprios pensamentos e necessidades. Portanto, para curar essa condição, medite sobre as palavras: “A vida ampara todos os meus pensamentos; portanto, gosto de mim e me aprovo. Está tudo bem.”

Ao incorporar afirmações em sua vida diária, você deve começar a notar uma mudança em sua forma de pensar.

Quando seu pescoço ficar mais saudável, algumas mudanças fundamentais precisarão acontecer para manter o equilíbrio enquanto você avança. Aprender a aceitar suas limitações emocionais no meio de uma discussão é uma das chaves para melhorar os problemas no pescoço. Você tem uma incrível competência para ouvir de forma intuitiva, entender e elaborar argumentos lógicos. No entanto, precisa aceitar que seu poder intelectual para argumentar e comunicar não é infinito. Quando enfrentar conflitos que não consegue resolver, não imponha sua opinião, aumentando a frustração da situação. Em vez disso, lembre-se de que existem muitas respostas para qualquer problema. Entenda que seu papel é apenas uma parte da solução. Você vai criar mais saúde no quinto centro emocional se encontrar o equilíbrio entre o que pode e o que não pode controlar e souber quando é hora de sair do conflito.

Práticas importantes para aqueles que podem ter problemas no pescoço são a meditação e a atenção plena. A meditação pode ajudá-lo a entrar em contato com suas emoções; viver de forma consciente o ajudará a entender como essas emoções o afetam no momento.

Quando for capaz de identificar as sensações e emoções indicadoras de que seu estilo de comunicação está deixando de ser diplomático e se tornando ditatorial, você poderá fazer uma escolha consciente para ouvir com mais atenção. Poderá se esforçar mais para manter a mente aberta. Portanto, diante de um conflito, você será capaz de vê-lo por uma nova perspectiva e com uma sensação de paz. É importante perceber que as pessoas podem discordar sobre um ponto de vista e ainda manter a harmonia, a paz e o amor recíproco. Este é um conceito importante.

Com nossas atitudes, podemos criar muitos problemas para nós mesmos. A obstinação, a falta de flexibilidade e o desejo de mudar os outros, queiram eles ou não, podem contribuir para problemas no pescoço.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de problemas no pescoço

Raelynn, de 52 anos, era famosa na família pela capacidade de resolver conflitos, quase sempre deixando felizes todos os envolvidos. Sempre que havia alguma disputa legal no noticiário, a família dizia que ela poderia vencer o embate sem problemas. Fosse uma discussão familiar, fosse um desentendimento no trabalho, ela era sempre a rainha da negociação — capaz de ver os dois lados do conflito. Mas também podia se tornar teimosa e insistente, como um cão agarrado ao osso, incapaz de ceder e de ouvir. Nessas ocasiões ela se tornava agressiva e irritada, alienando as pessoas.

Durante toda a vida, Raelynn liderou as pessoas com seu exemplo entusiástico, criando sozinha dois filhos enquanto trabalhava como enfermeira. Ela acreditava no poder do pensamento positivo e ensinava aos filhos e também aos pacientes que tudo é possível quando existe vontade. No entanto, os filhos dela não floresceram. Ainda muito jovens, os dois tiveram problemas com a lei e Raelynn trabalhou incansavelmente para ajudá-los.

Enquanto seus filhos adultos continuavam a passar por dificuldades, ela começou a sentir uma dor aguda e súbita no pescoço, juntamente com fraqueza, entorpecimento e formigamento nos dedos.

Para ajudá-la a melhorar a saúde cervical, precisávamos fazê-la entender como é um pescoço saudável. Nossa coluna vertebral é composta de uma série de ossos — as vértebras —, empilhados e separados por almofadas fofas que absorvem os choques e são chamadas de discos. As vértebras e os discos são extremamente importantes porque protegem a medula e os nervos que vão do cérebro até todos os membros do corpo.

O súbito aparecimento dos sintomas a assustou; mesmo os médicos que ela procurou ficaram preocupados. Quando os problemas no pescoço se agravam rapidamente, como aconteceu com nossa paciente, em geral os neurologistas suspeitam de que um disco ou alguma coisa mais séria esteja comprimindo os nervos da medula. Embora nossa paciente quisesse sair e “se afastar da dor”, sugerimos que ela seguisse a indicação do neurologista e fizesse uma ressonância magnética para entender melhor o que acontecia em seu pescoço.

Havia duas possibilidades. Ela podia ter um deslocamento do disco; tal distúrbio ocorre quando o disco maleável fica ligeiramente deformado, mas ainda permite que a medula se movimente. Nesse caso menos grave, o tratamento poderia ser feito com analgésicos como aspirina ou Advil. Ela também poderia usar acupuntura, *qigong* e Yamuna para fortalecer os músculos acima e abaixo do pescoço e evitar os sintomas.

A outra possibilidade seria uma hérnia de disco, e esse era o problema de nossa paciente. A ressonância magnética mostrou um prolapso de disco na vértebra C7. O exame também mostrou que o disco estava comprimindo a medula contra as vértebras. Os médicos estavam preocupados com a possibilidade de que essa situação se agravasse e se tornasse uma lesão neurológica.

Dada a rápida progressão dos sintomas e o fato de que o disco estava comprimindo a medula, a equipe médica decidiu que a melhor opção seria uma cirurgia. Raelynn escolheu uma equipe médica em quem confiava e nós tivemos o cuidado de fazer com que ela conhecesse e aprovasse o anestesista antes da cirurgia.

Para prepará-la para a operação, sugerimos que ela usasse práticas de visualização. Já foi demonstrado que esse trabalho de visualização com imagens acalma e relaxa os pacientes e promove a cicatrização dos tecidos durante e depois da cirurgia. Nós a ajudamos a visualizar exatamente o que o cirurgião faria em seu pescoço na sala de operações para que ela pudesse “ajudá-lo” com o procedimento cirúrgico apesar de estar anestesiada. Antes de se deitar na mesa de cirurgia, Raelynn sabia que o neurocirurgião ia operar pela parte da frente do pescoço para “descomprimir” a coluna e para remover parte do osso vertebral, retirando o disco e substituindo-o por uma estrutura de barras de metal para tornar o pescoço mais sólido.

Depois da cirurgia, ela ficou maravilhada: estava totalmente sem dor. No entanto, ela queria manter o pescoço saudável. Exercícios físicos são uma parte muito importante da reabilitação, mas ela precisou esperar alguns meses depois da cirurgia antes de se exercitar. Nós sugerimos que quando finalmente voltasse à academia, ela parasse de correr e passasse a usar um aparelho elíptico. O aparelho de ginástica e musculação Cybex é construído especificamente para evitar a posição inclinada para a frente, que prejudica o pescoço. Também recomendamos que ela comprasse calçados de qualidade, com bom amortecimento de choques. Os modelos Shox da Nike e Gel-kinsey da Asics ou qualquer outro com o mesmo apoio poderiam acolchoar a planta dos pés e proteger a coluna.

Apesar de não ter um distúrbio de personalidade, Raelynn comprou o livro *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder [Guia prático para tratar o distúrbio de personalidade limítrofe]*, de Marsha Linehan, e praticou o exercício de comunicação chamado DEAR MAN. Esse exercício de atenção plena e assertividade ensina a falar no volume certo e

com as palavras e inflexões adequadas para maximizar os resultados positivos. Dessa forma, ela aprendeu quando e como dizer alguma coisa aos filhos, aos pacientes, às pessoas amadas e quando ficar quieta. Ela também tentou meditar todos os dias para entender melhor os próprios sentimentos. Com essas habilidades ela seria capaz de identificar a frustração que sentia no calor da discussão, conseguindo se distanciar e não ficar tão obstinada. Por fim, ela aprendeu as técnicas de *qigong* para reduzir o estresse.

Nossa paciente ainda começou a usar afirmações para a saúde geral do pescoço (“Estou em paz com a vida.”); problemas no pescoço (“Com flexibilidade e facilidade vejo todos os lados de uma questão. Existem maneiras infinitas de fazer e ver as coisas. Estou segura.”); degeneração dos discos (“Estou disposta a aprender a me amar. Deixo meu amor me amparar. Estou aprendendo a confiar na vida e a aceitar sua abundância. Para mim é seguro confiar.”); dores (“Com amor, deixo o passado ir. Eles são livres e eu sou livre. Agora está tudo bem em meu coração.”); e saúde geral das articulações (“Facilmente sigo o fluxo da mudança. Minha vida é Divinamente guiada e sigo sempre na melhor direção.”).

Como em todos os outros aspectos de sua vida, Raelynn manteve uma abordagem positiva e trabalhou para superar os padrões de pensamento e os comportamentos que causavam problemas no pescoço. Ela voltou rapidamente à ação, com uma perspectiva mais positiva da vida e da comunicação.

Problemas de tireoide

As pessoas que têm problemas de tireoide costumam ser tão intuitivas e abertas a influências que conseguem ver o que precisa acontecer na vida dos outros para melhorá-la. Infelizmente, muitas vezes as soluções não são muito populares e essas pessoas ficam sem saber como repassar esse conhecimento de uma forma socialmente aceitável. Elas em geral tentam se expressar de forma indireta, insinuando o que querem dizer ou sendo muito prudentes — num esforço de evitar o conflito. Contudo, se a situação fica crítica ou elas se sentem muito frustradas, dizem o que pensam com uma intensidade que

afasta as pessoas, impedindo-as de ouvir o que está sendo proposto. Nas duas situações, o estilo de comunicação da pessoa propensa a problemas de tireoide não é eficaz.

Os distúrbios de tireoide — seja hipertireoidismo, como a doença de Graves, seja hipotireoidismo, como a doença de Hashimoto — geralmente afetam dois centros emocionais. Como esse padrão de comunicação é muito frequente em famílias e grupos de amigos em que não há segurança, em geral o primeiro e o quinto centro emocionais são afetados. O primeiro centro emocional está envolvido porque em alguns tipos de problema de tireoide existe um componente imunológico. Portanto, quando se está tentando curar a tireoide, é bom dar atenção a esse sistema. Contudo, neste capítulo vamos focar apenas nos efeitos do estilo de comunicação sobre a tireoide.

Assim como em todos os casos que discutimos anteriormente, também a chave aqui é identificar os padrões de comportamento e pensamento que causam a doença e transformá-los em pensamentos e comportamentos positivos e saudáveis. Por exemplo, os problemas de tireoide em geral estão relacionados à comunicação, mas também à humilhação — o sentimento de nunca conseguir fazer o que se quer ou de estar sempre se perguntando quando vai chegar sua vez. Portanto, se tem dificuldade em equilibrar o falar e o ouvir, não consegue esperar sua vez numa conversa ou é muito passivo numa discussão, corre um grande risco de ter problemas de tireoide. Mude seu estilo de comunicação usando a afirmação: “Deixo para trás as ideias e as limitações dos outros e agora permito-me expressar de forma livre e criativa.” A afirmação que você vai usar dependerá das pequenas diferenças de padrões de pensamento e comportamento que são a base do problema de tireoide. Se você tiver hipertireoidismo (tireoide ativa demais), provavelmente sentirá raiva quando for excluído de uma conversa. Para compensar a raiva e se lembrar de que faz parte do diálogo, repita: “Eu sou o centro da vida, me aprovo e aprovo tudo que vejo.” Por outro lado, o hipotireoidismo (tireoide pouco ativa) é um problema relacionado ao fato de desistir e se sentir irremediavelmente sufocado. Se esse for o seu caso, a afirmação de cura é: “Eu crio uma nova vida com novas regras que me apoiam completamente.”

A meta é buscar o equilíbrio na vida, principalmente na forma de se comunicar. Há momentos em que faz sentido se sentar no banco do carona e deixar que os outros dirijam. Às vezes é prudente guardar as opiniões para si

mesmo. No entanto, com o tempo essa falta de assertividade pode ser destrutiva para a saúde, os relacionamentos e a segurança financeira. Você precisa aprender a defender sua opinião e a pensar na hora certa, mesmo que esteja apenas discutindo onde jantar. Precisa aprender quando não dizer nada e quando dizer tudo. Ou a encontrar o meio-termo. Não é fácil.

É óbvio que não vai ser fácil conseguir esse novo estilo de comunicação. Se você passou anos em silêncio, é melhor começar a expressar sua opinião aos poucos e em lugares seguros. Por exemplo, mesmo uma coisa tão simples quanto responder não quando o garçom perguntar “Pode ser Pepsi?”, sendo que você pediu uma Coca-Cola, é capaz de lhe mostrar como comunicar suas preferências. Também é bom ter alguns amigos apoiadores ao seu lado. Peça aos amigos íntimos para cobrarem sua opinião na hora de tomar decisões. Peça-lhes para perguntar o que você realmente pensa quando começar a dizer que não tem opinião formada.

As pessoas ao seu redor precisam apoiá-lo enquanto você tenta encontrar sua voz. Passe menos tempo imaginando como os outros vão reagir e mais tempo discutindo ideias. No entanto, tenha cuidado para não pender demais para o lado oposto. Ninguém aceita bem uma imposição. Lembre-se de que na comunicação — como em quase tudo — o segredo é o equilíbrio.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de problemas de tireoide

Ralph, de 38 anos, estava sendo preparado pelo sogro, Sam, para assumir a direção do negócio da família. Apesar de querer parar de trabalhar mais cedo, Sam adiou a aposentadoria em função do cenário econômico desfavorável.

Ralph vinha dividindo a direção da empresa com o sogro há vários anos, mas não tinha o mesmo poder de decisão. Mesmo quando discordava de algumas decisões, ele não tinha o poder de contrariá-las — e nem tentava ter.

Depois de muitos anos reprimindo as próprias opiniões, Ralph começou a ter problemas de saúde. Ele estava exausto e deprimido; sentia entorpecimento nas extremidades, ganhou peso e sofria de prisão de ventre. Quando nos conhecemos, Ralph tinha recebido o diagnóstico de doença de

Hashimoto, a causa mais frequente de hipotireoidismo. Ele nos procurou porque não estava se sentindo bem apesar de tomar religiosamente os remédios.

Nós queríamos levá-lo a uma condição de cura completa. Para isso, começamos por lhe ensinar tudo sobre a tireoide. Essa glândula produz os hormônios tiroxina (T4) e triiodotiroxina (T3), que ajudam a regular o metabolismo básico. Eles também auxiliam no funcionamento celular de todos os músculos, inclusive das pernas e dos braços, e ainda nos revestimentos do trato digestivo e do coração. Além disso, esses hormônios ajudam o funcionamento cerebral, renal e reprodutivo.

Portanto, se o hormônio da tireoide for escasso, como no hipotireoidismo, o metabolismo é lento e os músculos, fracos. Outros indícios de problemas da tireoide são fadiga, letargia, aumento de peso, calafrios, cabelo e pele secos e, nas mulheres, menstruação irregular. Além disso, a fraqueza muscular se manifesta na forma de constipação, rigidez e câibras nas pernas, movimentos lentos e voz mais grave.

Na doença de Hashimoto, o hipotireoidismo é causado por um problema de imunidade, portanto a primeira providência que tomamos foi pedir a Ralph para procurar um médico e verificar se não estava com outras doenças autoimunes que pudessem ser tratadas juntamente com o problema de tireoide. Essas outras doenças incluem a síndrome de Sjögren (olhos cronicamente ressecados), lúpus, artrite reumatoide, sarcoidose, esclerodermia e diabete mellitus tipo 1. Felizmente, ele não tinha outros problemas e nós podíamos focar nossa atenção no distúrbio da tireoide.

Em seguida, o médico de Ralph avaliou todas as possíveis causas físicas do baixo nível de hormônio da tireoide, inclusive o uso de remédios como lítio, tamoxifeno, interferon, reposição de testosterona ou doses maciças de esteroides ou de estrogênio. O problema também poderia ser causado por um distúrbio da hipófise ou do hipotálamo. Ralph não fazia tratamento com nenhum desses medicamentos e não apresentava disfunções no hipotálamo ou na hipófise, portanto, o médico analisou a medicação que ele tomava para os problemas de tireoide à procura de alguma pista. E conseguiu: ele estava apenas suprindo o hormônio T4. Alguns indivíduos reagem bem a essa versão da suplementação; contudo há quem precise dos dois hormônios. Mais potente do que o T4, o hormônio T3 é mais facilmente absorvido pelo cérebro. Ralph começou a tomar os dois hormônios.

Como a regulação do nível de serotonina no cérebro pelo hormônio T3 não é imediata, sugerimos que ele perguntasse ao médico se poderia tomar outros suprimentos para aumentar o nível de serotonina. Ralph começou a tomar 5HTP. Se isso não tivesse melhorado sua condição, poderíamos ter experimentado o suplemento SAME (S-adenosil-metionina).

Depois disso, Ralph precisava tratar os problemas autoimunes que causaram a doença de Hashimoto. Seu hipotireoidismo era provocado pelo sistema imunológico, que fabricava anticorpos inflamatórios contra a glândula tireoide. Essa condição pode ocorrer por diversos fatores, mas o gatilho mais comum é um vírus ou uma alergia alimentar. No entanto, Ralph se recusou a fazer qualquer dieta restritiva. Por isso, não pedimos testes alérgicos.

Nós também fizemos o paciente procurar um acupunturista e especialista em ervas chinesas para dar mais apoio à cura do sistema imunológico e da glândula tireoide. Ele começou a usar a alga marinha conhecida como kelp, além de Foti (*radix polygoni multiflori*), Da Zao (*Fructus jujubae*) e pinelliae; tudo isso melhorou sua prisão de ventre, retenção de líquidos, fadiga e fraqueza.

Finalmente, mandamos o paciente para um terapeuta que lhe ensinou como ser mais comunicativo e falar com habilidade, principalmente em situações de conflito no trabalho. Ele também pediu ajuda ao amigo mais antigo e mais querido, que se envolveu totalmente na criação de situações em que Ralph tivesse que dar sua opinião.

Nosso paciente começou a trabalhar com afirmações para a saúde geral da tireoide (“Deixo para trás as velhas limitações e agora permito expressar-me com liberdade e criatividade.”); hipotireoidismo (“Crio uma nova vida com novas regras que me amparam completamente.”); e depressão (“Agora deixo para trás os medos e limitações dos outros. Crio minha própria vida.”) Nós também lhe dissemos para usar afirmações para alguns dos sintomas causados pelo problema da tireoide: fadiga (“Tenho entusiasmo pela vida e estou cheio de energia e entusiasmo.”); torpor (“Compartilho meus sentimentos e meu amor. Respondo ao amor em todo mundo.”); e excesso de peso (“Estou em paz com meus próprios sentimentos. Estou seguro onde estou. Crio minha própria segurança. Gosto de mim e me aprovo.”).

Com algum treinamento e a orientação da equipe de saúde, Ralph aprendeu quando falar e quando calar. Ele recuperou a saúde e a vida e até

começou a ser mais assertivo no trabalho, o que convenceu o sogro de que realmente era hora de e aposentar.

Tudo vai bem no quinto centro emocional

Você pode criar a saúde do pescoço, da tireoide e da boca usando remédios, intuição e afirmações. Se tiver dificuldade para emitir sua opinião — seja pelo excesso de agressividade, seja pelo excesso de passividade —, poderá sofrer de problemas de saúde nessas áreas. Ao ouvir o corpo e modificar seus pensamentos e comportamentos, poderá aprender a refinar suas habilidades de comunicação, curar o corpo e ao mesmo tempo mudar sua abordagem nos relacionamentos.

Descubra como falar com a família, os filhos, a mãe, o pai e o chefe de modo a ser compreendido. Se tiver problemas de comunicação, é importante identificá-los claramente para poder descobrir a melhor forma de lidar com eles e avançar no sentido de ter saúde no quinto centro emocional.

O mundo nos escuta. Está tudo bem.

DE REPENTE, VEJO

O sexto centro emocional: cérebro, olhos e ouvidos

O sexto centro emocional engloba o cérebro, os olhos e os ouvidos. A saúde nesse centro depende de nossa capacidade de absorver informação de todos os domínios — tanto mundanos, quanto místicos — e de usar essa informação em nossa vida. Depende da flexibilidade de sua mente e de sua capacidade para aprender a partir de perspectivas diferentes da sua. Para criar saúde no sexto centro emocional, você precisa ser capaz de se dobrar e mover em sintonia com os ventos da mudança, saindo de uma atitude firme e rígida em algumas situações, para uma atitude mais exploratória e livre em outros momentos. Esse equilíbrio promove o crescimento e a mudança ao longo do tempo; você foca no que está acontecendo à sua frente, em vez de se agarrar desesperadamente a maneiras do passado e desejar voltar atrás no tempo.

As questões de saúde relacionadas ao sexto centro emocional abrangem desde problemas do cérebro, dos olhos e dos ouvidos até temas mais amplos como aprendizagem e desenvolvimento. Tal como nos outros centros emocionais, quando falamos de uma parte do corpo, a doença muitas vezes é causada por certos padrões de pensamento e comportamento. No entanto, quando discutimos os temas mais amplos, os pensamentos e comportamentos não são a causa; eles são apenas um fator que exacerba certas tendências, como o transtorno do déficit de atenção ou a dislexia. Vamos apresentar mais detalhes mais adiante neste capítulo, à medida que falarmos de cada parte do corpo.

Aqueles que têm problemas de saúde no sexto centro emocional sofrem de um desequilíbrio na maneira de ver o mundo e aprender com ele. Alguns estão enraizados nas questões terrenas e carecem de uma conexão com o universo mais amplo; outros estão totalmente conectados com o reino místico e não têm os pés plantados na terra. Encontrar uma forma de equilibrar as informações dos dois reinos enquanto se enfrenta os altos e baixos da vida é a maneira de ter saúde no sexto centro emocional.

A teoria das afirmações e a ciência no sexto centro emocional

De acordo com a teoria das afirmações de Louise Hay, a saúde do sexto centro emocional — cérebro, olhos e ouvidos — envolve a capacidade de receber informação e a flexibilidade para pensar e argumentar em benefício próprio nas diferentes situações.

O cérebro é semelhante a um computador, recebendo e processando informações e então executando a função adequada. A informação viaja de todas as partes do corpo até lá e vice-versa; contudo, o cérebro pode ser desviado do rumo por componentes emocionais como o medo, a raiva e a falta de flexibilidade. Por exemplo, uma pessoa com mal de Parkinson talvez seja dominada pelo medo e por um desejo intenso de controlar tudo e todos.

Os olhos e os ouvidos são os condutos pelos quais recebemos informações sobre o mundo exterior; a saúde de cada uma dessas áreas está relacionada ao sentimento de gostar ou não da informação absorvida. Por exemplo, todos

os problemas nos olhos estão relacionados ao medo ou à raiva da situação em que se está. Crianças com problemas oftalmológicos talvez estejam tentando evitar ver o que acontece em suas famílias, enquanto pessoas idosas afetadas pela catarata talvez tenham medo do futuro.

Portanto, vamos ver o que a ciência médica tem a dizer sobre a conexão mente-corpo subjacente às doenças no sexto centro emocional.

Vasta literatura propõe que o estilo de personalidade pode predispor algumas pessoas à síndrome de Ménière ou a outros problemas auditivos. Ter uma personalidade tipo A torna o indivíduo mais propenso a ter esse problema. Foi demonstrado que esses indivíduos tendem a ouvir apenas 20% do que é dito durante uma discussão num relacionamento.¹ Apesar de aparentarem calma e controle, os pacientes com síndrome de Ménière costumam ter problemas com o mundo exterior durante toda a vida, experimentando ansiedade, fobias, depressão e a sensação de perda de controle.² Em suma, aqueles que apresentam esse distúrbio têm mais chances de não conseguir lidar com as incertezas e mudanças.

Na medicina tradicional chinesa, há milhares de anos os problemas nos olhos como a blefarite (terçol), o ressecamento dos olhos e o glaucoma são associados à frustração, à raiva e à irritabilidade. É interessante observar que as pesquisas científicas atuais também veem os aspectos psicológicos dos problemas oftalmológicos. Em um estudo, pessoas com dor nos olhos disseram que estavam ativamente “apagando” sentimentos que consideravam insuportavelmente dolorosos.³

Pessoas com mal de Parkinson tendem a exibir um padrão permanente de depressão, medo, ansiedade e desejo de controlar as próprias emoções e o ambiente. Estudos científicos sugerem que esses pacientes podem ter nascido com um baixo nível de dopamina e por essa razão têm um estilo de personalidade que foge dos riscos e das mudanças. Pessoas com esse mal tendem a ser conformadas e a respeitar as leis. São cidadãos confiáveis, trabalhadores e pertencem a muitas organizações. Também tendem a ter posições de mando e direção.⁴

Agora que você já leu sobre a ciência na base das doenças do sexto centro emocional, qual é o próximo passo para curar esses distúrbios?

O cérebro

Pessoas com problemas relacionados ao cérebro como enxaqueca, outros tipos de dor de cabeça, insônia, convulsões, problemas de memória, derrame, esclerose múltipla, Alzheimer e Parkinson tentam viver com os pés firmemente plantados no chão. Elas querem ser competentes em atividades que usam tanto o hemisfério direito e criativo do cérebro quanto o hemisfério esquerdo, o lado estruturado. Esses indivíduos muitas vezes têm como objetivo a competência em muitas áreas da vida, da geometria à história e da pintura à música. Viver dessa maneira por muito tempo quase sempre leva a uma crise que os obriga a começar a ver o mundo sob um novo ponto de vista. Com um distúrbio cerebral, eles já não são capazes de contar com as trilhas de aprendizagem que sempre usaram e precisam se voltar para outras fontes de inteligência e fé — a informação de um poder mais elevado.

Se você tem qualquer um dos problemas acima, comece procurando um médico, já que para isso existem remédios e terapias eficazes. Contudo, a medicina moderna e os remédios alternativos só podem resolver parcialmente o distúrbio. Depois de ter controlado os sintomas agudos, dê o próximo passo para a cura. Sua saúde em longo prazo depende de uma mudança dos pensamentos e comportamentos negativos que estão afetando o funcionamento cerebral e causando a doença, que pode ser muito grave.

Aprender novas formas de inteligência e ver o mundo com os olhos da fé pode diminuir as chances de ter distúrbios cerebrais e reduzir os sintomas que já existem. A maioria dos indivíduos que recebem um diagnóstico de um problema cerebral sente muito medo e ansiedade. As afirmações são tão importantes porque ajudam a reprogramar o cérebro para um funcionamento que difere desses padrões de pensamento que agravam a doença; elas nos ajudam a adquirir novas formas de pensar e a ter fé no universo. As afirmações realmente levam o processo de cura para um novo nível.

Reprogramar o cérebro para fazê-lo adquirir novas maneiras de pensar e descobrir a fé em suas experiências pode ajudar a banir os pensamentos que agravam seus problemas. Por exemplo, na teoria das afirmações, os padrões de pensamento associados à epilepsia são a recusa da vida, a luta constante e a sensação de ser perseguido. Receba a vida de coração aberto e veja o bem que existe nela com a afirmação: “Opto por considerar a vida eterna e feliz. Sou eterno e feliz e estou em paz.” A insônia está associada aos sentimentos

de medo e culpa e à falta de confiança no processo da vida. Se você apresenta esse quadro de sintomas, poderá acalmar os nervos e dormir melhor com a afirmação: “Com amor deixo o dia ir e mergulho no sono tranquilo, sabendo que o amanhã cuidará de si.” Da mesma forma, a enxaqueca tem a ver com a oposição à vida e também com o medo de ser pressionado ou coagido. Você pode obter alívio para a enxaqueca se parar de resistir e repetir a afirmação: “Relaxo no fluxo da vida e permito que ela atenda a todas as minhas necessidades com facilidade e conforto. A vida é minha aliada.”

O Alzheimer e outras formas de demência estão associados a uma recusa a lidar com o mundo como ele é; o indivíduo permanece preso a formas superadas de pensar, teme novas ideias e sente impotência e raiva. Se isso descreve você, abra o coração e a mente para novas formas de abordar a vida com a afirmação: “Sempre existe uma maneira nova e melhor de experimentar a vida. Eu perdoo e deixo que o passado se vá. Eu me movo na direção da alegria.” Se estiver preocupado com o envelhecimento e a perda de memória e sentir que está sendo limitado, abandone essa atitude crítica com: “Gosto de mim e me aceito em qualquer idade. Todo momento da vida é perfeito.” Na doença de Parkinson existe medo e um desejo intenso de controlar tudo e todos. Relaxe um pouco desse controle meditando na afirmação: “Eu relaxo sabendo que estou seguro. A vida está a meu favor e eu confio no processo vital.” A esclerose múltipla está associada à inflexibilidade e à rigidez mental; uma vontade férrea. Portanto, precisamos suavizar essa rigidez com a afirmação: “Ao escolher pensamentos de amor e alegria, crio um mundo amoroso e feliz. Estou seguro e livre.”

Esses são alguns dos distúrbios mais comuns relacionados ao cérebro. Para conhecer as afirmações recomendadas por Louise para outras afecções cerebrais, procure o problema específico no [Capítulo 11](#).

Para ter a atitude mais saudável necessária para curar o sexto centro emocional, você deve procurar trazer outras formas de inteligência e de espiritualidade para sua vida. Quando nos referimos à *espiritualidade*, não queremos dizer religião. Estamos falando de uma conexão com alguma coisa maior do que nós. Essas questões não serão solucionadas por meio de estudo ou lógica; serão resolvidas por meio de meditação e prece. É importante que você entenda a existência de um poder indefinível que conecta todas as coisas — inclusive você.

Você precisa se conectar com o divino se quiser se curar. A maneira de fazer isso é uma questão muito pessoal. Talvez você queira reservar algum tempo pela manhã para meditar. Ou talvez possa abrir um espaço para caminhar na natureza, sem julgar, sem pensar e sem tirar conclusões, limitando-se a experimentar a beleza que existe.

Se conseguir equilibrar a mensagem do divino com uma nova inteligência no mundo material, será capaz de viver com saúde no sexto centro emocional.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso do cérebro

Vanessa, uma web designer autônoma de 27 anos, tem uma memória surpreendente e uma gama vastíssima de interesses que vão da arte à química. Embora ao terminar o segundo grau não tenha contado com recursos para frequentar uma universidade de primeira linha em tempo integral, ela estava decidida a ter uma formação superior e começou a frequentar aulas de uma faculdade particular. Conhecida por ter uma mente brilhante e nunca perder o pé numa conversa, Vanessa era muito requisitada para festas e jantares e fazia amizades facilmente.

Apesar de não ter uma educação superior formal, nossa amiga conquistou uma carreira de sucesso como autônoma. Ela estava ganhando bem e tendo desafios criativos. No entanto, alguns anos depois de se lançar nessa carreira, começou a sentir formigamento nos braços e nas mãos, um cansaço constante e dores de cabeça terríveis. Pensando que talvez tivesse uma lesão no pescoço causada pelas longas horas em frente a um computador, ela gastou muito dinheiro comprando equipamentos ergonômicos para o escritório. Nada parecia ajudar. Um dia ela acordou com a visão turva e descobriu que também estava com o equilíbrio prejudicado. Marcou uma consulta com um clínico que a aconselhou a procurar um neurologista. Incrédula, Vanessa ouviu o médico afirmar que ela talvez sofresse de esclerose múltipla. Ele descreveu o problema como “um distúrbio neurológico progressivo no qual as trilhas neuronais do cérebro e da medula

ficam deterioradas”. Embora ele quisesse fazer alguns exames, ela ficou assustada demais para voltar ao consultório.

Quando ela nos procurou, nossa primeira providência foi ajudá-la a entender que o diagnóstico de esclerose múltipla não era o fim do mundo. Com o tratamento adequado, muitas pessoas conseguem reverter a doença e ter uma vida produtiva, feliz e confortável. No entanto, para citar o Dr. Phil, “Se você não conhecer o problema, não poderá resolvê-lo”; assim, aconselhamos Vanessa a procurar um neurologista de confiança e descobrir o que estava acontecendo em seu sistema nervoso central, cérebro e medula. Durante o mês seguinte, ela marcou uma ressonância magnética para identificar os danos no cérebro e na medula, uma punção lombar para procurar certas proteínas chamadas bandas oligoclonais e um exame chamado potenciais evocados, que mede a atividade elétrica no cérebro. A ressonância magnética e a punção lombar de Vanessa indicaram que ela de fato sofria de esclerose múltipla. Os exames de sangue posteriores confirmaram que os sintomas não eram causados por outro problema, como doença de Lyme, derrame ou Aids.

Vanessa reuniu uma equipe médica variada para definir os próximos passos no tratamento da esclerose múltipla.

Para começar o programa de saúde cerebral de Vanessa, nós a ajudamos a formar imagens sobre a constituição de um cérebro e um sistema nervoso saudáveis. Nosso sistema nervoso central, o cérebro e a medula, tem a aparência de uma laranja espetada numa vareta. Tal como uma laranja, o cérebro possui uma camada externa de células mais rígidas e escuras que cobrem uma área interna mais clara, composta de fibras nervosas. A esclerose múltipla é uma doença autoimune na qual os glóbulos brancos produzem anticorpos que atacam essa área interior mais clara. Nessa doença, as células nervosas no interior do cérebro e também as células nervosas que avançam na direção da medula formam cicatrizes como placas brancas e não são capazes de transmitir normalmente os sinais entre o cérebro e o corpo. Sabendo disso, Vanessa podia usar a técnica de visualização para evocar a imagem dessas fibras nervosas de seu cérebro e medula se tornando saudáveis e sem lesões. Nós a ajudamos a encontrar versões em áudio de imagens guiadas, inclusive um CD específico para pacientes com esclerose múltipla. O CD *A Meditation to Help You with Multiple Sclerosis* foi criado pela psicoterapeuta Belleruth Naparstek, uma das pioneiras da técnica de

imagens guiadas que ajudaram a provar os efeitos benéficos desse tipo de tratamento.

Depois disso, mandamos Vanessa de volta ao neurologista, que lhe mostrou os medicamentos disponíveis para tratar a esclerose múltipla. Para essa doença, os médicos empregam remédios com três finalidades: tratar os sintomas, evitar uma recaída e modificar o curso da doença ao longo do tempo.

Os sintomas de Vanessa eram torpor, formigamento e instabilidade nas mãos e nos pés (em linguagem médica, isso é chamado de espasticidade e ataxia). Ela também sentia fadiga, tinha a visão turva e sofria de dores de cabeça latejantes. Para os problemas nos braços e pernas, os médicos indicaram baclofeno, dantrolene e fisioterapia; para a fadiga, indicaram amantadine e outros estimulantes. Para os sintomas de natureza intermitente — dor de cabeça e visão turva — o médico sugeriu uma rodada de corticoides. Os especialistas recomendaram interferon beta, acetato de glatirâmer, ou outros remédios para mitigar os efeitos de longo prazo da doença. Esses remédios pretendem reduzir a taxa de reincidência em 30% a 60%, mas trazem o risco de graves efeitos colaterais. Como seus sintomas eram leves, depois de pensar muito, ela preferiu um curto ciclo de tratamento com corticoides. Por enquanto, ela queria evitar os outros medicamentos, embora fosse ficar em contato constante com o neurologista, para monitorar o nível dos sintomas.

Depois disso, Vanessa foi a um médico integrativo e a um nutricionista; ambos podiam abordar a doença de um ponto de vista de prevenção e tratamento dos sintomas. O nutricionista procurou equilibrar o sistema imunológico descontrolado que estava “atacando” o cérebro e a medula. Ela começou a tomar DHA, cálcio, magnésio, cobre, selênio e um complexo B que incluía tiamina, B6 e B12. Além disso, parou de consumir bebidas com cafeína e bebidas e alimentos com aspartame e glutamato monossódico, já que essas substâncias afetam pacientes com esclerose múltipla. Ela também suspeitava de que uma intolerância a trigo agravasse seus sintomas, portanto começou a evitar o trigo na alimentação.

Seu próximo passo foi buscar um acupunturista e especialista em ervas chinesas, que usou recursos e ervas para reduzir a espasticidade, as dores de cabeça e a fadiga. Ele indicou *Boswellia serrata*, que poderia diminuir o ataque imunológico ao cérebro, e *Ginkgo biloba*, que se mostrou eficiente na redução da resposta inflamatória no cérebro de pacientes com esclerose

múltipla. Vanessa também tomou castanheiro-da-índia, outra erva que tem efeito anti-inflamatório e reduz o edema. O fitoterapeuta ainda sugeriu que ela adotasse temporariamente uma dieta macrobiótica para “reprogramar” seu sistema imunológico descontrolado.

O último componente na equipe de tratamento de Vanessa era um fitoterapeuta tibetano que a ajudou a encontrar uma combinação de ervas adequada às suas necessidades individuais. Já se verificou que essas combinações herbais aumentam a força muscular; os pacientes que as tomam mostraram inclusive melhoras em alguns dos testes neurológicos.

Além de seguir esses programas físicos, Vanessa também começou a trabalhar para mudar os padrões de pensamento que poderiam estar agravando sua doença. Ela começou a usar afirmações para esclerose múltipla (“Ao escolher pensamentos de amor e felicidade, crio um mundo amoroso e feliz. Estou segura e livre.”) e para os sintomas da doença: torpor (“Compartilho meus sentimentos e meu amor. Correspondo ao amor de todos.”); fadiga (“Sinto entusiasmo pela vida e estou cheio de energia e entusiasmo.”); dores de cabeça (“Gosto de mim e me aprovo. Vejo a mim mesma e ao que faço com os olhos do amor. Estou segura.”); saúde geral dos olhos (“Vejo com amor e alegria.”); e problemas nos olhos (“Agora crio uma vida que gosto de olhar.”).

E naturalmente insistimos com ela sobre a importância de criar uma conexão com o divino. No início, ela estava hesitante, mas decidiu tentar. Ela reservou meia hora todas as manhãs para simplesmente se sentar e meditar nos bosques próximos de sua casa.

Ao usar todos esses recursos de cura, Vanessa conseguiu controlar os sintomas da esclerose múltipla e continuar a viver uma vida saudável e produtiva. Ela ainda era uma autônoma de sucesso e fazia a alegria de qualquer festa, mas agora com algo a mais: uma fé no universo.

Problemas de aprendizagem e desenvolvimento

Embora muita gente classifique os problemas de desenvolvimento e aprendizagem como distúrbios cerebrais, nós temos uma visão diferente

dessa questão. Todos os seres humanos vêm ao mundo com o cérebro organizado de determinada maneira. Alguns têm tendência a um funcionamento mais pautado no hemisfério direito, que é espacial e emocional; outros funcionam mais pelo hemisfério esquerdo, que é lógico e estruturado. Quando se trata de problemas de aprendizagem, vemos que aqueles que os apresentam vivem, estudam e trabalham em ambientes que desorganizam o processo. Depois de inúmeros fracassos na escola e no trabalho, eles adquirem uma atitude pouco saudável e acreditam que são burros, preguiçosos e fracassados. Muitos dos problemas que experimentam são causados pelo fato de estarem mais voltados para um dos extremos da mente: o lado direito ou o lado esquerdo do cérebro. Cada uma dessas tendências tem vantagens e desvantagens. Por exemplo: os que usam mais o lado direito do cérebro são capazes de ter uma visão abrangente de uma situação e talvez consigam enxergar o evento por um ângulo completamente novo e fantástico, mas não são hábeis para trabalhar bem com os detalhes de nossa sociedade altamente estruturada. Os que empregam mais o hemisfério esquerdo muitas vezes são brilhantes nos detalhes, sendo muito bons em matemática e ciências, mas não conseguem lidar com a parte emocional da vida. Os problemas de aprendizagem não são apenas uma questão de predomínio de um lado do cérebro sobre o outro; pelo contrário, eles tratam de um desequilíbrio extremo da inteligência numa direção, sem uma capacidade de usar as características do outro lado.

Existem terapias e, em alguns casos, remédios que podem ajudar nos problemas de aprendizagem e desenvolvimento. Para criar um quadro completo de saúde no sexto centro emocional, é necessário trabalhar com os comportamentos e pensamentos que podem estar exacerbando os problemas.

Quando examinamos os distúrbios de desenvolvimento e aprendizagem, podemos ver os casos extremos como dislexia, transtorno de déficit de atenção, síndrome de Asperger e outros. Quem sofre de dislexia, um problema de aprendizagem relacionado com a linguagem, costuma ter o hemisfério direito mais forte do que o hemisfério esquerdo; essas pessoas não conseguem focar nos detalhes da linguagem. Quem sofre de síndrome de Asperger (um distúrbio de desenvolvimento muito frequente), tem o hemisfério esquerdo mais forte e costuma ser obsessivo e detalhista e ter grande competência matemática. O cérebro de cada pessoa trabalha de uma forma ligeiramente diferente, com seus próprios pontos fortes e fracos. No entanto, aqueles que sofrem de transtorno do déficit de atenção,

hiperatividade, síndrome de Asperger ou dislexia são muito diferentes na maneira como seus cérebros estão estruturados. É por isso que a teoria de afirmações de Louise não trata esses problemas como verdadeiras doenças — porque quase todo mundo apresenta um pouco desses distúrbios. A chave é ser capaz de ensinar o cérebro a funcionar da melhor maneira possível, a mais eficaz. Uma maneira de conseguir isso é identificar e mudar os padrões de pensamento negativos que nos impedem de adquirir todos os dons intelectuais.

Para o padrão de pensamento subjacente ao transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, Louise indica a afirmação: “A vida me ama. Gosto de mim assim como sou. Sou livre para criar uma vida feliz que me atenda. Está tudo bem em meu mundo.” Mas ela também recomenda que você use outras afirmações para tratar alguns dos aspectos mais comuns do distúrbio. Por exemplo, a hiperatividade associada ao déficit de atenção muitas vezes é acompanhada por padrões de pensamento que incluem a sensação de estar estressado e frenético. Portanto, se você é propenso a ser hiperativo ou desatento, talvez precise de uma afirmação tranquilizante para se livrar da ansiedade e da preocupação. Uma boa afirmação genérica é: “Estou seguro. Toda a pressão se dissolve. Eu sou bom o bastante.” A gagueira, um comportamento associado à dislexia, pode ser causada por insegurança e pela falta de uma expressão própria. Se gagueja, reduza o ritmo e lembre-se de que você tem a força e a autoconfiança necessárias para articular suas necessidades usando a afirmação: “Sou livre para falar por mim. Agora estou seguro em minha própria expressão. Só me comunico com amor.” A síndrome de Asperger muitas vezes está associada à depressão; se esse for o seu caso, você poderá usar a afirmação: “Agora deixo para trás os medos e as limitações dos outros. Crio minha vida.”

À medida que incorporar as afirmações de Louise à sua vida, você deverá ver velhos pensamentos e comportamentos que o oprimem começarem a desaparecer. Você deve se sentir menos ansioso e sobressaltado, tornando-se mais calmo e focado. É natural que, em alguns momentos, exista uma recaída nos velhos padrões. É provável que você tenha sido assim durante a maior parte da vida, portanto não espere uma cura imediata. Felicite-se pelas mudanças que concretizar e observe em que aspectos ainda precisa trabalhar.

Sendo alguém que vive com uma estrutura cerebral extremada, você pode precisar da liberdade de se dedicar a tópicos que realmente sejam de seu interesse. Mudanças inesperadas, regras, compromissos e exigências podem

deixá-lo paralisado. No entanto, uma dificuldade de aprendizagem não precisa fazê-lo lutar constantemente ou ser infeliz. Pessoas com problemas de atenção e outras dificuldades de aprendizagem e desenvolvimento que seguem esse método de renovação mente-corpo ficam surpresas com a quantidade de energia que desperdiçavam sendo dispersivas e desorganizadas. A adoção de alguns hábitos novos para manter o controle sobre os compromissos vai abrir tempo para você cultivar sua fantástica criatividade. É possível manter clareza sobre o conjunto e ainda prestar atenção aos detalhes. É apenas uma questão de mudar a maneira de pensar e se comportar. Procure alcançar um equilíbrio entre cultivar sua mente criativa e se manter com os pés no mundo real. Você é um ser humano forte e capaz. Continue a se lembrar disso com a afirmação: “Eu sou o operador do meu cérebro. Gosto de mim exatamente como sou. Eu sou suficientemente bom. Está tudo bem.”

Além das afirmações, existem outras mudanças comportamentais que podem trazer equilíbrio aos cérebros de pessoas com dificuldade de desenvolvimento e aprendizagem. Para começar sua cura emocional, procure deslocar-se na direção do outro hemisfério cerebral. Por exemplo, pessoas com ênfase no lado esquerdo do cérebro, centradas em detalhes e amantes de estruturas, precisam fazer o possível para incorporar às suas vidas mais criatividade e uma emoção mais fluida. Isso vai ser muito assustador, portanto, não tente fazê-lo sem ajuda. Peça a alguém de confiança para planejar um dia (ou uma hora) em que você faça tudo o que esse amigo sugerir. Você não saberá de antemão o que vai acontecer, mas será capaz de partir nessa viagem certo de que alguém que lhe deseja o melhor criou uma programação em seu benefício. Entregar-se a esse tipo de espontaneidade lhe dará uma estrutura segura, apesar de você não percebê-la dessa forma. Também é importante que apele para a ajuda de um terapeuta profissional. Experimente consultar um terapeuta comportamental cognitivo ou dialético que possa ajudá-lo a identificar e trabalhar com os padrões de pensamento que lhe causam ansiedade e medo.

Se você for orientado pelo hemisfério direito, sendo uma pessoa fluida e criativa, deverá fazer exatamente o inverso. Precisarás trabalhar para trazer aos poucos mais estrutura à sua vida. Não se atire no processo de cabeça porque você ficará avassalado e perderá seus esforços. Existe uma estratégia conveniente chamada “Técnica dos dois passos”. Se você se sentir incapaz de concentrar a mente para tomar uma decisão ou resolver um problema,

simplesmente dê dois passos de cada vez. Para fazer isso, pegue papel e lápis e escreva duas coisas que você considera verdadeiras sobre a situação. Depois disso, escreva mais dois fatos relacionados ao problema. Em seguida, mais dois. Se repetir esse processo, acabará por identificar a essência do problema. Essa técnica o ajudará a adquirir foco, mesmo que seu cérebro pareça dispersivo.

Você também pode procurar alguém capaz de ajudá-lo a se organizar. Um educador pode apresentá-lo a alguns dos princípios básicos envolvidos no ato de viver uma vida mais estruturada. Ele também poderá ajudá-lo a encontrar ferramentas que possam ser úteis — uma agenda, um fichário ou outros métodos que o ajudem a se organizar. Se você se sentir realmente ousado, talvez possa tentar um emprego em tempo parcial ou um estágio que aproveite seus talentos criativos, mas também peça alguma atenção a detalhes.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de distúrbios de aprendizagem

Tara agora está na faixa dos 30 anos. Ela cresceu num ambiente doméstico dirigido como uma instalação militar. O pai era da Marinha e fazia questão de estruturas, disciplina e foco. Algumas crianças podem se sentir bem com esse estilo de criação, mas esse não foi o caso dela. Para piorar as coisas, ela estudou na escola da base militar, que adotava a mesma filosofia rígida e empregava a memorização e outros métodos tradicionais de ensino. Ela ficava perdida. Não conseguia se concentrar e tinha dificuldades para terminar os exercícios a tempo. Preocupados com o desempenho acadêmico da filha, os pais a levaram a um psiquiatra que diagnosticou um transtorno de déficit de atenção e receitou Ritalina.

A concentração de Tara melhorou um pouco, mas o medicamento não conseguia resolver o problema primário: ela simplesmente não se ajustava a um ensino convencional. Assim que se tornou adulta, decidiu se mudar para Nova York e tirar partido de sua notável criatividade entrando para uma escola de design de moda e conseguindo emprego nessa área. Quase imediatamente, ela teve problemas para satisfazer as exigências acadêmicas.

Embora o desenho de moda fosse uma coisa natural para ela, Tara não se saía bem nas provas e não conseguia terminar os projetos porque era incapaz de se organizar e planejar. Ela se viu em recuperação, apesar de os professores elogiarem seus projetos e sua mente brilhante e criativa. A falta de foco foi o motivo de seu fracasso na escola, quando era mais nova, e isso estava acontecendo novamente.

Ela começou por tentar reprogramar os pensamentos usando uma afirmação para déficit de atenção (“A vida me ama. Gosto de mim exatamente como sou. Sou livre para criar uma vida feliz que me atenda. Está tudo bem em meu mundo.”). Quando veio nos ver, recomendamos que ela também usasse as afirmações para ansiedade (“Gosto de mim e me aprovo e confio no processo da vida. Estou segura.”) e hiperatividade (“Estou segura. Toda a pressão se dissolve. Sou boa o bastante.”).

Apesar de ter ido ao médico e estar pensando em voltar a usar Ritalina, ela queria conhecer todas as opções que pudessem ajudá-la. Portanto, começamos a ensiná-la como o cérebro costuma funcionar em pessoas que têm a capacidade de se concentrar e prestar atenção. Eis o que lhe dissemos: o hemisfério direito do cérebro se concentra principalmente em formas, cores, emoção e temas genéricos; o lado esquerdo é mais atraído por detalhes, palavras e lógica. Os seres humanos também têm quatro maneiras de prestar atenção:

- Atenção seletiva: o indivíduo consegue ignorar as distrações e definir em que elementos prestar atenção primeiro, em seguida e por último.
- Atenção dividida: essa forma nos permite dividir o foco entre diversos elementos do ambiente.
- Atenção sustentada: esse estado envolve uma atitude mental de vigilância e perseverança.
- Atenção emocional e intuitiva: esse estilo direciona o foco para elementos da vida em que nós ou alguém próximo de nós passa por dificuldades, manifesta amor ou apresenta qualquer outra circunstância emocionalmente carregada.

A forma como seu cérebro está estruturado torna você mais propenso a um estilo de atenção, mas isso também muda com a idade. Entre 3 e 4 anos, a vida é dirigida pela atenção emocional intuitiva, portanto, costumamos focar no que queremos, seja um doce, seja uma soneca. À medida que ficamos mais velhos, outros membros de nossa rede de atenção geralmente entram em cena; começamos a desenvolver a capacidade de manter a atenção seletiva, dividida, sustentada e emocional. Por exemplo, quando chegamos ao ensino médio, quase todos já aprendemos a dividir a atenção entre o que o professor está dizendo e o que o colega que nos interessa está fazendo. Nós também quase sempre podemos nos tornar mais hábeis em bloquear a distração de uma música enquanto nos concentramos no dever de casa. Digo “quase sempre” porque nem todo mundo desenvolve essa capacidade. No entanto, isso não significa que aqueles que não conseguem desenvolvê-la não possam aprender a usar qualquer um dos estilos de atenção que todos trazemos dentro de nós. Cada indivíduo tem pontos fortes e fracos que podem ser trabalhados com apoio educacional, medicamentoso ou nutricional.

Tara passou por uma completa avaliação neuropsicológica para identificar seu estilo de atenção, aprendizagem e memória. Tal como se poderia esperar de uma artista, ela mostrava boa atenção para formas tridimensionais e outros elementos do lado direito do cérebro, mas facilmente se distraía quando era solicitada por detalhes do lado esquerdo do cérebro. Ela era capaz de ficar completamente perdida quando recebia instruções escritas ou verbais. Na verdade, pela primeira vez o déficit de desenvolvimento da linguagem do hemisfério esquerdo foi diagnosticado como dislexia.

Quando o psicólogo explicou a Tara qual era o seu verdadeiro estilo cerebral, ela ficou encantada! De repente, ela percebeu porque achava tão difícil terminar as leituras dentro do prazo. Ela não era deficiente! E o fato de que seu QI “visual-espacial” fosse superior ou “acima do limite superior” indicava que o cérebro dela tinha sido feito para ser o cérebro de um artista. Ela só precisava adaptar o estilo de aprendizagem para poder fazer as leituras exigidas e prestar atenção aos detalhes em sala de aula de modo a poder terminar as tarefas.

Armada com uma nova autoconfiança, Tara procurou um mentor; ela encontrou um professor conhecido por ter dislexia e déficit de atenção, mas que tinha conseguido passar pelo labirinto do treinamento. Com a ajuda dele, aprendeu diversas técnicas de compensação, inclusive (1) usar um sistema

de agenda com código de cores para se manter dentro de um cronograma; (2) usar um alarme barulhento programado de tal forma que, quando ela começasse a ficar presa a um detalhe, o alarme a lembraria de que precisava seguir adiante para completar a tarefa; e (3) usar ferramentas de diagramação e fluxogramas para manter as prioridades e ficar mais atenta aos tempos das tarefas.

Com a ajuda de um médico, ela elaborou um sistema no qual tomava um estimulante semelhante à Ritalina nos momentos em que estivesse passando por mais pressão, e tomava um outro estimulante mais suave como o Wellbutrin quando não estava tão pressionada. Ela até mesmo trabalhou com o médico para passar alguns meses de férias em que efetivamente deixava de tomar remédios. No entanto, nós recomendamos suplementação diária de acetil-L-carnitina, DHA e ginkgo biloba para ajudar sua concentração.

No aspecto dietético, instruímos a paciente a tomar o mínimo de cafeína possível, porque este também é um estimulante e poderia complicar seu problema de atenção. Finalmente, nós a levamos para fazer uma avaliação cuidadosa de seu estado mental depois de beber ou fumar maconha. No final, Tara decidiu que precisava ficar longe dessas substâncias porque sua mente ficava mais confusa.

Com essas táticas, Tara se formou na escola de moda e está ganhando a vida como estilista. Ela até mesmo vendeu seus produtos para várias das grandes lojas de departamentos.

Olhos e ouvidos

Quem tem problemas nos olhos e ouvidos em geral possui dificuldade para equilibrar a lógica com a contemplação espiritual, a prece e o misticismo. Nenhum dos extremos é bom: perder-se no éter espiritual ou ficar mergulhado nas questões mundanas. No entanto, quando se passa a maior parte do tempo no éter espiritual, não se pode ter os pés no chão por um período suficiente para vivenciar questões mundanas como cultura popular, política, ou qualquer outro tópico em torno do qual a maioria das

pessoas se conecta. Em consequência, é comum o indivíduo se tornar recluso e isolado de amigos, amantes e colegas.

Distúrbios nos olhos e nos ouvidos são causados por padrões de pensamento e comportamento que bloqueiam a capacidade de ver e ouvir o que está sendo mostrado ou dito. Portanto, é importante mudar esses pensamentos e comportamentos. Louise define diversas afirmações para ajudar a tratar o medo e a ansiedade que costumam estar associados aos problemas nos olhos e ouvidos. Por exemplo, problemas oculares em geral estão associados ao desprazer com o que se vê na vida. Para combater isso, você pode usar a afirmação: “Vejo com amor e alegria.” A miopia tem a ver especificamente com o medo do futuro e a falta de confiança no que nos espera. Se você está constantemente preocupado com o que o futuro trará, lembre-se de ficar no presente com a afirmação: “Confio no processo da vida. Estou seguro.” No caso oposto, a hipermetropia é o medo do presente. Se você tem dificuldades para ver o que está diante de seus olhos, abra-os com a afirmação: “Estou seguro no aqui e agora. Posso ver com clareza.” Uma doença dos olhos como a catarata, a opacificação das lentes dos olhos, envolve a falta de confiança na vida e a visão de que o futuro é sombrio e triste. Experimente um novo padrão de pensamento: “A vida é eterna e cheia de alegria. Espero ansioso cada momento. Estou seguro. A vida me ama.” O glaucoma, uma doença do nervo ótico, envolve uma percepção distorcida da vida causada por dores antigas e intensas. Deixe para trás as feridas do passado e comece o processo de cura com: “Vejo com amor e ternura.” Esses são alguns dos maiores problemas dos olhos, mas você também pode ver a tabela do [Capítulo 11](#) para conhecer outras afirmações específicas para os olhos.

Os ouvidos representam a capacidade de ouvir, portanto, quando a saúde auditiva está perdida ou prejudicada, isso se deve a não ser capaz de escutar ou não ter a mente aberta para o mundo exterior. Problemas auditivos também estão associados à perda da confiança. Uma boa afirmação de cura genérica é: “Agora aprendo a confiar em meu Eu Maior. Abandono todas as ideias diferentes da voz do amor. Escuto com amor minha voz interior.” A surdez está relacionada ao isolamento, à teimosia e àquilo que não se deseja ouvir. Receba novas ideias com a afirmação: “Ouço o Divino e festejo tudo o que sou capaz de ouvir. Estou unido a tudo.” Uma dor de ouvido está relacionada à recusa a escutar, combinada à raiva e a lembranças de conflitos, como uma discussão entre os pais. Libere a raiva e o caos de sua

mente com: “Estou cercado de harmonia. Escuto com amor o que é agradável e bom. Sou um centro para o amor.” Distúrbios do ouvido médio como problemas de equilíbrio e tontura (vertigem) são causados por um pensamento vago ou dispersivo. Se você com frequência se sente perturbado e confuso, concentre a mente com: “Estou profundamente centrado e em paz na vida. É seguro para mim estar vivo e feliz.” Zumbidos no ouvido ocorrem em transtornos como a doença de Ménière; esse transtorno está associado à teimosia e à recusa a ouvir a voz interior. Lembre-se de que você tem dentro de si todas as respostas com a afirmação: “Confio no meu Eu Maior. Ouço com amor minha voz interior. Abandono tudo o que não se pareça com a ação do amor.”

Você precisa aplicar essas mudanças em seu comportamento para conquistar um equilíbrio entre viver com os pés na terra e ter uma vida espiritual; para isso, será preciso fazer um esforço consciente. Portanto, maravilhe-se com mundo a seu redor: com a comida, a natureza, as pessoas. Seja firme, você pode fazê-lo. Não o estou aconselhando a deixar totalmente de lado as questões místicas, mas fazer algo que lhe dê a capacidade de se relacionar com as pessoas a seu redor. Veja um pouco de televisão, compre o último romance de sucesso, ouça o rádio ou escute música pela internet. Fique um pouco mais familiarizado com o que acontece no mundo hoje. E a seleção, hein?!

Você precisa dominar o impulso de se isolar. De posse desse novo conhecimento sobre o mundo, experimente conversar com as pessoas. Passe um ou dois minutos na copa do seu local de trabalho divulgando o que pensa do último episódio do seu programa de TV favorito. É verdade, experimente ver um programa que todo mundo esteja comentando, não só por ver o programa, mas para no dia seguinte ser capaz de participar da conversa e das amenidades sociais. Você pode até mesmo fazer sua capacidade de interação pegar no tranco conversando com a caixa do supermercado — o clima é sempre um bom tema. E a seleção, hein?!

Finalmente, experimente algumas atividades que envolvam sensações físicas. Procure um massagista, vá à academia ou comece a dançar. Qualquer atividade física poderá conectá-lo ao seu corpo e à Terra, o que acabará por realimentar sua conexão com o divino.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso dos olhos e ouvidos

Wanda, de 44 anos, foi uma das pessoas mais sensíveis que já conheci e também uma das mais espiritualizadas. Quando nos procurou, ela vinha tendo visões místicas há mais de uma década. Desde muito jovem, ela precisou usar óculos. Durante a adolescência, teve problemas com o peso, além de sofrer de ansiedade e irritabilidade, portanto, mergulhou nos livros e se tornou cada vez mais solitária. Ao se formar no ensino médio, começou a trabalhar com contabilidade — o emprego perfeito para quem quer se esconder da vida. No entanto, depois de muitos anos exercendo a mesma atividade, somando listas de números, ela começou a perder a visão e passou a cometer erros que jamais cometera. Também começou a perceber uma distorção gritante nas luzes quando dirigia para casa à noite. Convencida de que precisava de óculos, Wanda procurou um oftalmologista, que imediatamente diagnosticou uma catarata.

Nosso primeiro passo para melhorar a visão de Wanda foi ajudá-la a visualizar um olho saudável. O globo ocular é uma bola cuja parte posterior, a retina, tem nervos sensíveis à luz e cuja parte anterior é uma lente coberta por uma camada muito fina e sensível chamada córnea.

Num olho normal, a lente é transparente. Quando a catarata se instala, a lente fica opaca, às vezes chegando a bloquear a visão. Esse era o problema de Wanda.

O risco de ter catarata pode ser aumentado por diversos fatores, entre eles, uma lesão no olho, uma doença ocular autoimune (uveíte), diabetes, radiação e o uso de esteroides. Para reduzir o problema e também para evitar a formação de catarata no outro olho, precisávamos descobrir se Wanda tinha qualquer um desses fatores que contribuem para o problema. Observamos que ela tinha 25 quilos de excesso de peso, mas como evitava os médicos há muitos anos, nossa paciente não sabia se era diabética. Por insistência nossa, ela procurou um clínico que fez um exame de sangue e diagnosticou uma diabetes tipo 2. Para ajudar com essa parte do problema, o médico prescreveu uma dieta rígida para a perda de peso, com restrição de carboidratos. Nós a ajudamos a encontrar uma atividade física aeróbica que ela pudesse praticar durante trinta minutos por dia. Wanda aceitou bem o plano de exercícios, inspirada pelo fato de que estava melhorando o nível de açúcar no sangue, a saúde do coração e, finalmente, a visão.

Wanda constatou que a cirurgia talvez não resolvesse seu problema visual, mas o oftalmologista garantiu que 95% dos pacientes conseguem ver bem depois do procedimento. Diante dessa informação, ela decidiu operar a catarata.

Mas ela não parou por aí. Queria saber como evitar a formação de catarata no outro olho. Nós recomendamos que ela continuasse a perder peso, mas também a encaminhamos a um acupunturista e especialista em ervas chinesas e a um nutricionista que poderiam resolver o problema da inflamação em seu corpo, fator que aumentava a probabilidade da formação de catarata. O acupunturista e fitoterapeuta indicou Huang Lian, que contém Coptis, bupleuro e escutelária.

O nutricionista deu a Wanda um suplemento nutricional específico para criar a saúde ocular. Ele continha vitamina E, vitamina A, DHA, vitamina C, riboflavina, zinco, selênio, cobre, cúrcuma, extrato de semente de uva, luteína e glutathione. Wanda também tomou antioxidantes, inclusive o ácido alfa-lipoico, a coenzima Q10, acetil-L-carnitina e quercetina. Além de receitar os suplementos, o nutricionista disse a ela que o leite de vaca podia agravar a catarata, portanto ela começou a evitar laticínios.

Ela ainda mudou o comportamento e os pensamentos que poderiam contribuir para sua doença. Para se tornar menos reclusa, decidiu ir ao cinema duas vezes por mês e ter uma amostra da cultura popular. Era uma atividade que ela podia realizar sozinha, mas que lhe daria um assunto para conversar com outras pessoas. Também começou a bater papos sem compromisso em todas as oportunidades. Para ajudá-la a mudar os pensamentos subjacentes que talvez estivessem prejudicando sua visão, Wanda trabalhou com afirmações para a saúde geral dos olhos (“Vejo com amor e alegria.”); para problemas nos olhos (“Agora crio uma vida que gosto de ver.”); para catarata (“A vida é eterna e cheia de alegria. Espero ansiosamente cada momento. Estou segura. A vida me ama.”); e para ansiedade (“Gosto de mim e me aprovo e confio no processo da vida. Estou segura.”).

Essas mudanças ajudaram nossa cliente a aumentar a conexão com o mundo ao seu redor, em vez de se ligar apenas no mundo acima dela. A visão de Wanda melhorou. Ela perdeu treze quilos, o açúcar no sangue foi normalizado e o outro olho não apresentou catarata.

Está tudo bem no sexto centro emocional

Quando sofrem de problemas no cérebro, na visão ou na audição, as pessoas precisam mais uma vez buscar o equilíbrio. A saúde no sexto centro emocional está relacionada à capacidade de absorver informação, tanto do mundo ao nosso redor, quanto do reino Divino. Essas perspectivas diferentes nos ajudam a passar suavemente pela vida, dando-nos uma base de conhecimentos equilibrada sobre a qual podemos abordar todas as situações.

O cérebro e a capacidade de ver e resolver problemas são únicos para cada um de nós. Não negue seus talentos especiais, mas tente criar uma abordagem ampla e multifacetada com a qual adquirir conhecimento. Aprenda a confiar e tenha fé; pratique meditação, faça preces e desfrute de momentos de tranquilidade, mas também se aproprie da lógica, da estrutura e da criatividade no mundo terreno.

Para promover uma abordagem mais consciente da vida, experimente a afirmação de Louise para o sexto centro emocional: “Quando equilibro a criatividade, o intelecto e a espiritualidade com a disciplina e a flexibilidade, sempre me saio bem.”

Seu coração e sua mente estão abertos. Está tudo bem.

MUDANÇAS

O sétimo centro emocional: doenças crônicas, degenerativas e que ameaçam a vida

O sétimo centro emocional difere um pouco dos outros porque trata de problemas que geralmente começam em outros centros, mas progridem até alcançar condições extremas. Por exemplo, a saúde dos seios é tema do quarto centro emocional, mas o câncer de mama potencialmente fatal diz respeito tanto ao quarto quanto ao sétimo centro emocional. O mesmo padrão se aplica a qualquer doença que se torne crônica ou que ameace a vida — desde problemas de peso até problemas imunológicos.

Alcançar a saúde no sétimo centro emocional envolve a superação de padrões de insegurança e desespero mantidos durante toda a vida. Envolve a descoberta do objetivo da vida e, ao mesmo tempo, de uma conexão espiritual. Se você acredita que não tem poder ou que perdeu a conexão com algo maior — seja Deus, seja outra força superior —, talvez venha a ter

problemas no sétimo centro emocional. Uma doença de risco imediato ou uma doença degenerativa de avanço lento podem ser a maneira de o corpo avisá-lo de que você precisa reavaliar seu objetivo na vida, livrar-se de mágoas e ressentimentos e buscar um poder mais alto. Para viver com saúde, você precisa entender que sua vida é guiada tanto pela graça Divina quanto pela escolha pessoal.

Os pensamentos e comportamentos negativos associados a doenças crônicas ou degenerativas como o câncer envolvem medo, preocupação, falta de esperança e o sentimento de não estar à altura das situações. O processo de identificação dos pensamentos e comportamentos que podem estar causando sua doença ou agravando seus sintomas não tem a ver com culpa. Você não causou sua doença. Todo problema de saúde é parcialmente causado por fatores como alimentação, meio ambiente e genética. No entanto, toda doença pode ser agravada ou melhorada pelos fatores emocionais. Portanto, a meta é transformar seus pensamentos e comportamentos em uma atitude de cura pela inclusão em sua vida diária de afirmações e mudanças comportamentais sugeridas por Louise. Elas podem ajudá-lo a alinhar sua mente materialista com o poder mais elevado para que você fique bem.

A teoria das afirmações e a ciência no sétimo centro emocional

Quando se trata do sétimo centro emocional, a teoria das afirmações de Louise explora as emoções que são a base de doenças crônicas e potencialmente fatais como o câncer, a esclerose lateral amiotrófica (conhecida como doença de Lou Gehrig) ou outras doenças degenerativas. Para Louise, esses distúrbios são um sinal de estagnação — seja no trabalho, no casamento ou na vida em geral. Os padrões de pensamento do sétimo centro emocional associados ao câncer e às doenças crônicas ou degenerativas muitas vezes estão relacionados à recusa do sucesso e, em última análise, à recusa acreditar que somos suficientemente bons ou valiosos.

O que a ciência médica nos diz da conexão mente-corpo nos problemas de saúde potencialmente fatais do sétimo centro emocional?

Existe um evidente padrão histórico de emoções que foi identificado em pessoas com problemas crônicos de saúde e com doenças potencialmente fatais.¹ Por exemplo, estudos mostram que pacientes com doenças degenerativas muitas vezes estão lidando com depressão, desespero e ansiedade associados à perda de alguém ou de alguma coisa muito importante, algo que dava objetivo e significado a suas vidas. Embora esses sentimentos possam aumentar o risco de muitas doenças crônicas, um estudo mostrou que eles estão diretamente associados à esclerose múltipla. A perda de um relacionamento causada pela morte ou por infidelidade, a perda de um filho ou até mesmo a informação de que não se pode ter filhos — todas essas situações foram identificadas como causas do aparecimento de doença.²

A morte de uma pessoa amada ou outra perda importante muitas vezes faz o indivíduo reavaliar seu objetivo de vida. Contudo, outro estudo mostrou que quem não conseguiu reconstituir a vida com propósito e significado, encontrando amparo na criação de novos relacionamentos ou encontrando uma ocupação ou missão, tem um prognóstico pior de evolução da doença.³

Estudos também mostraram que o grau de progressão ou mesmo a remissão de doenças neurológicas degenerativas como a esclerose lateral amiotrófica (ELA) podem ser influenciados pela forma como o paciente lida com o estresse ou encontra significado e objetivo nas adversidades da vida.⁴ Um estudo fundamental sobre a ELA, realizado por Evelyn McDonald, mostrou que pessoas com um objetivo existencial claro, que acreditam poder mudar as próprias vidas e com alto nível de saúde psicológica, viveram em média quatro anos depois do diagnóstico da doença, enquanto os que não têm essa atitude positiva viveram apenas um ano.⁵ Esse estudo, publicado no periódico *Archives of Neurology*, teve tamanho impacto na comunidade médica que influenciou a maneira de diagnosticar e categorizar essa doença. Antes do estudo, um diagnóstico de ELA era considerado um péssimo prognóstico. Aparentemente, é possível curar o corpo e mudar a vida mesmo em condições de doenças fatais e degenerativas.

Pessoas afetadas por doenças crônicas ou potencialmente fatais como esclerose múltipla, ELA e câncer muitas vezes sofrem de ansiedade, depressão grave ou raiva crônica por algum sofrimento do passado, alguma experiência traumática não resolvida, como um divórcio litigioso, a morte de um filho ou alguma catástrofe semelhante.⁶ Vemos que mesmo no meio de

um tratamento de câncer, a capacidade de lidar bem com essas emoções, quer surjam na forma de ansiedade, quer na de tristeza ou frustração, pode fazer muita diferença na capacidade de ter um resultado ideal no final do processo. Em um estudo com pacientes do sexo masculino antes e depois da cirurgia de câncer de próstata, havia uma diferença evidente entre o grupo de controle, que usou apenas uma terapia de apoio, e o grupo que usou imagens guiadas e outras técnicas de redução de estresse. O segundo grupo mostrou parâmetros de imunidade melhores e teve uma recuperação mais rápida da cirurgia.⁷ Isso mostra que é possível curar o corpo e viver com objetivo e paixão se formos capazes de identificar e processar o estresse, mudar os padrões de pensamento negativos por meio de afirmações, visualizações ou de outras técnicas e usar todas as opções médicas disponíveis.

Doenças crônicas e degenerativas

Pessoas propensas a doenças crônicas ou degenerativas como fibromialgia, doença de Lyme ou ELA tentam controlar o próprio destino. Elas muitas vezes têm listas de objetivos na vida — uma carreira de sucesso, muito dinheiro, baixo peso, vida familiar perfeita... Esses objetivos orientam todas as ações desses indivíduos. Contudo, eles provavelmente não admitem a possibilidade de uma intervenção divina. Infelizmente, se você passa pela vida levando em conta apenas seus planos e não deixando espaço para desvios, o universo pode lhe preparar uma surpresa. Para superar o sentimento de impotência que muitas vezes acompanha acontecimentos inesperados, é importante cultivar um equilíbrio saudável entre os objetivos materiais e a intervenção divina.

Se você estiver entre os milhões de indivíduos que sofrem de uma doença progressiva grave considerada incurável, é provável que tenha tentado de tudo, de medicina convencional a terapias alternativas. No entanto, sua doença parece piorar apesar do dinheiro e dos recursos que você aplica ao problema? Talvez você precise tentar uma nova abordagem. De acordo com nossa experiência, a medicina ajuda, mas não é a resposta completa. Se puder combinar a medicina com afirmações e intuição para orientar

mudanças comportamentais, terá muito mais probabilidade de ver melhora na sua saúde e na sua vida. Nada como uma crise de saúde para nos ajudar a fazer uma revisão do passado, do presente e do futuro — e rever as prioridades.

Louise acredita que a origem do desequilíbrio entre o pessoal e o espiritual é: uma recusa básica a mudar antigos padrões de pensamento; a incapacidade de esquecer velhas feridas, ressentimentos, padrões e crenças; e a incapacidade para acreditar em si. As doenças crônicas em geral têm como origem a recusa a mudanças que se origina no medo do futuro. Para melhorar a capacidade de mudar, apesar dos medos, use a afirmação: “Estou disposto a mudar e a crescer. Agora crio um futuro novo e seguro.” Quando examinamos algumas doenças degenerativas, constatamos um padrão semelhante de medo. Pacientes com ELA em geral são pessoas extremamente capazes, mas que no fundo acreditam ser meras impostoras. Elas vivem aterrorizadas, achando que “se os outros soubessem...”, e alimentando um sentimento enraizado de não estar à altura; quanto mais se aproximam do sucesso, mais são exigentes consigo mesmas. Lembre-se de que você é poderoso e talentoso com a afirmação: “Sei que tenho valor. Para mim, é seguro ter sucesso. A vida me ama.” A Aids está associada a padrões semelhantes de pensamento: sentir-se indefeso, impotente e só. Para combater esses sentimentos você pode usar a afirmação: “Faço parte do projeto Universal. Sou importante e sou amado pela própria vida. Sou poderoso e capaz. Gosto de mim e aprecio tudo em mim.” Se lhe disserem que sua doença é incurável, alimente a esperança meditando na afirmação: “Milagres acontecem diariamente. Vou para dentro de mim e dissolvo o padrão que criou isso e agora aceito a cura Divina. Assim seja!”

É fundamental mudar os padrões de pensamento para conquistar a saúde no sétimo centro emocional. À medida que começar a trocar os padrões e comportamentos negativos por outros mais saudáveis, é importante examinar seu relacionamento com mundo místico e entender que o propósito da vida não é algo que você escolhe e dirige sozinho. Essa doença capaz de mudar sua vida pode ajudá-lo a avaliar qual é o verdadeiro propósito da existência, desde que você esteja disposto a entendê-lo. Busque orientação utilizando mais do que apenas a lógica. Aceite a existência de um poder mais alto que ampara seus esforços e procure beber a sabedoria inerente a esse poder. Sua crença em algo maior do que você poderá ajudá-lo a afastar o medo e o desespero que surgem quando experimentamos o caos em nossas vidas.

Uma ferramenta que recomendo a todos os que procuram criar uma conexão com o Divino é o Pedido de Subvenção de Vida. Trata-se de um documento semelhante aos pedidos de subvenção que pesquisadores e organizações sem fins lucrativos elaboram para conseguir recursos. Contudo, o nosso pedido é dirigido ao Universo, a Deus ou a qualquer poder mais alto em que você acredite. Ele estabelece por quanto tempo mais você deseja viver e o que deseja fazer nos anos que lhe forem concedidos.

Para isso, pegue uma folha de papel e escreva no alto da página seu nome e a data. Logo abaixo escreva Pedido de Subvenção de Vida e ao lado, entre parênteses, estabeleça um período como “para o intervalo 2013-2048”. O período deve começar no ano em curso e terminar no ano até o qual você deseja viver. Abaixo desse cabeçalho, divida a proposta em fases de cinco anos. No exemplo acima, a Fase 1 iria de 2013 a 2017, a Fase 2 de 2018 a 2022 e assim por diante.

Embaixo de cada Fase, escreva o que você acha que seria o seu propósito Divinamente guiado naquele período. Então detalhe os recursos de que necessitaria para executar o plano proposto. Não escreva metas que você já esteja cumprindo, como apreciar a natureza ou ser voluntário na cozinha de sopa para os sem-teto. Essas metas são relacionadas no pedido de renovação da concessão e não no pedido inicial de subvenção. No exercício que estamos descrevendo, você vai preparar um propósito inteiramente novo e não renovar os antigos. Evite também objetivos vagos como “promover a paz mundial” ou “amar meus netos”. Você provavelmente já ama seus netos e a criação da paz mundial não é um objetivo bastante específico; essas propostas enfraquecem seu pedido, diminuindo a chance de que ele seja concedido.

Um objetivo de vida mais concreto poderia ser algo como:

Eu costumava trabalhar doze horas por dia, sete dias por semana. Na primeira fase de minha nova vida pretendo diminuir minha carga de trabalho para oito horas diárias e seis dias por semana. Vou passar o resto do dia dedicado a atividades de amor e repouso com meus netos, levando-os para acampar pelo menos uma vez por ano, treinando o time de futebol a que eles pertencem, ensinando-lhes pesca, costura e outras coisas mais.

Entendeu o espírito da coisa? Entre em detalhes, mas não a tal ponto que o poder mais alto não possa intervir. O processo de escrever um Pedido de Subvenção de Vida na verdade é um excelente exercício de reavaliação do seu programa existencial, que lhe permite estabelecer seu propósito divino com humildade e intenção.

Muitos aspectos do progresso da doença fogem a nosso controle, porém muitos outros podem ser controlados. Não se deixe dominar pela ansiedade. Conviva com seus amigos e com a família para formar um círculo de apoio ao seu redor. Procure escutar seus instintos e suas reações básicas, já que esses são sinais Divinamente guiados e o levam a seu verdadeiro propósito. Opte por acreditar em si, mas também em algo mais.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de doença degenerativa

Quando nos procurou, Yvette tinha 62 anos e estava em excelente forma física. Todos os seus familiares eram atletas. Yvette apreciava os rituais e as rotinas dos esportes e na adolescência tinha sido uma maratonista fanática.

Quando se tornou adulta, ela continuou a correr, mesmo durante a gravidez, e ainda corria quando nos conhecemos. Durante a vida, sofreu algumas lesões nos joelhos e nas costas, mas com sua atitude positiva e a convicção de que ficaria recuperada, superou essas situações. Na maioria dos aspectos, estava satisfeita. Morava numa casa ampla, tinha um belo marido, muito dinheiro e saúde.

Então, as coisas começaram a mudar. Certa noite, ela acordou sentindo estranhos tremores do lado do corpo. Eles continuaram durante vários dias. Ela procurou um clínico e um neurologista, e depois outro neurologista. Não havia uma resposta definitiva, mas os médicos achavam que se tratasse de ELA. Yvette ficou arrasada.

Nossa primeira atitude foi lhe explicar que, antes de “firmar” na mente aquele diagnóstico, ela precisava se lembrar de que, segundo os médicos, ela *talvez* tivesse ELA, mas ainda não havia uma resposta definitiva. Nós insistimos que a paciente atentasse para o fato positivo de que seus sintomas caíam apenas na “área de indefinição” — a fase “pré-diagnóstico”. Isso

talvez não pareça um grande consolo, porque com frequência as pessoas querem ter um nome definitivo para seus distúrbios. Mas, do nosso ponto de vista, isso era fundamental porque sem um diagnóstico final é mais fácil reverter os sintomas e conseguir uma remissão. A ELA é um exemplo perfeito desse tipo de doença.

A ELA causa uma degeneração progressiva das células nervosas do cérebro e da medula que controlam o movimento. O indivíduo pode sentir fraqueza nos braços e nas pernas; nos estágios mais avançados, pode sentir dificuldade para falar e engolir. Essa doença costumava ser universalmente considerada fatal, mas isso já não é verdade. Foi demonstrado que, se um paciente com ELA mantiver seus objetivos de vida, terá menos sintomas físicos e viverá mais tempo.

Embora Yvette tenha recusado as primeiras sugestões do neurologista, recomendamos que ela voltasse a procurá-lo para fazer exames mais detalhados e verificar se outra doença poderia estar causando seus tremores. Todos os resultados foram negativos. Ela não tinha problemas no pescoço, na tireoide ou na paratireoide e não tinha qualquer outra doença aleatória que pudesse explicar seus sintomas. A ressonância magnética e a eletromiografia deram resultados normais. Portanto, nossa cliente se concentrou em descobrir como promover a remissão da ELA.

Yvette procurou um neurologista integrativo ou holístico, que passaria a acompanhar o progresso dos sintomas, mas que também indicou uma série de suplementos nutricionais para ajudar a conter a degeneração do sistema nervoso e para promover a recuperação por meio de um processo conhecido como plasticidade. O primeiro tratamento indicado foi uma série de aplicações de oxigênio em câmara hiperbárica. Já foi demonstrado que esse método produz algum efeito na degeneração neurológica da esclerose múltipla, portanto, os médicos estão começando a utilizá-lo para tratar também a ELA. Além disso, o médico recomendou uma série de poderosos antioxidantes, inclusive glutathione e uma multivitamina, além de DHA.

O último tratamento físico de Yvette foi uma combinação de tai chi e *qigong*, já que há séculos essas práticas são usadas na China para compensar distúrbios neurológicos complexos que costumam afetar os idosos.

Nossa paciente também começou a trabalhar com afirmações para a ELA (“Sei que tenho valor. Para mim, é seguro ter sucesso. A vida me ama.”); saúde geral do cérebro (“Sou a operadora amorosa de minha mente.”); e para

cacoetes e tiques nervosos (“Sou aprovada por toda a vida. Está tudo bem. Estou segura.”).

Fortalecida por todos os tratamentos e pelas afirmações, Yvette começou a fazer um exame aprofundado da própria vida e do que desejava realizar. Foi preciso passar pela crise de uma possível doença como a ELA para que nossa paciente começasse a ouvir a intuição e viver com paixão e objetivo. E nos check-ups anuais a doença não mostrava progresso. De vez em quando, ao se sentir estressada, ela observava um tremor no braço, mas esse problema não se agravou.

Doenças potencialmente fatais

O que acontece na vida de alguém para aumentar as chances de que a doença avance a ponto de ameaçá-la? Pessoas propensas a doenças potencialmente fatais quase sempre se sentiram sem esperança durante muito tempo — mesmo antes de adoecerem. Elas acreditam que tudo o que acontece em suas vidas é obra do destino. Sentem-se impotentes para melhorar a vida e dessa forma esperam, esperam e esperam, na esperança de que de alguma maneira as coisas melhorem. Mas isso não acontece.

O tratamento de uma doença que ameaça a vida é específico para cada caso; contudo, podemos ver uma série de comportamentos e padrões de pensamento similares que contribuem para a doença. Depois de trabalhar com seu médico para identificar os tratamentos adequados à sua situação, é importante que você incorpore em seu plano o pensamento intuitivo e as afirmações. Como as doenças potencialmente fatais são causadas por problemas de saúde associados a outros centros emocionais, você precisa mudar os padrões de pensamento relativos aos dois centros. Por exemplo, no caso de câncer de mama, existe uma tendência a se dedicar demais aos outros, mas também existem feridas antigas e profundas, além de um ressentimento prolongado. Para se livrar de todos esses pensamentos, é preciso trabalhar com a afirmação para problemas dos seios (“Sou importante. Eu conto. Agora cuido de mim e me alimento de amor e alegria. Dou aos outros a liberdade de ser quem são. Estamos todos seguros e somos

livres.”) e com a afirmação para câncer (Com amor, perdoo e liberto todo o passado. Escolho encher meu mundo de alegria. Gosto de mim e me aprovo.”). Isso é apenas um exemplo. Talvez você prefira ver a tabela do [Capítulo 11](#) para descobrir a conexão entre o órgão de seu corpo que está afetado pelo câncer e os pensamentos associados àquela área.

Para mudar os comportamentos que podem contribuir para um avanço rápido da doença, você precisa assumir um controle saudável sobre sua vida. Precisa perceber que, apesar da existência de uma presença divina que o apoia, essa força não responde por tudo. Você também tem poder pessoal e pode cocriar seu mundo.

Com esse conhecimento, você pode trabalhar a questão da saúde usando as recomendações dos outros capítulos deste livro. Se tiver leucemia, trabalhe com as informações da seção do [Capítulo 4](#) que trata do sangue para ajudar a criar segurança com sua família e seus amigos. Se tiver câncer de mama, veja o [Capítulo 7](#) e aprenda como cuidar de si mesma com a mesma dedicação com que cuida dos outros. Se seu peso está representando ameaça à vida, entenda seu poder e veja no [Capítulo 6](#) como alcançar o equilíbrio no terceiro centro emocional.

O passo mais importante quando estiver procurando promover a saúde do sétimo centro emocional é perceber o equilíbrio entre o poder do Divino e o seu poder. Parta para a ação e liberte-se.

Dos arquivos clínicos: estudo de caso de câncer

Angelina tem 50 anos. Ela passou por provações em todas as áreas possíveis — financeira, física e emocional —, mas ainda está de pé. A vida dela pode ser definida principalmente pela má saúde. Ela passou por um desastre após o outro. Quando era criança, seu apêndice supurou, causando uma grave infecção no sangue que a obrigou a ser hospitalizada. Ela tinha dores de cabeça crônicas e dor nas costas resultantes de um acidente de automóvel quando estava na faixa dos 20 anos. Aos 30, começou a apresentar problemas de tireoide que resultaram em aumento de peso. Ela ficou asmática. No início dos 40, recebeu o diagnóstico de câncer de mama.

Ela lutou contra o câncer no seio esquerdo e ganhou a batalha, optando por extrair o tumor e fazer tratamento com radiação. Essa provavelmente foi a primeira vez na vida em que Angelina se sentiu fisicamente saudável. No entanto, do ponto de vista emocional, ela estava arrasada — sempre ansiosa, esperando pelo próximo desastre médico. Portanto, quando apresentou uma tosse persistente e o médico descobriu uma sombra na mamografia do seio direito, Angelina teve certeza de que o câncer tinha voltado.

Quando a conhecemos, seu prontuário médico parecia o sumário deste livro. Ela tinha apresentado problemas graves associados a todos os centros emocionais: infecção no sangue (primeiro centro), dor crônica nas costas (segundo centro), aumento de peso (terceiro centro), asma (quarto centro), hipotireoidismo (quinto centro), dor de cabeça crônica (sexto centro) e câncer (sétimo centro). Embora no passado tivesse uma energia aparentemente inesgotável e uma atitude muito positiva, ela agora estava exausta e pela primeira vez se sentia desesperada.

Quando começamos a elaborar um plano de saúde para Angelina, ela ficou assustada. Por isso, dividimos o esquema em duas partes: um programa de curto prazo e outro para metas mais prolongadas.

Começamos pelas metas de saúde mais imediatas. Todas buscavam trazer alegria e amor à vida da paciente. Ela precisava se concentrar durante pelo menos uma hora por dia em cada centro emocional, o que totalizava sete horas de trabalho diário. Para organizar essas atividades, Angelina comprou uma agenda e programou o telefone com alarmes que a ajudassem a seguir o novo sistema.

Nossa meta era inundar a vida dela com amor e alegria. Esses sentimentos aumentam o nível de opiáceos e intensificam a atividade das células exterminadoras naturais, além de diminuir os mediadores inflamatórios que mantêm os problemas de saúde. De acordo com nosso plano, o dia típico de Angelina envolvia:

- Primeiro centro emocional (sangue): Passar algum tempo com um amigo ou parente, tomando um café (sem cafeína); olhar fotos antigas da família e dos amigos em ocasiões agradáveis.
- Segundo centro emocional (região lombar): Comparecer a um encontro, mesmo que seja com uma amiga. Produzir-se e sair para um programa.

Comprar um presente baratinho e entregá-lo a uma pessoa amada. Olhar crianças brincando numa área de lazer.

- Terceiro centro emocional (peso): Antes das três da tarde, permitir-se comer uma guloseima de cem calorias. Convidar uma amiga para ajudá-la a reorganizar o guarda-roupa; ir a uma loja de departamentos para fazer uma maquiagem de demonstração. Fazer exercícios aeróbicos na bicicleta ergométrica ou na esteira, ouvindo música alegre. Dançar bastante.
- Quarto centro emocional (asma): Ver uma comédia no cinema ou um programa cômico na TV. A meta é rir. Ir a uma loja de artigos de desenho e comprar aquarelas, lápis de cera ou lápis coloridos e papel ou cadernos para colorir; começar a pintar desenhos.
- Quinto centro emocional (tireoide pouco ativa): Dirigir. Ligar o rádio do carro e cantar a plenos pulmões. Brincar com um animal, mesmo que ele pertença a um amigo.
- Sexto centro emocional (dores de cabeça): Recordar os feitos das pessoas carinhosas de sua vida e sentir gratidão. Refletir sobre a melhora que sentiu na última semana. Aprender um novo idioma. Fazer aulas de dança.
- Sétimo centro emocional (possível metástase): Diariamente, o primeiro pensamento ao acordar deve ser “Estou muito feliz e grata por estar viva”. Tentar alguma coisa nova: ouvir uma nova estação de rádio, comer alguma coisa que nunca experimentou, ver um novo programa de TV ou navegar em uma página diferente na internet. Sair, olhar o céu e tentar contato com um poder maior.

Nas outras horas do dia, nós cuidamos das metas de saúde em longo prazo:

- Primeiro centro emocional (sangue): Consultar um acupunturista e especialista em ervas chinesas que possa fortalecer o sangue com ervas, inclusive angélica, Ge Jie (gecko), Fructus Lycii, peônia e outras.

Tomar uma multivitamina que inclua ácido fólico, ácido pantotênico, tiamina, cobre, ferro, zinco, DHA e as vitaminas A, B6, B12 e E.

- Segundo centro emocional (região lombar): Tomar SAME e Wellbutrin receitados pelo clínico para aliviar a dor nas costas e uma multivitamina para anemia. Além disso, para reduzir a dor da artrite na região lombar, tomar extrato de semente de uva e sulfato de glucosamina. Praticar Yamuna para melhorar a flexibilidade e a dor na coluna e nas articulações.
- Terceiro centro emocional (peso): Perder peso comendo um desjejum reforçado, um almoço também reforçado e um jantar frugal. Toda refeição, exceto o jantar, deve ter porções razoáveis e ser composta de um terço de carboidratos, um terço de proteínas e um terço de legumes. O jantar é simplesmente um pedaço pequeno de proteína e uma porção de vegetais de folhas escuras. Também ficar à vontade para comer a metade de uma barra de cereais com uma garrafa de água às dez da manhã e às três da tarde. Não comer carboidratos depois das três da tarde. Experimentar uma dieta macrobiótica, que pode ajudá-la a reforçar a capacidade do sistema imunológico para prevenir o câncer.
- Quarto centro emocional (asma): Usar o inalador receitado pelo pneumologista e procurar um acupunturista e especialista em ervas chinesas para obter os suplementos E Yu Dan Xiao Chuan, andrographis e respiryn para melhorar a capacidade respiratória. Também tomar o suplemento nutricional coenzima Q10 para fortalecer o sistema imunológico.
- Quinto centro emocional (tireoide pouco ativa): Procurar um médico integrativo para descobrir se seria útil substituir o hormônio T4 por um hormônio da tireoide que contenha T4 e T3.
- Sexto centro emocional (dores de cabeça): Voltar ao neurologista para decidir se é bom tomar medicação para enxaqueca, como Imigran ou Topamax. Caso contrário, procurar um acupunturista e especialista em ervas chinesas para tratamentos semanais e para obter a erva Tian Ma Huan.
- Sétimo centro emocional (possível metástase): Ouvir o parecer de outros médicos para confirmar os resultados da primeira mamografia.

Com essas instruções, Angelina começou o novo regime. Como estava com muito medo da possibilidade de uma metástase do câncer anterior e do consequente prognóstico de “risco de morte”, ela começou a procurar outros médicos. Felizmente, depois de uma biópsia, os dois médicos indicaram que aquilo era um segundo câncer primário, ou seja, que a paciente tinha um novo tumor no seio direito e não uma metástase do primeiro câncer. Ela mais uma vez removeu o tumor e recebeu radiação, mas dessa vez, ao contrário do primeiro tumor, o câncer tinha afetado apenas um nódulo linfático. Embora preocupado, o oncologista concordou em continuar a tratá-la apesar de ela ter optado por não fazer quimioterapia. Como se tratava de apenas um nódulo linfático, ele achou que seus conhecimentos poderiam ser úteis, mesmo sem os tratamentos típicos. No entanto, o avanço do câncer teve um efeito sobre Angelina: ela percebeu que precisava promover algumas mudanças *de grande porte* para salvar sua vida. Era preciso descobrir seu propósito.

Ela começou a trabalhar com um orientador vocacional duas vezes por mês, concentrando-se num mapa abrangente do que queria conquistar em termos de carreira em intervalos determinados — seis meses, um ano, dois anos e cinco anos. Ela fez uma lista de todas as pessoas com quem tinha “questões não resolvidas”, de quem guardava ressentimentos, e imediatamente telefonou para elas e marcou encontros para almoçar e resolver as pendências.

Angelina também tirou um fim de semana de retiro na casa de campo de uma amiga para planejar o futuro. Ela escreveu um Pedido de Subvenção de Vida para o poder mais elevado em que acreditava, descrevendo suas necessidades em termos de pessoas e apoio financeiro para alcançar as metas existenciais. Ela colocou o pedido num diário e fez uma prece sobre ele.

Em seguida, consultou um treinador de motivação e desenvolvimento pessoal para adquirir segurança na própria capacidade de usar bem as afirmações de cura de modo a aperfeiçoar o poder do corpo contra o câncer. Para alterar os padrões de pensamento que estavam afetando sua saúde, tivemos que incorporar muitas afirmações. Além das afirmações específicas para as partes do corpo (por exemplo, para os seios e os pulmões), também incluímos as afirmações para o câncer (“Com Amor, perdoo e liberto todo o passado. Opto por encher meu mundo de alegria. Gosto de mim e me aprovo.”); depressão (“Agora transcendo os medos e limitações dos outros. Eu crio minha vida.”); a possibilidade de morte (“Com alegria, passo a

novos níveis de experiência. Está tudo bem.”); e doenças crônicas (“Estou disposta a mudar e crescer. Agora crio um futuro novo e seguro.”).

Ao usar todas essas técnicas e trabalhar incansavelmente para trazer amor e alegria de volta à sua vida, Angelina foi capaz de superar o câncer e levar adiante sua vida.

Está tudo bem no sétimo centro emocional

Neste capítulo, estudamos as questões de saúde relacionadas ao sétimo centro emocional, que são extremamente devastadoras do ponto de vista físico e emocional. Se você tiver uma doença crônica, degenerativa ou potencialmente fatal, será testado de todas as formas possíveis e imagináveis. Talvez seja forçado a pensar sobre sua mortalidade e se perguntar “Qual o significado de minha vida?” ou “Como posso encontrar paz num poder mais alto?”. Seu entendimento desses conceitos difíceis pode ditar a duração de sua vida e a condição de saúde e alegria de que desfruta enquanto está vivo.

Para conquistar e manter a saúde no sétimo centro emocional, busque seu propósito existencial, fortaleça sua fé e procure continuar a aprender e a mudar. Se o padrão de pensamentos negativos para o câncer e as doenças crônicas e degenerativas é “Por que isso me aconteceu?”, o novo padrão de pensamento é “Em parceria com o Universo, atravesso os conflitos emocionais para encontrar uma solução consoladora. Ao ouvir minha própria intuição, simultaneamente procuro sintonizar a sabedoria de um poder mais alto.”

Eu sobrevivi e prosperei. Está tudo bem.

Capítulo 11

TABELAS DE *ESTÁ TUDO BEM*

DOENÇA OU PARTE AFETADA	CAUSA PROVÁVEL	NOVO PADRÃO DE PENSAMENTO
Aborto espontâneo	Medo. Medo do futuro. “Agora não; mais tarde.” Avaliação incorreta do momento.	A ação Divina correta sempre acontece em minha vida. Gosto de mim e me aprovo. Está tudo bem.
Abscesso Abscesso peritonsilar <i>Ver: Garganta inflamada, Amidalite</i>	Pensamentos perturbadores sobre mágoas, ofensas e vingança. Convicção de não ser capaz de se defender e pedir o que necessita.	Liberto meus pensamentos. O passado se foi. Estou em paz. Tenho o direito inato de ter minhas necessidades atendidas. Agora peço com amor e com facilidade aquilo de que preciso.
Acidente vascular cerebral <i>Ver: Derrame</i>	Incapacidade de se defender. Revolta contra autoridade. Acreditar em violência.	Abandono o padrão em mim que causou isso. Estou em paz. Tenho valor.
Acidentes	Recusa a se aceitar. Não gostar de si.	Sou uma expressão Divina da vida. Gosto de mim e me aceito como sou neste momento. Essa criança é desejada, bem-vinda e muito amada.
Acne	Atritos e desentendimentos com a família. Criança que se sente indesejada, importuna.	Só crio experiências felizes em meu mundo cheio de amor.
Adenoides	Palavras malévolas retidas nos lábios. Acusações..	Faço parte do plano universal. Sou importante e amado pela vida. Sou poderoso e capaz. Gosto e valorizo tudo em mim.
Aftas	Sentir-se indefeso e sem esperança. Rejeitado. Crença arraigada na própria inadequação. Autorrejeição. Culpa sexual.	Vivo no momento presente. Cada momento é novo. Opto por ver meu próprio valor. Gosto de mim e me aprovo.
Aíds	“De que adianta?” Sentimento de inutilidade, culpa, inadequação. Autorrejeição.	O mundo é seguro e amigável. Estou em segurança. Estou em paz com a vida.
Alcoolismo	A quem você é alérgico? Negação do próprio poder.	Sou feliz como sou. Sou uma bela expressão da vida, fluindo sempre com perfeição.
Alergias <i>Ver: Febre do feno</i>	Não querer ser mulher. Não gostar de si.	Agora, meu bem flui livremente. As ideias Divinas são manifestadas por meu intermédio. Estou em paz.
Amenorreia <i>Ver: Problemas femininos; Problemas de menstruação</i>	Medo. Emoções reprimidas. Criatividade sufocada.	A inteligência, a coragem e a autovalorização estão sempre presentes. É seguro estar vivo.
Amidalite <i>Ver: Abscesso peritonsilar, Garganta inflamada</i>	Medo. Fugir da vida. Incapacidade de lutar por si mesmo.	É seguro experimentar alegria em todas as áreas de minha vida. Amo a vida.
Amnésia	Atitude de “Sim, porém...”. Falta de alegria. Medo da vida. Não se sentir à altura.	Essa criança vive e respira na alegria da vida e se alimenta de amor. Deus opera milagres diariamente.
Anemia	Acreditar que não está à altura, o que destrói a própria alegria da vida.	É seguro ser quem sou. Sou maravilhoso exatamente como sou. Opto por viver. Escolho a alegria e a autoaceitação.
Anemia falciforme	Negação de si mesmo. Medo extremo, autodepreciação e rejeição.	Gosto de mim e me aprovo e confio no processo da vida. Estou seguro.
Anorexia <i>Ver: Appetite, Perda do</i>	Não confiar no fluxo e no processo da vida.	
Ansiedade		

Antraz <i>Ver: Furúnculo</i>	Raiva venenosa causada por injustiças pessoais.	Liberto o passado e deixo o tempo curar todas as áreas de minha vida.
Ânus <i>Ver: Hemorroidas</i>	Ponto de liberação. Local de despejo.	Com facilidade e conforto dispenso aquilo de que não preciso mais.
— Abcesso	Raiva relacionada ao que não se quer dispensar.	É seguro abrir mão. Só sai do meu corpo aquilo de que não preciso mais.
— Coceira (Pruritis Ani)	Culpa relacionada ao passado. Remorso.	Com amor, eu me perdoo. Sou livre.
— Dor	Culpa. Desejo de sofrer punição. Sentimento de desvalorização.	O passado acabou. No presente, decido me amar e me aprovar.
— Fístula	Liberação incompleta de resíduos. Apego ao lixo do passado.	É com amor que libero totalmente o passado. Sou livre. Sou amor.
— Sangramento <i>Ver: Sangramento anorretal</i>		
Apatia	Resistência a sentimentos. Enfraquecimento do ser. Medo.	É seguro sentir. Eu me abro para a vida. Quero vivenciar a vida.
Apendicite	Medo. Medo da vida. Bloqueio do fluxo do bem.	Estou seguro. Relaxo e deixo a vida fluir com alegria.
Apetite		
— Excesso de	Medo. Necessidade de proteção. Criticar os sentimentos.	Estou seguro. É seguro sentir. Meus sentimentos são normais e aceitáveis.
— Perda do <i>Ver: Anorexia</i>	Medo. Autoproteção. Não confiar na vida.	Gosto de mim e me aprovo. Estou seguro. A vida é segura e alegre.
Arranhões	Sentir que a vida o arranha, que a vida é uma fraude e que você está sendo enganado.	Sou grato pela generosidade da vida. Sou abençoado.
Arrotos	Medo. Engolir a vida depressa demais.	Há tempo e espaço para tudo o que preciso fazer. Estou em paz.
Artérias	Conduzem a alegria da vida.	Estou repleto de alegria. Ela flui em mim a cada batida de meu coração.
Arteriosclerose	Oposição, tensão. Mentalidade estreita. Recusa a ver o bem.	Estou completamente aberto à vida e à alegria. Opto por ver com amor.
Articulações <i>Ver: Artrite, Cotovelo, Joelhos, Ombros</i>	Representam mudanças de direção na vida e a facilidade desses movimentos.	Sigo facilmente o fluxo da mudança. Minha vida é Divinamente orientada e sempre vou na melhor direção.
Artrite <i>Ver: Articulações</i>	Não se sentir amado. Crítica, ressentimento.	Sou amor. Agora escolho o amor e me aprovo. Vejo os outros com amor.
Artrite nos dedos	Desejo de punir e culpar. Sentir-se vítima.	Vejo com amor e compreensão. Sustento todas as experiências à luz do amor.
Artrite reumatoide	Crítica radical à autoridade. Sentir-se muito explorado.	Sou minha própria autoridade. Gosto de mim e me aprovo. A vida é boa.
Asma	Amor sufocante. Incapacidade de respirar por si. Sentir-se reprimido. Conter o pranto.	Agora é seguro eu assumir a minha vida. Escolho ser livre.
— Em bebês e crianças	Medo da vida. Não querer estar aqui.	Essa criança está segura e é amada. Essa criança é bem-vinda e valorizada.
Ataque de asfixia <i>Ver: Problemas de respiração, Hiperventilação .</i>	Medo. Não confiar no processo da vida. Permanecer preso à infância.	É seguro crescer. O mundo é seguro. Estou seguro.
Azia <i>Ver: Úlcera gástrica, Úlceras, Estômago, problemas de</i>	Medo. Medo. Medo. Medo sufocante.	Respiro com liberdade e plenitude. Estou seguro. Confio no processo da vida.
Baço	Obsessões. Ficar obcecado.	Gosto de mim e me aprovo. Acredito que o processo da vida me apoia. Estou seguro. Está tudo bem.
Bexiga	Ansiedade. Apego a ideias ultrapassadas. Medo de se soltar. Raiva.	Com conforto e facilidade deixo ir o velho e recebo um novo em minha vida. Estou seguro.
Boca	Representa a absorção de novas ideias e de nutrição.	Eu me alimento de amor.
— Problemas	Opiniões rígidas. Falta de flexibilidade mental. Rejeição a novas ideias.	Recebo bem novas ideias e novos conceitos e os preparo para a digestão e a assimilação.
Bócio <i>Ver: Tireoide</i>	Ódio por ter sofrido abuso. Sentir-se vítima. Sentimento de ter sido prejudicado na vida. Insatisfação.	Eu sou o poder e a autoridade em minha vida. Sou livre para ser quem sou.
Bolhas	Oposição. Falta de proteção emocional.	Gentilmente, sigo o fluxo da vida e de cada nova experiência. Está tudo bem.
Bolo na garganta	Medo. Falta de confiança no processo da vida.	Estou seguro. Confio que a vida está a meu favor. Eu me manifesto com liberdade e alegria.
Braços	Representam a capacidade e o poder de acolher as experiências da vida.	Com amor, acolho e recebo minhas experiências com facilidade e alegria.
Bronquite <i>Ver: Doenças respiratórias</i>	Ambiente familiar conturbado. Discussões e gritos. Às vezes silencioso.	Declaro paz e harmonia dentro de mim e ao meu redor. Está tudo bem.
Bulimia	Terror sem esperança. Entupir-se freneticamente e purgar o ódio por si mesmo.	Sou amado, nutrido e amparado pela própria Vida. Para mim, é seguro estar vivo.
Bursite	Raiva reprimida. Desejo de bater em alguém.	O amor relaxa e deixa ir tudo o que é diferente dele.
Cabelos brancos	Estresse. Acreditar em pressões e tensões.	Estou em paz e à vontade em todas as áreas de minha vida. Sou forte e capaz.
Cacoetes	Medo. Medo do olhar dos outros.	Sou aprovado por toda a Vida. Está tudo bem. Estou seguro.
Cãibras	Tensão. Medo. Agarrar, aferrar-se.	Relaxo e deixo minha mente ficar em paz.
Calafrios	Contração mental, atitude de se afastar e interiorizar. Desejo de recuar. “Deixe-me em paz.”	Estou sempre estável e seguro. O amor me cerca e me protege. Está tudo bem.
Cálculo renal	Blocos de raiva não dissolvidos.	Dissolvo com facilidade todos os problemas do passado.
Cálculos biliares (Colelitíase)	Amargura. Rigidez mental. Condenação. Orgulho.	Há uma liberação prazerosa do passado. A vida e eu somos doces.
Calos	Ideias e conceitos rígidos. Medo consolidado.	É seguro ver e experimentar novas ideias e novos caminhos. Estou aberto e receptivo ao bem.
Calosidades	Áreas de pensamento enrijecidas — apegar-se teimosamente a dores do passado.	Sigo adiante, livre do passado. Estou em segurança e sou livre.
Calvície	Medo. Tensão. Desejo de controlar tudo. Falta de confiança no processo da vida.	Estou seguro. Gosto de mim e me aprovo. Confio na vida.

Canal dentário Ver: Dentes	Não poder morder mais nada. As crenças fundamentais estão sendo destruídas.	Crio um fundamento sólido para mim e para minha vida. Escolho para mim crenças que me apoiam com alegria.
Câncer	Feridas profundas. Ressentimento prolongado. Segredo ou mágoa enraizados que devoram o ser. Abrigar ódios. "De que adianta?"	Com amor, perdoo e deixo ir todo o passado. Opto por encher meu mundo de alegria. Gosto de mim e me aprovo.
Candidíase Ver: Sapinho, Infecção por leveduras	Emoções dispersas. Muita frustração e raiva. Exigência e desconfiança nos relacionamentos. Pessoas que demandam muito.	Eu me dou permissão para ser tudo que posso ser e mereço o melhor na vida. Amo e valorizo a mim e aos outros.
Catapora Ver: Herpes-Zóster		
Catarata	Incapacidade de ver o futuro com alegria. Futuro sombrio.	A vida é eterna e cheia de alegria. Recebo bem cada momento.
Celulite	Raiva guardada e autopunição.	Eu perdoo os outros. Eu me perdoo. Sou livre para amar e desfrutar a vida.
Cerátite Ver: Olhos, problemas nos	Raiva extrema. Desejos de bater naqueles ou naquilo que vê.	Deixo o amor de meu próprio coração curar tudo o que vejo. Opto pela paz. Está tudo bem em meu mundo.
Cérebro	Representa o computador, o painel de controle.	Sou o amoroso operador da minha mente.
— Tumor	Crenças malprocessadas. Teimosia. Recusa a mudar padrões superados.	Para mim, é fácil reprogramar o computador da minha mente. Toda a vida é mudança e minha mente sempre se renova.
Ciática	Hipocrisia. Medo de problemas financeiros e medo do futuro.	Entro em meu bem maior. Meu bem está em toda parte e eu estou seguro.
Cinetose Ver: Enjoo em viagem de carro, Enjoo em embarcações	Medo. Medo de perder o controle.	Estou sempre no controle de meus pensamentos. Estou seguro. Gosto de mim e me aprovo.
Circulação	Representa a capacidade de sentir e expressar emoções de formas positivas.	Sou livre para fazer circular amor e alegria em toda parte do meu mundo. Amo a vida.
Cistite Ver: Bexiga		
Cistos	Projetar o velho filme de sofrimentos. Guardar feridas. Um tumor falso.	Os filmes em minha mente são belos porque decido que são. Eu me amo.
Coceira Ver: Urticária	Irritação com atrasos. Maneira infantil de conseguir atenção.	Gosto de mim e me aprovo. Estou em paz com o processo da vida.
Coceira (Prurido)	Desejos que contrariam a natureza. Insatisfação. Remorso. Ânsia por sair ou se afastar.	Estou em paz exatamente onde estou. Aceito meu bem, sabendo que todas as minhas necessidades e desejos serão atendidos.
Coceira no ânus Ver: Ânus		
Colelitíase Ver: Cálculos biliares		
Colesterol (Aterosclerose)	Entupimento dos canais de alegria. Medo de receber alegria.	Opto por amar a vida. Meus canais de alegria estão totalmente abertos. É seguro receber.
Cólicas	Irritação mental. Impaciência. Contrariedades ao redor.	Essa criança só reage ao amor e a abrigar pensamentos de amor. Tudo é pacífico.
Cólicas abdominais	Medo. Paralisação do processo.	Confio no processo da vida. Estou seguro.
Colite Ver: Cólon, Intestinos, Colite mucosa, Colite espástica	Insegurança. Representa a facilidade de abrir mão do que acabou.	Faço parte do ritmo perfeito e do fluxo da vida. Tudo está na divina ordem correta.
Colite espástica Ver: Colite, Cólon, Intestinos, Colite mucosa	Medo de se soltar. Insegurança.	É seguro viver. A vida sempre cuida de mim. Está tudo bem.
Colite mucosa Ver: Colite, Cólon, Intestinos, Colite espástica	Depósitos de pensamentos retrógrados e confusos bloqueando o canal de eliminação. Espojar-se no lodo viscoso do passado.	Libero e dissolvo o passado. Penso com clareza. Agora vivo em paz e com alegria.
Cólon	Medo de se entregar. Apego ao passado.	Deixo ir facilmente aquilo de que não preciso mais. O passado se foi e sou livre.
Coluna vertebral	Suporte flexível da vida.	Sou amparado pela vida.
Coma	Medo. Fugir de alguma coisa ou de alguém.	Nós o cercamos de segurança e amor. Criamos um espaço para a sua cura. Você é amado.
Comedões	Pequenas erupções de raiva.	Acalmo meus pensamentos e estou sereno.
Congestão Ver: Bronquite, Resfriados, Gripe		
Conjuntivite Ver: Olhos vermelhos	Raiva e frustração com o que vê na vida.	Vejo com os olhos do amor. Existe uma solução harmoniosa e a aceito agora.
Constipação	Recusa em se livrar de ideias ultrapassadas. Estar preso ao passado. Às vezes, mesquinhez.	À medida que liberto o passado, entra o que é novo, estimulante e vital. Deixo a vida fluir através de mim.
Convulsões	Fugir da família, de si mesmo ou da vida.	Estou em casa no Universo. Estou seguro e sou compreendido.
Coração Ver: Sangue	Representa o centro do amor e da segurança.	Meu coração bate no ritmo do amor.
— Ataque cardíaco (Infarto do miocárdio) Ver: Trombose das coronárias	Espremer toda a alegria para fora do coração em favor do dinheiro, da posição social etc.	Trago a alegria de volta ao centro do meu coração. Manifesto amor por tudo.
— Problemas	Problemas emocionais antigos. Falta de alegria. Endurecimento do coração. Acreditar em tensões e estresse.	Alegria. Alegria. Alegria. Com amor, deixo a alegria fluir por minha mente, meu corpo e minha experiência.
Corcunda Ver: Ombros, Curvatura da coluna	Carregar os fardos da vida. Sentir-se indefeso e sem esperança.	Fico de pé com firmeza e liberdade. Gosto de mim e me aprovo. Minha vida fica melhor a cada dia.
Corrimento Ver: Problemas femininos, Vaginite	Crença de que as mulheres são impotentes diante do sexo oposto. Raiva do parceiro.	Crio todas as minhas experiências. Eu sou o poder. Adoro minha condição feminina. Sou livre.
Cortes Ver: Lesões, Ferimentos	Punição por não ter seguido as próprias regras.	Crio uma vida cheia de recompensas.
Coluna	Representam o apoio da vida.	Sei que a vida sempre me ampara.

Problemas na coluna	Carência de apoio emocional. Sentir que não é amado. Recusar-se a dar amor.	Gosto de mim e me aprovo. A vida me ampara e me ama.
— Cervical		
— Lombar	Medo relacionado ao dinheiro. Falta de apoio financeiro.	Confio no processo da vida. Todas as minhas necessidades sempre são atendidas. Estou seguro.
— Meio da coluna	Medo. Estar preso às coisas passadas. “Deixe-me em paz.”	Libero o passado. Estou livre para seguir adiante com amor no coração.
Cotovelo	Representa as mudanças de direção e a aceitação de novas experiências.	Facilmente sigo o fluxo de novas experiências, novas direções e novas mudanças.
<i>Ver: Articulações</i>		
Cravos	Pequenas erupções de raiva.	Acalmo meus pensamentos e estou sereno.
Crupe		
<i>Ver: Bronquite</i>		
Curvatura da coluna (Escoliose, Cifose)	Incapacidade de fluir com o amparo da vida. Medo e tentativa de conservar ideias ultrapassadas. Desconfiança da vida. Falta de integridade. Falta de coragem e convicção.	Abandono todos os medos. Agora confio no processo da vida. Sei que a vida está a meu favor. Fico de pé com firmeza e amor.
<i>Ver: Corcunda</i>		
Dedos da mão	Representam os detalhes da vida.	Estou em paz com os detalhes da vida.
— Anelar	Representa uniões e pesares.	Estou amando pacificamente.
— Indicador	Representa o ego e o medo.	Estou em segurança.
— Médio	Representa a raiva e a sexualidade.	Sinto-me bem com minha sexualidade.
— Mínimo	Representa a família e a falsidade.	Sou quem sou na família da Vida.
— Polegar	Representa o intelecto e as preocupações.	Minha mente está em paz.
Dedos dos pés	Representam os pequenos detalhes do futuro.	Todos os detalhes cuidam de si mesmos.
Defeitos físicos	Cármicos. Você decidiu vir dessa forma. Nós escolhemos nossos pais e nossos filhos. Negócios pendentes.	Toda experiência é perfeita para nosso processo de crescimento. Estou em paz com quem sou.
Degeneração discal	Falta de apoio. Medo da vida. Incapacidade de confiar.	Estou disposto a aprender a me amar. Deixo meu amor me amparar. Estou aprendendo a confiar na vida e a aceitar sua abundância. Para mim, é seguro confiar.
Demência	Recusa a lidar com o mundo como ele é. Falta de esperança. Raiva.	Estou no lugar perfeito e estou seguro em todos os momentos.
<i>Ver: Mal de Alzheimer, Senilidade</i>		
Dente do siso impactado	Não se dar espaço mental para criar uma base sólida.	Abro minha consciência à expansão da vida. Há muito espaço para que eu cresça e mude.
Dentes	Representam decisões.	
— Cáries	Incapacidade de tomar decisões. Tendência a ceder com facilidade.	Encho minhas decisões de amor e compaixão. As novas decisões me apoiam e me fortalecem. Tenho novas ideias que ponho em prática. Estou seguro com minhas novas decisões.
— Problemas de	Indecisão de longa data. Incapacidade de analisar as ideias e decidir.	Tomo decisões com base nos princípios da verdade e fico seguro, sabendo que em minha vida só acontecem ações corretas.
Depressão	Raiva que se sente e não deveria sentir. Falta de esperança.	Agora, deixo para trás os medos e limitações dos outros. Crio minha vida.
Dermatite de contato		
<i>Ver: Hera venenosa</i>		
Dermatofitose	Deixar que os outros penetrem sob sua pele. Não se sentir bastante bom ou limpo.	Gosto de mim e me aprovo. Ninguém, nenhum lugar e nada tem poder sobre mim. Sou livre.
Derrame (Acidente Vascular Cerebral)	Desistir. Fazer oposição. “Prefiro morrer a mudar.” Rejeitar a vida.	A vida é mudança e adapto-me facilmente às novidades. Aceito a vida — passada, presente e futura.
Desmaio (Síncope vasovagal)	Medo. Não dar conta. Apagar.	Tenho o poder, a força e o conhecimento para resolver tudo em minha vida.
Diabetes (Hiperglicemia, Mellitus)	Ansiar pelo que poderia ter sido. Imensa necessidade de controle. Mágoa profunda. Nenhuma doçura restante.	Esse momento está cheio de alegria. Agora, escolho experimentar a doçura do hoje.
Diabetes Mellitus		
<i>Ver: Diabetes</i>		
Diarreia	Medo. Rejeição. Fuga.	Minha ingestão, assimilação e eliminação estão em perfeita ordem. Estou em paz com a vida.
Disenteria	Medo e raiva intensa.	Crio paz em minha mente e meu corpo reflete essa condição.
— Amebíana	Acreditar que está sendo perseguido.	Eu sou o poder e a autoridade em meu mundo. Estou em paz.
— Bacteriana	Opressão e desesperança.	Estou cheio de vida, energia e alegria de viver.
Disfunção temporomandibular		
<i>Ver: Problemas na mandíbula</i>		
Dismenorreia	Raiva do ser. Ódio do corpo ou das mulheres.	Amo meu corpo. Eu me amo. Amo todos meus ciclos. Está tudo bem.
<i>Ver: Problemas femininos, Menstruação</i>		
Distensões	Raiva e oposição. Não querer tomar determinada direção na vida.	Acredito que o processo da vida me leva apenas na direção do maior bem. Estou em paz.
Distrofia muscular	“Não vale a pena ser adulto.”	Transcendo as limitações de meus pais. Sou livre para ser o melhor que puder.
Distúrbios psiquiátricos		
<i>Ver: Insanidade</i>		
Doença de Addison	Grave desnutrição emocional. Raiva de si mesmo.	Cuido do meu corpo, da minha mente e de minhas emoções com amor.
<i>Ver: Suprarrenal</i>		
Doença de Bright	Fracasso. Perda. Sentir-se como uma criança que não faz nada certo e não tem valor.	Gosto de mim e me aprovo. Cuido de mim. Sou totalmente adequado em todos os momentos.
<i>Ver: Nefrite</i>		
Doença de Cushing	Desequilíbrio mental. Produção abundante de ideias humilhantes. Sensação de ser dominado.	Equilíbrio minha mente e meu corpo com amor. Agora escolho pensamentos que me tragam bem-estar.
<i>Ver: Suprarrenal</i>		
Doença de Hodgkins	Culpa e medo imenso de não estar à altura. Corrida frenética para se provar até deixar o corpo sem substância suficiente para se suportar. A alegria da vida é esquecida na busca de aceitação.	Estou perfeitamente feliz por ser quem sou. Sou bom o suficiente da forma que sou. Gosto de mim e me aprovo. Sou a alegria que se expressa e recebe.
Doença de Huntington	Ressentimento por não conseguir mudar os outros. Falta de esperança.	Abro mão do controle sobre o universo. Estou em paz comigo e com a vida.
Doença de Lou Gehrig		

Ver: *Esclerose lateral amiotrófica*

Doença de Paget	Sentir que falta alicerces sobre o qual construir. "Ninguém dá a mínima."	Sei que sou amparado pela vida de formas grandiosas e gloriosas. A vida me ama e cuida de mim.
Doença de Pfeiffer Ver: <i>Mononucleose</i>		
Doença incurável	A essa altura, não pode ser curada por meios externos. É preciso ir ao interior para realizar a cura. Isso veio do nada e voltará ao nada.	Milagres acontecem todo dia. Volto-me para meu interior com o objetivo de dissolver o padrão que criou essa condição e agora aceito a cura Divina. Assim seja!
Doenças crônicas	Recusa a mudar. Medo do futuro. Sensação de insegurança.	Estou disposto a mudar e crescer. Agora crio um futuro novo e seguro.
Doenças da infância	Crença em calendário, conceitos sociais e em leis falsas. Comportamento infantil dos adultos ao seu redor.	Essa criança é Divinamente protegida e cercada de amor. Reivindicamos imunidade mental.
Doenças respiratórias Ver: <i>Bronquite, Resfriados, Tosse, Gripe</i>	Medo de assumir plenamente a vida.	Estou seguro. Amo minha vida.
Doenças venéreas Ver: <i>Aids, Gonorreia, Herpes, Sífilis</i>	Culpa sexual. Necessidade de punição. Acreditar que os órgãos genitais são pecaminosos ou sujos. Cometer abuso contra outros.	Com amor e alegria, aceito minha sexualidade e suas expressões. Aceito somente pensamentos que me apoiam e me dão bem-estar.
Dor	Culpa. A culpa sempre procura punição.	Com amor, deixo que o passado se vá. Eles são livres e eu sou livre. Agora está tudo bem em meu coração.
Dor de cabeça Ver: <i>Enxaqueca</i>	Invalidação de si. Medo. Autocrítica.	Gosto de mim e me aprovo. Vejo minha pessoa e minhas ações com os olhos do amor. Estou seguro.
Dor de ouvido (Otite: Externa/ Canal auditivo; Média/ Ouvido interno)	Raiva. Recusar-se a escutar. Excesso de confusão. Pais que discutem.	A harmonia me cerca. Ouço com amor o que é agradável e bom. Sou um centro para o amor.
Dores	Carência de amor. Desejo de ser acarinhado.	Gosto de mim e me aprovo. Sou afetuoso e mereço ser amado.
Dormência (Parestesia)	Recusar amor e consideração. Morrer mentalmente.	Compartilho meus sentimentos e meu amor. Correspondo ao amor de todos.
Eczema	Antagonismo sufocante. Erupção mental.	Harmonia e paz, amor e alegria me cercam e vivem em mim. Estou seguro.
Edema Ver: <i>Retenção de líquidos, Inchaço</i>	O que ou quem você não quer perder?	Voluntariamente deixo o passado para trás. É seguro me desapegar. Agora sou livre.
Endometriose	Insegurança, decepção e frustração. Substituir o amor a si mesma por açúcar. Acusadoras.	Sou poderosa e desejável. É maravilhoso ser mulher. Eu me amo e me sinto realizada.
Enfisema	Medo de receber a vida. Não se sentir digno de viver.	É meu direito de nascer a viver com plenitude e liberdade. Amo a vida. Tenho amor por mim.
Enjoo em barcos Ver: <i>Cinetose</i>	Medo. Medo da morte. Perda do controle.	Estou totalmente seguro no Universo. Estou em paz em todos os lugares. Confio na vida.
Enjoo em viagem de carro Ver: <i>Cinetose</i>	Medo. Servidão. Sentir-se aprisionado.	Eu me movimento com facilidade pelo tempo e pelo espaço. Só o amor me cerca.
Enurese noturna	Medo dos pais, geralmente do pai.	Essa criança é vista com amor, compaixão e compreensão. Está tudo bem.
Envelhecimento	Crenças sociais. Pensamento retrógrado. Medo de ser quem é. Rejeição do momento presente.	Gosto de mim e me aceito em qualquer idade. Cada momento da vida é perfeito.
Enxaqueca Ver: <i>Dor de cabeça</i>	Repulsa a ser pressionado. Oposição ao fluxo da vida. Medos sexuais. (Muitas vezes pode ser aliviada pela masturbação.)	Relaxo no fluxo da vida e deixo que a vida supra todas as minhas necessidades com facilidade e conforto. A vida está a meu favor.
Epilepsia	Sentimento de ser perseguido. Rejeição à vida. Sentimento de grande luta. Violência contra si mesmo.	Escolho considerar a vida eterna e feliz. Sou eterno e feliz e estou em paz.
Equilíbrio, perda do	Dispersão mental. Falta de foco.	Eu me concentro na segurança e aceito a perfeição de minha vida. Está tudo bem.
Equimoses Ver: <i>Machucados</i>		
Erupções cutâneas Ver: <i>Cravos, Espinhas</i>	Pequenas explosões de raiva.	Acalmo meus pensamentos e fico sereno.
Esclerodermia	Proteger o ser dos embates da vida. Não confiar em si como cuidador de si mesmo.	Relaxo completamente, pois agora sei que estou seguro. Confio na vida e confio em mim.
Esclerose lateral amiotrófica (doença de Lou Gehrig)	Má vontade para aceitar o próprio valor. Negação do sucesso.	Sei que tenho valor. É seguro ter sucesso. A vida me ama.
Esclerose múltipla	Rigidez mental, insensibilidade, vontade férrea, inflexibilidade. Medo.	Ao escolher pensamentos de amor e alegria, crio um mundo amoroso e feliz. Estou seguro e sou livre.
Escoliose Ver: <i>Corcunda, Curvatura da coluna</i>		
Esgotamento nervoso	Egocentrismo. Entupimento dos canais de comunicação.	Abro meu coração e só crio comunicações de amor. Estou seguro. Estou bem.
Espasmos	Enrijecimento dos pensamentos causado pelo medo.	Liberto, relaxo e deixo ir. Estou seguro na vida.
Espinhas Ver: <i>Erupções cutâneas</i>	Esconder a feiura.	Concordo que sou bonito e amado.
Esqueleto Ver: <i>Ossos</i>	Desintegração da estrutura. Os ossos representam a estrutura de nossa vida.	Sou forte e sólido. Sou bem estruturado.
Esterilidade	Medo e resistência ao processo da vida, OU não precisar passar pela experiência de ter filhos.	Acredito no processo da vida. Estou sempre no lugar certo, fazendo a coisa certa no momento certo. Gosto de mim e me aprovo.
Estômago	Guarda o que nutre. Digere ideias.	Digiro a vida com facilidade.
Estômago, problemas de Ver: <i>Gastrite, Azia, Úlcera gástrica, Úlceras</i>	Temor. Medo do novo. Incapacidade de assimilar o novo.	A vida combina comigo. Assimilo o novo em cada momento de cada dia. Está tudo bem.
Estrabismo divergente Ver: <i>Olhos, problemas de</i>		
Excesso de peso	Medo. Necessidade de proteção. Fugir aos sentimentos. Inseguranças,	Estou em paz com meus sentimentos. Estou seguro onde estou. Crio

<i>Ver: Gordura</i>	autorrejeição. Busca de realização.	minha própria segurança. Gosto de mim e me aprovo.
Fadiga	Oposição, tédio. Não ter amor pelo que faz.	Sinto entusiasmo pela vida e estou cheio de energia e ânimo.
Febre	Raiva. Queimação.	Sou a expressão refrescante e tranquila da paz e do amor.
Febre do feno	Congestão emocional. Medo do calendário. Convicção de ser perseguido. Culpa.	Sou um com toda a vida. Estou sempre seguro.
<i>Ver: Alergias</i>		
Feridas	Raiva e culpa com o eu.	Eu me perdoo e escolho gostar de mim.
<i>Ver: Cortes, Ferimentos</i>		
Ferimentos	Raiva não manifestada que se instala.	Manifesto meus sentimentos de maneiras positivas e felizes.
Fertilidade, problemas de	Medo. Temor de não estar à altura. Oposição ao processo da vida.	Amo e valorizo minha criança interior. Eu me amo e me adoro. Sou a pessoa mais importante da minha vida. Tudo está bem e estou seguro.
Fibrose cística	Convicção de que a vida não funciona para você. “Coitado de mim!”	A vida me ama e eu amo a vida. Agora escolho receber plena e livremente a vida.
Fígado	Centro da raiva e das emoções primitivas.	O amor, a paz e a alegria são o que conheço.
Fígado, problemas no	Queixas crônicas. Enganar-se buscando justificar as faltas. Sentir-se mal.	Escolho viver por intermédio do espaço aberto em meu coração. Procuro amor e o encontro em toda parte.
<i>Ver: Hepatite, Icterícia</i>		
Fístulas	Medo. Bloqueio no processo de entrega.	Estou seguro. Confio plenamente no processo da vida. A vida é para mim.
Flacidez no rosto	Marcas descendentes no rosto são causadas por pensamentos pessimistas na mente. Ressentimento da vida.	Expresso a alegria de viver e me permito desfrutar plenamente todos os momentos de cada dia. Volto a ser jovem.
Flatulência		
<i>Ver: Gases</i>		
Flebite	Raiva e frustração. Responsabilizar os outros pelas limitações e pela falta de alegria da vida.	Agora a alegria flui livremente dentro de mim e estou em paz com a vida.
Fraqueza	Necessidade de repouso mental.	Proporciono à minha mente umas férias felizes.
Frigidez	Medo. Recusa do prazer. Crença de que sexo é ruim. Parceiros insensíveis. Medo do pai.	É seguro desfrutar de meu próprio corpo. Adoro ser mulher.
Fungos	Crenças estagnadas. Recusa a deixar o passado para trás. Permitir que o passado defina o presente.	Vivo o momento presente com alegria e liberdade.
Furúnculos	Raiva. Em ebulição. Fúria.	Manifesto amor e alegria e estou em paz.
Gagueira	Insegurança. Deficiência de autoexpressão. Não ter permissão para chorar.	Sou livre para falar por mim. Agora estou seguro em minha própria expressão. Só me comunico com amor.
Gangrena	Morbidez mental. Afogar a alegria com pensamentos tóxicos.	Agora escolho pensamentos harmoniosos e deixo a alegria fluir livremente em mim.
Garganta	Via de expressão. Canal da criatividade.	Abro meu coração e canto as alegrias do amor.
Garganta inflamada	Guardar palavras de raiva. Sentir-se incapaz de se expressar.	Abandono todas as restrições e sou livre para ser quem sou
<i>Ver: Abscesso peritonsilar, Garganta, Amidalite</i>		
— Problemas	Incapacidade de se expressar. Engolir a raiva. Criatividade sufocada. Recusa a mudar.	Não faz mal fazer barulho. Eu me expresso livremente e com alegria. Exponho minhas opiniões com facilidade. Manifesto minha criatividade. Quero mudar.
<i>Ver: Garganta inflamada</i>		
Gases (Flatulência)	Apego. Medo. Ideias mal digeridas.	Relaxo e deixo a vida fluir facilmente através de mim.
Gastrite	Incerteza prolongada. Sensação de extinção.	Gosto de mim e me aprovo. Estou seguro.
<i>Ver: Estômago, problemas de</i>		
Gengivas, problemas nas	Incapacidade de tomar decisões. Não assumir compromisso com a vida.	Sou uma pessoa decidida. Eu me conduzo e apoio com amor.
Genitália	Representa os princípios feminino e masculino.	É seguro ser quem sou.
— Problemas na	Preocupação por não se sentir à altura.	Adoro minha própria expressão de vida. Sou perfeito assim como sou. Gosto de mim e me aprovo.
Glândulas	Representam pontos de retenção. Atividade que se inicia.	Eu sou o poder criativo do meu mundo.
Glândulas, problemas nas	Proatividade mal direcionada. Deixar-se ficar para trás.	Tenho as ideias Divinas e a atividade de que necessito. Avanço agora mesmo.
Gonorreia	Necessidade de punição por ser uma má pessoa.	Amo meu corpo. Amo minha sexualidade. Eu me amo.
<i>Ver: Doenças venéreas</i>		
Gordura	Excesso de sensibilidade. Muitas vezes representa medo e necessidade de proteção. O medo pode encobrir raiva oculta e recusa a perdoar.	Sou protegido pelo amor Divino. Estou sempre seguro. Quero crescer e assumir a responsabilidade por minha vida. Eu perdoo os outros e agora crio minha própria vida como quero. Estou seguro.
<i>Ver: Excesso de peso</i>		
— Abdominal	Raiva por não receber alimento.	Eu me nutro com o alimento espiritual e fico satisfeito e livre.
— Nas coxas	Raiva acumulada na infância. Muitas vezes, raiva do pai.	Vejo meu pai como uma criança sem amor e perdoo com facilidade. Ele e eu somos livres.
— Nos braços	Raiva por não receber amor.	É seguro criar todo o amor que desejo.
— Nos quadris	Bolsões de raiva persistente contra os pais.	Quero perdoar o passado. É seguro transcender as limitações dos meus pais.
Gota	Necessidade de dominar. Impaciência, raiva.	Estou em segurança. Estou em paz comigo e com os outros.
Gotejamento pós-nasal	Pranto interior. Lágrimas infantis. Vítima.	Reconheço e aceito que sou o poder criativo em meu mundo. Agora escolho desfrutar minha vida.
Gripe	Reação à negatividade e às crenças populares. Medo. Acreditar em estatísticas.	Estou fora do alcance das crenças populares e do calendário. Estou livre de toda congestão e de toda influência.
<i>Ver: Doenças respiratórias</i>		
Halitose	Atitudes podres, maledicência vil. Maus pensamentos.	Falo com gentileza e amor. Só exalo o bem.
<i>Ver: Mau hálito</i>		
Hematoquezia		
<i>Ver: Sangramento anorretal</i>		
Hemorroidas	Medo de prazos. Medo do passado. Medo de se entregar. Sentir-se sobrecarregado.	Deixo ir tudo o que não é amor. Há tempo e espaço para tudo o que quero fazer.
<i>Ver: Ânus</i>		
Hepatite	Oposição à mudança. Medo, raiva, ódio. O fígado é o centro da raiva e da fúria.	Minha mente está limpa e livre. Deixo o passado para trás e avanço em direção ao novo. Está tudo bem.
<i>Ver: Fígado, problemas no</i>		
Hera venenosa, Intoxicação por	Sentimento de estar indefeso e sujeito a agressões.	Sou poderoso e seguro. Está tudo bem.

Hérnia	Relacionamentos rompidos. Tensão, fardos, expressão criativa incorreta.	Minha mente é delicada e harmoniosa. Gosto de mim e me aprovo. Tenho a liberdade de ser eu mesmo.
Hérnia de disco	Sentir total falta de apoio da vida. Indecisão.	A vida apoia todos os meus pensamentos; portanto, gosto de mim e me aprovo e está tudo bem.
Herpes <i>Ver: Herpes Simplex</i>	Palavras infectadas e medo de reprimi-las.	Crio apenas experiências de paz porque me amo. Está tudo bem.
Herpes (herpes genital) <i>Ver: Doenças venéreas</i>	Crença geral na culpa sexual e na necessidade de punição. Vergonha pública. Crença em um Deus vingativo. Rejeição à genitália.	Sou amparado por meu conceito de Deus. Sou normal e natural. Tenho prazer na minha sexualidade e no meu corpo. Sou maravilhoso.
Herpes labial <i>Ver: Herpes, Herpes Simplex</i>		
Herpes Simplex (Herpes labial) <i>Ver: Herpes</i>	Necessidade premente de malevolência. Palavras amargas não ditas.	Só penso e falo palavras de amor. Estou em paz com a vida.
Herpes-Zoster (Catapora)	Ficar à espera do inevitável. Medo e tensão. Excesso de sensibilidade.	Estou relaxado e em paz porque confio no processo da vida. Está tudo bem em meu mundo.
Hidrofobia	Raiva. Convicção de que a violência é a resposta.	Estou cercado e inundado de paz.
Hiperatividade	Medo. Sentir-se sob pressão e frenético.	Estou seguro. Toda pressão se dissolve. Estou à altura.
Hiperglicemia <i>Ver: Diabetes</i>		
Hipermetropia <i>Ver: Olhos, problemas nos</i>		
Hipertensão <i>Ver: Sangue, problemas no</i>		
Hipertireoidismo Ver: Tireoide	Raiva por ser excluído.	Sou o centro da vida, aprovo minha pessoa e tudo o que vejo.
Hiperventilação <i>Ver: Ataques de asfixia; respiração, problemas de</i>	Medo. Resistência a mudar. Não confiar no processo.	Estou seguro em qualquer ponto do universo. Gosto de mim e confio no processo da vida.
Hipófise	Representa o centro de controle.	Minha mente e meu corpo estão em perfeito equilíbrio. Controlo meus pensamentos.
Hipoglicemia	Sentir-se esmagado pelos fardos da vida. “De que adianta?”	Agora escolho tornar minha vida leve, fácil e alegre.
Hipotireoidismo <i>Ver: Tireoide</i>	Desistir. Sentir-se irremediavelmente sufocado.	Crio uma nova vida com novas regras que me amparam completamente.
Hirsutismo	Raiva encoberta. Geralmente a coberta utilizada é o medo. Desejo de acusar. Muitas vezes uma recusa a nutrir o ser.	Sou o pai ou a mãe amorosa de mim mesmo. Estou coberto de amor e aprovação. É seguro mostrar quem eu sou.
Icterícia <i>Ver: Fígado, problemas no</i>	Preconceito interno e externo. Razão desequilibrada.	Sinto tolerância, compaixão e amor por todas as pessoas, inclusive por mim mesmo.
Ileite (doença de Crohn)	Medo. Preocupações. Não se sentir à altura.	Eu me amo e me aprovo. Estou fazendo o máximo. Sou maravilhoso. Estou em paz.
Impotência	Pressão sexual, tensão, culpa. Crenças sociais. Ressentimento contra um antigo parceiro. Medo da mãe.	Agora deixo que todo o poder do meu princípio sexual atue com facilidade e alegria.
Inchaço <i>Ver: Edema, Retenção de líquidos</i>	Ideias fixas. Ideias congestionadas e dolorosas.	Meus pensamentos fluem com liberdade e facilidade. Passo com destreza de uma ideia a outra.
Incontinência urinária	Sobrecarga emocional. Controlar as emoções há muito tempo.	Quero sentir. É seguro manifestar meus sentimentos. Eu me amo.
Indigestão	Medo na boca do estômago, pavor, ansiedade. Agarrar e gemer.	Digiro e assimilo todas as novas experiências de forma tranquila e feliz.
Infarto do miocárdio <i>Ver: Ataque cardíaco</i>		
Infecção <i>Ver: Infecções virais</i>	Irritação, raiva, contrariedade.	Escolho sentir paz e harmonia.
Infecções por leveduras <i>Ver: Candidíase, Sapinho</i>	Negar as próprias necessidades. Não se amparar.	Agora, escolho me apoiar de formas amorosas e alegres.
Infecções urinárias (Cistite, Pielonefrite)	Irritação. Em geral, com o sexo oposto ou com um amante. Culpar os outros.	Deixo para trás o padrão em minha consciência que criou essa condição. Estou disposto a mudar. Gosto de mim e me aprovo.
Infecções virais <i>Ver: Infecções</i>	Falta de sentir a alegria fluir na vida. Amargura.	Com amor, deixo a alegria fluir livremente em minha vida. Eu me amo.
Infertilidade <i>Ver: Fertilidade, problemas de</i>		
Inflamação <i>Ver: “Ites”</i>	Medo. Ver tudo vermelho. Pensamento inflamado.	Meu pensamento é pacífico, calmo e centrado.
Insanidade <i>Ver: Distúrbios psiquiátricos</i>	Fugir da família. Escapismo, retraimento. Separação violenta da vida.	Essa mente conhece sua verdadeira identidade e seu ponto criativo de Autoexpressão Divina.
Insônia	Medo. Falta de confiança no processo da vida. Culpa.	Com amor, deixo que o dia se vá e mergulho no sono tranquilo, sabendo que o amanhã cuidará de si.
Intestinos <i>Ver: Cólon</i>	Assimilação. Absorção. Eliminação fácil.	Assimilo e absorvo com facilidade tudo o que preciso saber e abro mão do passado com alegria.
Intestinos	Representam a eliminação de resíduos.	É fácil relaxar.
— Problemas de	Medo de abrir mão das coisas velhas que já não são necessárias.	Livre e facilmente, deixo ir o velho e alegremente recebo o novo.
Intoxicação alimentar	Ceder o controle aos outros. Sentir-se indefeso.	Tenho a força, o poder e a capacidade de digerir tudo o que me vem.
“Ites” <i>Ver: Inflamação</i>	Raiva e frustração com as condições que vêm em sua vida.	Estou disposto a mudar todos os padrões de crítica. Gosto de mim e me aprovo.
Joanetes	Falta de alegria em face da experiência de viver.	Com alegria, corro ao encontro das maravilhosas experiências da vida.
Joelhos <i>Ver: Articulações</i>	Representam o orgulho e o ego.	Sou flexível e fluido.
Joelhos, problemas nos	Orgulho e egocentrismo arraigados. Incapacidade de ceder. Medo. Inflexibilidade. Não contemporizar.	Perdão. Compreensão. Compaixão. Eu me curvo e fluo com facilidade e tudo está bem.
Lado direito do corpo	Esgotar-se, desistir. Energia masculina; homens, o pai.	Equilíbrio minha energia masculina com facilidade e sem esforço.
Lado esquerdo do corpo	Representa a receptividade, a aceitação, a energia feminina, a mulher,	Minha energia feminina está lindamente equilibrada.

	a mãe.	
Laringite	Raiva tão grande que impede de falar. Medo de falar. Ressentimento contra autoridade.	Estou livre para pedir o que quero. É seguro me expressar. Estou em paz.
Lepra	Incapacidade de lidar com a vida. Crença antiga de não estar à altura e não ser bastante limpo.	Avanço acima das limitações. Sou Divinamente orientado e inspirado. O amor cura toda a vida.
Lesões <i>Ver: Cortes, Feridas</i>	Raiva de si. Sentimento de culpa.	Agora, purgo a raiva de formas positivas. Gosto de mim e me aprecio.
Leucemia <i>Ver: Sangue, problemas no</i>	Matar a inspiração com brutalidade. "De que adianta?"	Deixo para trás as limitações do passado e avanço para a liberdade do agora. É seguro ser quem sou.
Língua	Representa a capacidade de provar com alegria os prazeres da vida.	Desfruto de toda a abundante generosidade de minha vida.
Lúpus eritematoso	Desistir. Antes morrer do que lutar pelo eu. Raiva e autopunição.	Falo por mim com liberdade e facilidade. Reivindico meu próprio poder. Gosto de mim e me aprovo. Sou livre e estou seguro.
Machucados (Equimoses)	Os pequenos esbarrões da vida. Autopunição.	Gosto de mim e me valorizo. Sou generoso e gentil comigo mesmo. Está tudo bem.
Mal de Alzheimer <i>Ver: Demência, Senilidade</i>	Recusa a lidar com o mundo como ele é. Desesperança e impotência. Raiva.	Sempre existe uma maneira nova e melhor de experimentar a vida. Perdooo e deixo ir o passado. Avanço em direção à alegria.
Mal de Parkinson <i>Ver: Paralisia</i>	Medo e desejo intenso de controlar tudo e todo mundo.	Relaxo sabendo que estou seguro. A vida confia em mim e eu confio no processo da vida.
Malária	Perda do equilíbrio com a natureza e com a vida.	Estou em união e equilíbrio com toda a minha vida. Estou seguro.
Mandíbula, Problemas na (Disfunção temporomandibular)	Raiva. Ressentimento. Desejo de vingança.	Quero mudar os padrões internos que criaram essa condição. Gosto de mim e me aprovo. Estou seguro.
Mãos	Segurar e manipular. Agarrar com força. Segurar e soltar. Acariciar. Beliscar. Todas as formas de lidar com as experiências.	Escolho lidar com todas as minhas experiências com amor, alegria e facilidade.
Mastite <i>Ver: Seios, problemas nos</i>		
Mastóide	Raiva e frustração. Desejo de não ouvir o que está acontecendo. Geralmente em crianças. Medo que infecta o entendimento.	A paz e a harmonia Divinas me cercam e moram em mim. Sou um oásis de paz, amor e alegria. Está tudo bem em meu mundo.
Mau hálito <i>Ver: Halitose</i>	Raiva e desejo de vingança. Experiência de retrocesso.	Libero o passado com amor. Escolho só dar voz ao amor.
Medula óssea	Representa nossas crenças mais profundas sobre o ser. Como você se mantém e cuida de si.	O Espírito Divino está na estrutura da minha vida. Estou seguro, sou amado e totalmente amparado.
Meningite	Pensamento inflamado e raiva da vida.	Abandono toda a culpa e aceito a paz e a alegria da vida.
Menopausa, Problemas de	Medo de já não ser desejada. Medo de envelhecer. Autorrejeição. Não se sentir à altura.	Estou em equilíbrio e em paz com todas as mudanças de ciclos e abençoo meu corpo com amor.
Miomas e cistos <i>Ver: Problemas femininos</i>	Guardar mágoa de um parceiro. Um golpe no ego feminino.	Liberto o padrão em mim que atraiu essa experiência. Em minha vida só crio o bem.
Miopia <i>Ver: Olhos, problemas nos</i>	Medo do futuro. Falta de confiança no porvir.	Aceito a orientação Divina e estou sempre seguro.
Mononucleose <i>(Doença de Pfeiffer, Mononucleose infecciosa)</i>	Raiva por não receber amor e aprovação. Não se importar consigo.	Gosto de mim e gosto de cuidar de mim. Eu me basto.
Mononucleose infecciosa <i>Ver: Mononucleose</i>		
Mordidas	Medo. Suscetibilidade à menor ofensa.	Eu me perdooo e me amo agora e para sempre.
— de animais	Raiva introjetada. Necessidade de punição.	Sou livre.
— de insetos	Culpa por motivos insignificantes.	Estou livre de toda forma de irritação. Está tudo bem.
Morte	Representa a saída do filme da vida.	Com alegria, avanço para novos níveis de experiência. Está tudo bem.
Músculos	Resistência a novas experiências. Os músculos representam nossa capacidade de movimento na vida.	Experimento a vida como uma dança feliz.
Nádegas	Representam o poder. Nádegas frouxas: perda de poder.	Uso meu poder com sabedoria. Sou forte. Estou seguro. Está tudo bem.
Narcolepsia	Incapacidade de lidar com situações. Medo extremo. Querer fugir de tudo. Não querer estar ali.	Acredito que a sabedoria e a orientação divina me protegem em todos os momentos. Estou seguro.
Nariz	Representa o reconhecimento do ser.	Reconheço minha própria capacidade intuitiva.
— Coriza	Pedido de socorro. Pranto interior.	Eu me amo e me conforto de maneiras que me agradam.
— Entupido	Não reconhecer o próprio valor.	Gosto de mim e me aprovo.
— Sangramento	Necessidade de reconhecimento. Sentir-se pouco reconhecido e não percebido. Pedido de amor.	Gosto de mim e me aprovo. Reconheço meu próprio valor verdadeiro. Sou maravilhoso.
Nascimento	Representa a entrada neste segmento do filme da vida.	Essa criancinha começa agora uma vida nova, feliz e maravilhosa. Está tudo bem.
— Defeitos de	Cármicos. Você escolheu vir dessa forma. Nós escolhemos nossos pais e filhos. Questões pendentes.	Toda experiência é perfeita para o processo de crescimento. Estou em paz onde estou.
Náusea	Medo. Rejeição a uma ideia ou experiência.	Estou seguro. Confio que o processo da vida só vai me trazer o bem.
Nefrite <i>Ver: Doença de Bright</i>	Reação extremada diante de decepções e fracassos.	Em minha vida só acontecem ações corretas. Deixo ir o velho e recebo o novo. Está tudo bem.
Nervos	Representam a comunicação. Relatores receptivos.	Eu me comunico com facilidade e alegria.
Nervosismo	Medo, ansiedade, lutas, pressão. Falta de confiança no processo da vida.	Estou numa viagem sem fim pela eternidade e tenho muito tempo. Eu me comunico com o coração. Está tudo bem.
Nevralgia	Punição por culpa. Angústia com comunicação.	Eu me perdooo. Gosto de mim e me aprovo. Eu me comunico com amor.
Nódulos	Ressentimento e frustração. Ego ferido por problemas profissionais.	Libero o padrão de adiamento dentro de mim e agora deixo que o sucesso seja meu.
Odor corporal	Medo. Não gostar de si. Medo dos outros.	Gosto de mim e me aprovo. Estou seguro.
Olhos	Representam a capacidade de ver com clareza o passado, o presente e o futuro.	Vejo com amor e alegria.
Olhos ressecados	Olhos irritados. Recusa a ver com amor. Preferir morrer a perdoar. Rancor.	Perdooo voluntariamente. Sopro vida em minha visão e vejo com compaixão e compreensão.
Olhos vermelhos	Raiva e frustração. Não querer ver.	Abandono a necessidade de estar certo. Estou em paz. Gosto de mim e

<i>Ver: Conjuntivite</i>		
Olhos, problemas nos	Desgosto pelo que vê na própria vida.	me aprovo.
<i>Ver: Terçol</i>		Agora crio uma vida que gosto de ver.
— Astigmatismo	Problemas com o “eu”. Medo de realmente se ver.	Agora quero ver minha própria beleza e magnificência.
— Catarata	Incapacidade de ver o futuro com alegria. Futuro sombrio.	A vida é eterna e cheia de alegria.
— Em crianças	Não querer ver o que acontece na família.	Agora a harmonia, a alegria, a beleza e a segurança cercam esta criança.
		Aceito a orientação divina e estou sempre seguro.
— Estrabismo divergente (Exotropia)	Medo de olhar para o aqui e agora.	É seguro ver. Estou em paz.
— Estrabismo	Não querer ver o mundo. Conflito de objetivos.	Vejo com amor e ternura.
<i>Ver: Ceratite</i>		
— Glaucoma	Total incapacidade de perdoar. Pressão causada por velhas feridas. Sentir-se assoberbado por tudo isso.	Estou seguro aqui e agora. Vejo isso claramente.
— Hipermetropia	Medo do presente.	Aceito a orientação divina e estou sempre seguro.
— Miopia	Medo do futuro.	Escolho deixar que todas as minhas experiências sejam felizes e cheias de amor.
Ombros	Representam nossa capacidade de levar com alegria as experiências da vida. Nossa atitude torna a vida um fardo.	Minha sexualidade é segura.
<i>Ver: Articulações, Corcunda</i>		Estou bem-estruturado e equilibrado.
Oso púbico	Representa a proteção genital.	
Oso(s)	Representam a estrutura do universo.	Respiro totalmente na vida. Relaxo e confio no fluxo e no processo da vida.
<i>Ver: Esqueleto</i>		
Ossos, problemas nos	Pressões mentais e rigidez. Músculos que não relaxam. Perda da mobilidade mental.	Em meu mundo sou minha própria autoridade porque só eu penso com minha mente.
— Deformações <i>Ver: Osteomielite, Osteoporose</i>		Estou em paz e confio no processo da vida. Estou seguro.
— Fraturas	Revolta contra a autoridade.	Eu me defendo e a vida me defende de maneiras inesperadas e amorosas.
		Ouçõ com amor.
Osteomielite	Raiva e frustração com a própria estrutura da vida. Carência de apoio.	Agora aprendo a confiar em meu eu maior. Abandono todas as ideias diferentes da voz do amor.
<i>Ver: Ossos, problemas nos</i>		Estou em equilíbrio no meu fluxo criativo.
Osteoporose	Sentir que não lhe resta qualquer amparo na vida.	Minha vida é doce.
<i>Ver: Ossos, problemas nos</i>		Gosto de mim e me aprovo; só eu crio doçura e alegria em minha vida.
Ouvido	Representam a capacidade de ouvir.	Sou capaz e sou forte. Consigo administrar todas as situações de minha vida. Eu sei o que fazer.
Ouvido, problemas no	Incapacidade de ouvir ou de abrir a mente para o mundo exterior. Desconfiança.	Sou um com a vida. Sou totalmente adequado a todas as situações.
		Sou um livre pensador e tenho experiências maravilhosas com facilidade e alegria.
Ovários	Representam pontos de criação. Criatividade.	Contribuo para uma vida familiar de união, amor e paz. Está tudo bem.
Pâncreas	Representa a doçura da vida.	É seguro eu expressar meus sentimentos. Eu me perdoó.
Pancreatite	Rejeição. Raiva e frustração porque a vida parece ter perdido a doçura.	Com amor, recupero meu poder e elimino todas as interferências.
		Gosto de mim e me aprovo. Eu me permito seguir adiante. É seguro avançar.
Pânico	Medo. Incapacidade de acompanhar fluxo da vida.	Sinto-me seguro sendo quem sou.
		Com amor, me protejo com pensamentos de alegria e paz. O passado está perdoado e esquecido. Neste momento, sou livre.
Paralisação	Medo. Terror. Fugir de uma situação ou pessoa. Oposição.	
Paralisia	Pensamentos paralisantes. Estar imobilizado.	
<i>Ver: Paralisia de Bell, Paralisia cerebral, Mal de Parkinson</i>		
Paralisia cerebral	Necessidade de unir a família numa ação de amor.	
<i>Ver: Paralisia</i>		
Paralisia de Bell (facial)	Controle extremo da raiva. Recusa a expressar os sentimentos.	
<i>Ver: Paralisia</i>		
Parasitas	Dar poder aos outros, deixar que eles assumam o controle.	
Pé de atleta	Frustração por não ser aceito. Incapacidade de seguir adiante.	
Pele	Protege a nossa individualidade. Um órgão sensorial.	
Pele, problemas na	Ansiedade, medo. Lama enterrada há muito tempo. Estou sendo ameaçado.	
<i>Ver: Herpes, Psoríase, Prurido</i>		
Pequeno mal		
<i>Ver: Epilepsia</i>		
Periodontite		
<i>Ver: Piorreia</i>		
Pernas	Carregam-nos pela vida.	
Pernas, problemas nas	Medo do futuro. Não querer se mover.	
— Canela		
Pés	Representam nosso entendimento: de nós mesmos, da vida, dos outros.	
<i>Ver: Pés, problemas nos</i>		
Pés, problemas nos	Medo do futuro e de não avançar na vida.	
Pescoço (coluna cervical)	Representa a flexibilidade. A capacidade de ver o que ficou para trás.	
Pescoço, problemas no	Recusa a ver outros lados de uma questão. Teimosia, falta de flexibilidade.	
Pielonefrite		
<i>Ver: Infecções urinárias</i>		
Piorreia (doença periodontal)	Raiva pela incapacidade de tomar decisões. Gente sem opinião própria.	
Plexo solar	Reações instintivas. Centro do poder intuitivo.	
Pneumonia	Desespero. Cansaço da vida. Feridas emocionais que não permitimos que sejam curadas.	
<i>Ver: Pulmões, problemas nos</i>		
Poliomielite	Ciúme paralisante. Desejo de fazer alguém parar.	
Pranto	As lágrimas, tanto de alegria quanto de tristeza e medo, são o rio da vida.	
Pressão arterial		

— Alta	Antigos problemas não resolvidos.	Com alegria, liberto o passado. Estou em paz.
— Baixa	Falta de amor na infância. Derrotismo. “Para quê? Não vai dar certo mesmo.”	Agora escolho viver no AGORA cheio de alegria. Minha vida é uma alegria.
Problemas de menstruação <i>Ver: Amenorreia, Dismenorreia, Problemas femininos</i>	Rejeição à própria feminilidade. Culpa, medo. Acreditar que os órgãos genitais são pecaminosos ou sujos.	Aceito todo o meu poder como mulher e considero todos os meus processos corporais normais e naturais. Gosto de mim e me aprovo.
Problemas femininos <i>Ver: Amenorreia, Dismenorreia, Miomas, Corrimento, Vaginite, Problemas na menstruação</i>	Negação de si. Rejeição à feminilidade. Rejeição do princípio feminino.	Adoro minha condição feminina. Gosto de ser mulher. Amo meu corpo.
Problemas linfáticos	Um aviso de que a mente precisa ser levada de volta ao que é essencial na vida. Amor e alegria.	Estou totalmente centrado no amor e na alegria de estar vivo. Sigo o fluxo da vida. Tenho paz de espírito.
Próstata	Representa o princípio masculino.	Gosto de mim e me aprovo. Aceito meu próprio poder. Em espírito, sou eternamente jovem.
Próstata, problemas na	Medos mentais enfraquecem a masculinidade. Desistir. Pressão sexual e culpa. Acreditar no envelhecimento.	Aceito e desfruto de minha masculinidade.
Prurido <i>Ver: Coceiras</i>		
Psoríase <i>Ver: Pele, problemas na</i>	Medo de ser ferido. Enfraquecimento do sentido de ser. Recusa a aceitar a responsabilidade pelos próprios sentimentos.	Estou aberto para as alegrias de viver. Mereço e aceito o melhor da vida. Gosto de mim e me aprovo.
Pulmões	Capacidade de receber a vida.	Recebo a vida em equilíbrio perfeito.
— Pulmões, Problemas nos <i>Ver: Pneumonia</i>	Depressão. Mágoa. Medo de receber a vida. Não se sentir digno de viver uma vida plena.	Tenho a capacidade de receber a plenitude da vida. Com amor, desfruto ao máximo a vida.
Pulsos	Representam o movimento e a facilidade.	Manipulo todas as minhas experiências com sabedoria, com amor e com facilidade.
Quadrís	Carregam o corpo em equilíbrio perfeito. O maior impulso no movimento para frente.	Hip, Hip, Hurra! Todo dia traz alegria. Estou em equilíbrio e sou livre.
Quadrís, problemas nos	Medo de avançar em decisões importantes. Falta de objetivos.	Estou perfeitamente equilibrado. Avanço na vida com facilidade e com alegria em qualquer idade.
Queimaduras	Raiva. Inflamar-se. Ficar furioso.	Crio somente paz e harmonia dentro de mim e em meu ambiente. Mereço me sentir bem.
Raquitismo	Desnutrição emocional. Falta de amor e segurança.	Estou seguro e sou nutrido pelo amor do próprio Universo.
Resfriados (Doenças do trato respiratório superior) <i>Ver: Doenças respiratórias</i>	Coisas demais acontecendo de uma vez. Confusão mental, perturbação. Pequenos sofrimentos. Acreditar que “todo inverno tenho três resfriados”.	Deixo minha mente relaxar e ficar em paz. A clareza e a harmonia estão dentro de mim e me cercam. Está tudo bem.
Respiração	Representa a capacidade de receber a vida.	Amo a vida. É seguro viver.
Respiração, problemas de <i>Ver: Ataques de Asfixia, Hiperventilação</i>	Medo ou recusa a aceitar a vida. Não se dar o direito de ocupar espaço ou até mesmo de existir.	Tenho o direito de nascer de viver com plenitude e liberdade. Mereço ser amado. Agora escolho viver uma vida plena.
Retenção de líquidos <i>Ver: Edema, Inchaço</i>	O que você tem medo de perder?	Voluntariamente, me liberto com alegria.
Reto Ver: Ânus		
Reumatismo	Sensação de ser vítima. Falta de amor. Amargura crônica. Ressentimento.	Crio minhas próprias experiências. À medida que sinto aprovação por mim e pelos outros, minhas experiências ficam cada vez melhores.
Rigidez muscular	Pensamento rígido, inflexível.	Sinto segurança suficiente para ter flexibilidade mental.
Rins, problemas nos	Crítica, decepções, fracassos. Vergonha. Reagir de forma infantil.	A ação correta Divina sempre acontece em minha vida. Cada experiência só me traz o bem. É seguro crescer.
Roer as unhas	Frustração. Consumir o ser pouco a pouco. Rancor de um dos pais.	É seguro crescer. Agora dirijo minha própria vida com alegria e facilidade.
Ronco	Recusa arraigada a abandonar os velhos padrões.	Deixo ir tudo o que não é amor e alegria em minha mente. Saio do passado e entro no que é novo, estimulante e vital.
Rosto	Representa o que mostramos para o mundo.	É seguro ser quem sou. Eu expresso o que sou.
Sangramento	Alegria que se esvai. Raiva. Mas onde?	Sou a alegria da Vida que se expressa e recebe num ritmo perfeito.
Sangramento anorretal (Hematoquezia)	Raiva e frustração.	Confio no processo da vida. Em minha vida, só acontecem ações corretas e boas.
Sangramento das gengivas	Falta de alegria com a decisão existencial tomada.	Confio que em minha vida sempre acontece a ação correta. Estou em paz.
Sangue	Representa a alegria no corpo, fluindo livremente.	Sou a alegria da Vida que se expressa e recebe.
Sangue, problemas no <i>Ver: Leucemia</i>	Falta de alegria. Falta de circulação de ideias.	Ideias novas e alegres circulam livremente dentro de mim.
— Anêmico <i>Ver: Anemia</i>		
— Coagulação	Interrupção do fluxo de alegria.	Desperto nova vida dentro de mim. Eu fluo.
Sapinho <i>Ver: Candidíase, Boca, Infecção por leveduras</i>	Raiva por ter tomado decisões incorretas.	Com amor, aceito minhas decisões sabendo que tenho a liberdade de mudar. Estou seguro.
Sarna	Pensamento infectado. Deixar que os outros o invadam.	Sou a expressão viva, amorosa e feliz da vida. Sou eu mesmo.
Seios	Representam a maternidade, os cuidados e a nutrição.	Recebo e proporciono nutrição num equilíbrio perfeito.
Seios, Problemas nos — Cistos, Nódulos, Dor (Mastite)	Recusa a nutrir o próprio ser. Priorizar os outros. Superproteger os outros. Atitude autoritária.	Sou importante. Eu conto. Agora, cuido de mim com amor e alegria. Concedo aos outros a liberdade de ser quem são. Todos estamos seguros e livres.
Senilidade <i>Ver: Mal de Alzheimer</i>	Retorno à aparente segurança da infância. Demandar cuidado e atenção. Uma maneira de controlar os circunstâncias. Escapismo.	Proteção divina. Segurança. Paz. A inteligência do Universo atua em todos os níveis da vida.
Sífilis <i>>Ver: Doenças venéreas</i>	Repassar o próprio poder e eficácia.	Decido ser eu mesmo. Eu me aprovo como sou.
Síncope Vasovagal <i>Ver: Desmaio</i>		

Síndrome do túnel do carpo <i>Ver: Pulso</i>	Raiva e frustração pelas aparentes injustiças da vida.	Agora escolho criar uma vida feliz e abundante. Sinto-me confortável.
Sinusite	Irritação com alguém muito próximo.	Declaro que a paz e a harmonia moram em mim e me cercam sempre. Está tudo bem.
Suicídio	Ver a vida em preto e branco. Recusa a enxergar outra saída.	Vivo na totalidade das possibilidades. Sempre há outra maneira. Estou seguro.
Suprarrenal <i>Ver: Doença de Addison, Síndrome de Cushing</i>	Derrotismo. Ansiedade. Não cuidar de si.	Gosto de mim e me aprovo. É seguro cuidar de mim.
Surdez	Rejeição, teimosia, isolamento. O que você não quer ouvir? "Deixe-me em paz."	Ouçoo o Divino e desfruto de tudo o que sou capaz de ouvir. Sou um com tudo.
Tênia	Convicção de ser vítima ou de ser impuro. Impotência diante das aparentes atitudes dos outros.	Os outros só refletem meus bons sentimentos para comigo. Gosto de mim e aprovo tudo o que sou.
Tensão Pré-Menstrual (TPM)	Deixar que a confusão tome conta. Dar poder às influências externas. Rejeitar os processos femininos.	Agora assumo o controle de minha mente e de minha vida. Sou uma mulher poderosa e dinâmica! Cada parte do meu corpo funciona perfeitamente. Eu me amo.
Terçol <i>Ver: Olhos, problemas nos</i>	Ver a vida com olhos irritados. Raiva de alguém.	Opto por ver tudo e todos com alegria e amor.
Testículos	Princípio masculino. Masculinidade.	É seguro ser homem.
Tétano	Necessidade de liberar raiva e pensamentos em decomposição.	Deixo que o amor de meu coração lave e limpe minha pessoa, curando cada parte do meu corpo e de meus sentimentos.
Tetania <i>Ver: Tétano</i>	Raiva. Desejo de controlar. Negar-se a expressar os sentimentos.	Confio no processo de minha vida. Facilmente peço o que quero. A vida me ampara.
Tíbias	Romper ideais. As canelas representam os padrões da vida.	Com amor e com alegria vivo à altura dos meus mais elevados padrões.
Timo	Principal glândula do sistema imunológico. Sentir-se atacado pela vida. Sentir-se perseguido.	Meus pensamentos amorosos mantêm meu sistema imune forte. Estou seguro por dentro e por fora. Eu me escuto com amor.
Tireoide <i>Ver: Bócio, Hipertireoidismo, Hipotireoidismo</i>	Humilhação. "Nunca posso fazer o que quero. Quando vai chegar minha vez?"	Deixo para trás as velhas limitações e agora permito expressar-me com liberdade e criatividade.
Tontura (Vertigem)	Pensamento fugidio, dispersivo. Recusa a olhar.	Estou profundamente centrado e em paz na vida. É seguro estar vivo e ser feliz.
Torcicolo <i>Ver: Pescoço, problemas no</i>	Obstinação inquebrantável.	É seguro examinar outros pontos de vista.
Tornozelos	Inflexibilidade e culpa. Os tornozelos representam a capacidade de receber prazer.	Eu mereço ter prazer na vida. Aceito todos os prazeres que a vida oferece.
Tosse <i>Ver: Doenças respiratórias</i>	Desejo de gritar para o mundo: "Olhe para mim! Escute o que digo!"	Sou percebido e apreciado das formas mais positivas. Sou amado.
Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade	Inflexibilidade. Medo do mundo.	A vida me ama. Gosto de mim tal como sou. Sou livre para criar uma vida feliz que me agrade. Está tudo bem em meu mundo.
Trombose das coronárias <i>Ver: Coração</i>	Solidão e medo. "Não estou à altura. Não faço o suficiente. Nunca vou fazê-lo."	A vida e eu somos um. O universo me ampara completamente. Está tudo bem.
Tuberculose	Definhar por excesso de generosidade. Possessividade. Pensamentos cruéis. Vingança.	Ao gostar de mim e me aprovar crio um mundo alegre e tranquilo onde viver.
Tumor	Cultivar velhas feridas. Guardar ressentimento.	Eu perdoo facilmente. Gosto de mim e vou me premiar com pensamentos elogiosos.
Tumores	Lamber velhas feridas e agressões. Estruturar remorsos.	Com amor, deixo o passado para trás e volto minha atenção para esse novo dia. Está tudo bem.
Úlcera gástrica <i>Ver: Azia, Úlceras, Estômago, Problemas no</i>	Medo. Certeza de não estar à altura. Desejo de agradar.	Gosto de mim e me aprovo. Estou em paz comigo. Sou maravilhoso.
Úlceras <i>Ver: Azia, Úlcera gástrica, Estômago, problemas no</i>	Medo. Convicção de não ser bastante bom. O que o destrói aos poucos?	Gosto de mim e me aprovo. Estou em paz. Estou calmo. Está tudo bem.
Unha encravada	Preocupação e culpa relacionadas ao direito de progredir.	É meu direito divino escolher minha direção na vida. Estou seguro. Sou livre.
Unhas	Representam a proteção.	Estendo a mão com segurança.
Uretrite	Raiva, emoções. Sentir-se furioso. Acusações.	Só crio experiências alegres em minha vida.
Urticária <i>Ver: Coceira</i>	Pequenas lágrimas ocultas. Tempestade em copo d'água.	Trago paz a todos os recantos de minha vida.
Útero	Representa a sede da criatividade.	Estou à vontade em meu corpo.
Vaginite <i>Ver: Problemas femininos, Corrimento</i>	Raiva do parceiro. Culpa sexual. Punir-se.	Os outros refletem o amor e a aprovação que tenho por mim. Sinto prazer em minha sexualidade.
Varizes	Estar numa situação que detesta. Desânimo. Sentir-se explorado e sobrecarregado.	Estou plantado na verdade e na vida e me movo com alegria. Amo a vida e circulo livremente.
Verruga plantar	Raiva na própria base do entendimento. Frustração abrangente com o futuro.	Vou em frente com confiança e facilidade. Confio e sigo o fluxo da vida.
Verrugas	Pequenas expressões de ódio. Acreditar na feiura.	Sou o amor e a beleza da vida em plena manifestação.
Vertigem <i>Ver: Tontura</i>		
Vícios	Fuga de si mesmo. Medo. Não saber como se amar.	Agora sei que sou maravilhoso. Escolho gostar de mim e me desfrutar.
Vírus Epstein-Barr	Forçar-se a superar os próprios limites. Medo de não estar à altura. Esgotamento do apoio interior. Vírus do estresse.	Relaxo e reconheço meu próprio valor. Estou à altura. A vida é fácil e alegre.
Vitiligo	Sentir-se à margem de tudo. Não pertencer. Não fazer parte do grupo.	Estou no verdadeiro centro da Vida e totalmente conectado em Amor.
Vômitos	Rejeição violenta a certas ideias. Medo do novo.	Digiro a vida com segurança e alegria. Só o bem vem a mim e por meu intermédio.
Vulva	Representa a vulnerabilidade.	É seguro ser vulnerável.
Zumbido no ouvido (Tinnitus)	Recusa a escutar. Não ouvir a voz interior. Teimosia.	Confio em meu eu maior. Ouço com amor a voz interior. Deixo ir tudo o que não se parece com a ação do amor.

Comentário final de Louise

Obrigada, queridos leitores, por fazerem comigo esta viagem.

A criação deste livro com Mona Lisa me deu muitas oportunidades de aprender ainda mais sobre meu próprio trabalho. Agora tenho uma compreensão muito mais complexa daquilo que venho ensinando há tantos anos. Vejo uma profundidade de padrões — na saúde, assim como na doença — e como eles afetam nossas vidas. E enxergo com maior clareza como nossos pensamentos, sentimentos e saúde estão conectados.

Sei que você vai usar a informação deste livro para criar uma vida saudável e feliz. Saúdo uma nova onda de cura pessoal!

Referências

Primeiro Centro Emocional

1. [M.L. Laudenslager e outros, "Suppression of Specific Antibody Production by Inescapable Shock", *Brain, Behavior and Immunity* 2, n° 2 \(junho 1988\): 92-101; M.L. Laudenslager e outros, "Suppressed Immune Response in Infant Monkeys Associated with Maternal Separation", *Behavioral Neural Biology* 36, n° 1 \(setembro 1982\): 40-48; S. Cohen and T. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis", *Psychological Bulletin* 98, n° 2 \(setembro 1985\): 310-357; J. Kiecolt-Glaser *et al.*, "Psychosocial Modifiers of Immunocompetence in Medical students", *Psychosomatic Medicine* 46, n° 1 \(janeiro 1984\): 7-14; M. Seligman e outros, "Coping Behavior", *Behaviour Research and Therapy* 18, n° 5 \(1980\): 459-512.](#)
2. [M. Mussolino, "Depression and Hip Fractures Risk", *Public Health Reports* 120, n° 1 \(janeiro-fevereiro 2005\): 71-75; J. Serovich *et al.*, "The Role of Family and Friend Social Support in Reducing Emotional Distress Among HIV-positive Women", *AIDS Care* 13, n° 3 \(junho 2001\): 335-341; P. Solomon *et al.*, eds., *Sensory Deprivation* \(Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1961\); E. Lindemann, "The Symptomatology and Management of Acute Grief", *American Journal of Psychiatry* 101 \(1944\): 141-148.](#)
3. [G. Luce, *Biological Rhythms in Psychiatry and Medicine*, *Public Health Service Publication N° 288* \(Washington, D.C.: National Institutes of Mental Health, 1970\); J. Vernikos-Danellis e C.M. Wingest, "The Importance of Social Cues in the Regulation of Plasma Cortisol in Man", em A. Reinberg e F. Halbers, eds., *Chronopharmacology* \(Nova York: Pergamon, 1979\).](#)
4. [M. Moore-Ede *et al.*, *The Clocks That Time Us* \(Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1961\).](#)
5. [J. Chiang *et al.*, "Negative and Competitive Social Interactions are Related to Heightened Proinflammatory Cytokine Activity", *Proceedings of National Academy of Sciences of the USA* 109,](#)

nº 6 (7 de fevereiro, 2012): 1878-1882; S. Hayley, “[Toward an Anti-inflammatory Strategy for Depression](#)”, *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 5 (abril 2011): 19; F. Eskandari *et al.*, “[Low Bone Mass in Premenopausal Women With Depression](#)”, *Archives of Internal Medicine* 167, nº 21 (26 de novembro, 2007): 2329-2336.

6. L. LeShan, “[An Emotional Life-History Pattern Associated with Neoplastic Disease](#)”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 125, nº 3 (21 de janeiro, 1966): 780-793.

7. R. Schuster *et al.*, “[The Influence of Depression on the Progression of HIV: Direct and Indirect Effects](#)”, *Behavior Modification* 36, nº 2 (março 2012): 123-145; J.R. Walker e outros, “[Psychiatric Disorders in Patients with Immune-Mediated Inflammatory Diseases: Prevalence, Association with Disease Activity, and Overall Patient Well-Being](#)”, *Journal of Rheumatology Supplement* 88 (novembro 2011): 31-35; D. Umberson e J.K. Montez, “[Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy](#)”, *Journal of Health and Social Behavior* 51 (2010): S54-S66; M. Hofer, “[Relationships as Regulators](#)”, *Psychosomatic Medicine* 46, nº 3 (maio 1984): 183-197; C.B. Thomas *et al.*, “[Family Attitudes Reported in Youth as Potential Predictors of Cancer](#)”, *Psychosomatic Medicine* 41 (junho 1979): 287-302; C.B. Thomas e K.R. Duszynski, “[Closeness to Parents and the Family Constellation in a Prospective Study of Five Disease States: Suicide, Mental Illness, Malignant Tumor, Hypertension and Coronary Heart Disease](#)”, *Johns Hopkins Medical Journal* 134, nº 5 (maio 1974): 251-70; C.B. Thomas e R.L. Greenstreet, “[Psychobiological Characteristics in Youth as Predictors of Five Disease States: Suicide, Mental Illness, Hypertension, Coronary Heart Disease and Tumor](#)”, *Johns Hopkins Medical Journal* 132, nº 1 (janeiro 1973): 16-43; L.D. Egbert *et al.*, “[Reduction of Post-Operative Pain by Encouragement and Instruction of Patients](#)”, *New England Journal of Medicine* 270 (16 de abril, 1964): 825-827.

8. F. Poot *et al.*, “[A Case-Control Study on Family Dysfunction in Patients with Alopecia Areata, Psoriasis and Atopic Dermatitis](#)”, *Acta Dermato-Venereologica* 91, nº 4 (junho 2011): 415-421.

9. S. Cohen *et al.*, “[Social Ties and Susceptibility to the Common Cold](#)”, *Journal of the American Medical Association* 277, nº 24 (25 de junho, 1997): 1940-1944; J. House *et al.*, “[Social Relationships and Health](#)”, *Science* 241, nº 4865 (29 de julho, 1988): 540-545; L.D. Egbert *et al.*, “[Reduction of Postoperative Pain by Encouragement and Instruction of Patients. A Study of Doctor-Patient Rapport](#)”, *New England Journal of Medicine* 16 (abril 1964): 825-827.

10. R.P. Greenberg e P.J. Dattore, “[The Relationship Between Dependency and the Development of Cancer](#)”, *Psychosomatic Medicine* 43, nº 1 (fevereiro 1981): 35-43.

11. T.M. Vogt *et al.*, “[Social Networks as Predictors of Ischemic Heart Disease, Cancer, Stroke, and Hypertension: Incidence, Survival and Mortality](#)”, *Journal of Clinical Epidemiology* 45, nº 6 (junho 1992): 659-666; L.F. Berkman e S.L. Syme, “[Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine-Year Follow-up Study of Alameda County Residents](#)”, *American Journal of Epidemiology* 109, nº 2 (fevereiro 1979): 186-204; S.B. Friedman *et al.*, “[Differential Susceptibility to a Viral Agent in Mice Housed Alone or in Groups](#)”, *Psychosomatic Medicine* 32, nº 3 (maio-junho 1970): 285-299.

12. U. Schweiger *et al.*, “[Low Lumbar Bone Mineral Density in Patients with Major Depression: Evidence of Increased Bone Loss at Follow-up](#)”, *American Journal of Psychiatry* 157, nº 1 (janeiro 2000): 118-120; U. Schweiger *et al.*, “[Low Lumbar Bone Mineral Density in Patients with Major Depression](#)”, *American Journal of Psychiatry* 151, nº 11 (novembro 1994): 1691-1693.

Segundo Centro Emocional

1. A. Ambresin *et al.*, “[Body Dissatisfaction on Top of Depressive Mood Among Adolescents with Severe Dysmenorrhea](#)”, *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology* 25, nº 1 (fevereiro 2012): 19-22.

2. [P. Nepomnaschy et al., "Stress and Female Reproductive Function", *American Journal of Human Biology* 16, nº 5 \(setembro-outubro 2004\): 523-532;](#) [B. Meaning, "The Emotional Needs of Infertile Couples", *Fertility and Sterility* 34, nº 4 \(outubro 1980\): 313-319;](#) [B. Sandler, "Emotional Stress and Infertility", *Journal of Psychosomatic Research* 12, nº 1 \(junho 1968\): 51-59;](#) [B. Eisner, "Some Psychological Differences Between Fertile and Infertile Women", *Journal of Clinical Psychology* 19, nº 4 \(outubro 1963\): 391-395;](#) [J. Greenhill, "Emotional Factors in Female Infertility", *Obstetrics & Gynecology* 7, nº 6 \(junho 1956\): 602-607.](#)
3. [F. Judd et al., "Psychiatric Morbidity in Gynecological Outpatients", *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* 38, nº 6 \(junho 2012\): 905-911;](#) [D. Hellhammer et al., "Male Infertility", *Psychosomatic Medicine* 47, nº 1 \(janeiro-fevereiro 1985\): 58-66;](#) [R.L. Urry, "Stress and Infertility", em: A.T.K. Cockett e R.L. Urry, eds., *Male Infertility* \(Nova York: Grune & Stratton, 1977\), 145-162.](#)
4. [Niravi Payne, *The Language of Fertility* \(Nova York: Harmony Books, 1997\);](#) [Christiane Northrup, *Women's Bodies, Women's Wisdom* \(Nova York: Bantam, 1994\), 353;](#) [A. Domar et al., "The Prevalence and Predictability of Depression in Infertile Women", *Fertility & Sterility* 58, nº 6 \(dezembro 1992\): 1158-1163;](#) [P. Kemeter, "Studies on Psychosomatic Implications of Infertility on Effects of Emotional Stress on Fertilization and Implantation in In Vitro Fertilization", *Human Reproduction* 3, nº 3 \(1988\): 341-352;](#) [S. Segal et al., "Serotonin and S-Hydroxyindoleacetic Acid in Fertile and Subfertile Men", *Fertility & Sterility* 26, nº 4 \(abril 1975\): 314-316;](#) [R. Vanden Burgh et al., "Emotional Illness in Habitual Aborters Following Suturing of Incompetent Os", *Psychosomatic Medicine* 28, nº 3 \(1966\): 257-263;](#) [B. Sandler, "Conception after Adoption", *Fertility & Sterility* 16 \(maio-junho 1965\): 313-333;](#) [T. Benedek et al., "Some Emotional Factors in Fertility", *Psychosomatic Medicine* 15, nº 5 \(1953\): 485-498.](#)
5. [H.B. Goldstein et al., "Depression, Abuse and Its Relationship to Internal Cystitis", *International Urogynecology Journal and Pelvic Floor Dysfunction* 19, nº 12 \(dezembro 2008\): 1683-1686;](#) [R. Fry, "Adult Physical Illness and Childhood Sexual Abuse", *Journal of Psychosomatic Research* 37, nº 2 \(1993\): 89-103;](#) [R. Reiter et al., "Correlation Between Sexual Abuse and Somatization in Women with Somatic and Nonsomatic Pelvic Pain", *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 165, nº 1 \(julho 1991\): 104-109;](#) [G. Bachmann et al., "Childhood Sexual Abuse and the Consequences in Adult Women", *Obstetrics and Gynecology* 71, nº 4 \(abril 1988\): 631-642.](#)
6. [S. Ehrström et al., "Perceived Stress in Women with Recurrent Vulvovaginal Candidiasis", *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology* 28, nº 3 \(setembro 2007\): 169-176;](#) [C. Wira e C. Kauschic, "Mucosal Immunity in the Female Reproductive Tract", em H. Kiyono et al., eds., *Mucosal Vaccines* \(Nova York: Academic Press, 1996\);](#) [J.L. Herman, *Father-Daughter Incest* \(Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1981\);](#) [R.J. Gross et al., "Borderline Syndrome and Incest in Chronic Pelvic Pain Patients", *International Journal of Psychiatry in Medicine* 10, nº 1 \(1980-1981\): 79-96;](#) [A. Pereya, "The Relationship of Sexual Activity to Cervical Cancer", *Obstetrics & Gynecology* 17, nº 2 \(fevereiro 1961\): 154-159;](#) [M. Tarlan e I. Smalheiser, "Personality Patterns in Patients with Malignant Tumors of the Breast and Cervix", *Psychosomatic Medicine* 13, nº 2 \(março-abril 1951\): 117-121.](#)
7. [K. Goodkin et al., "Stress and Hopelessness in the Promotion of Cervical Intraepithelial Neoplasia to Invasive Squamous Cell Carcinoma of the Cervix", *Journal of Psychosomatic Research* 30, nº 1 \(1986\): 67-76;](#) [A. Schmale e H. Iker, "Hopelessness as a Predictor of Cervical Cancer", *Social Science & Medicine* 5, nº 2 \(abril 1971\): 95-100;](#) [M. Antoni e K. Goodkin, "Host Moderator Variables in the Promotion of Cervical Neoplasia-I", *Journal of Psychosomatic Research* 32, nº 3 \(1988\): 327-338;](#) [A. Schmale e H. Iker, "The Psychological Setting of Uterine and Cervical Cancer", *Annals of the New York Academy of Sciences* 125 \(1966\): 807-813;](#) [J. Wheeler e B. Caldwell, "Psychological Evaluation of Women with Cancer of the Breast and Cervix", *Psychosomatic Medicine* 17, nº 4 \(1955\): 256-268;](#) [J. Stephenson e W. Grace, "Life Stress and Cancer of the Cervix", *Psychosomatic Medicine* 16, nº 4 \(1954\): 287-294.](#)
8. [S. Currie e J. Wang, "Chronic Back Pain and Major Depression in the General Canadian Population", *Pain* 107, nº 1 e nº 2 \(janeiro 2004\): 54-60;](#) [B.B. Wolman, *Psychosomatic Disorders*](#)

(Nova York: Plenum Medical Books, 1988); S. Kasl *et al.*, “The Experience of Losing a Job”, *Psychosomatic Medicine* 37, nº 2 (março 1975): 106-122; S. Cobb, “Physiological Changes in Men Whose Jobs Were Abolished”, *Journal of Psychosomatic Research* 18, nº 4 (agosto 1974): 245-258; T.H. Holmes e H.G. Wolff, “Life Situations, Emotions, and Backache”, *Psychosomatic Medicine* 14, nº 1 (janeiro-fevereiro 1952): 18-32.

9. S.J. Linton e L.E. Warg, “Attributions (Beliefs) and Job Dissatisfaction Associated with Back Pain in an Industrial Setting”, *Perceptual and Motor Skills* 76, nº 1 (fevereiro 1993): 51-62.

10. K. Matsudaira *et al.*, “Potential Risk Factors for New Onset of Back Pain Disability in Japanese Workers: Findings from the Japan Epidemiological Research of Occupation-Related Back Pain Study”, *Spine* 37, nº 15 (1 de julho, 2012): 1324-1333; M.T. Driessen *et al.*, “The Effectiveness of Physical and Organizational Ergonomic Interventions on Low Back Pain and Neck Pain: A Systematic Review”, *Occupational and Environmental Medicine* 67, nº 4 (abril 2010): 277-285; N. Magnavita, “Perceived Job Strain, Anxiety, Depression and Musculo-Skeletal Disorders in Social Care Workers”, *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia* 31, nº 1, supl. A (janeiro-março 2009): A24-A29.

11. S. Saarijarvi *et al.*, “Couple Therapy Improves Mental Well-being in Chronic Lower Back Pain Patients”, *Journal of Psychosomatic Research* 36, nº 7 (outubro 1992): 651-656.

Terceiro Centro Emocional

1. D. O'Malley *et al.*, “Do Interactions Between Stress and Immune Responses Lead to Symptom Exacerbations in Irritable Bowel Syndrome?” *Brain, Behavior, and Immunity* 25, nº 7 (outubro 2011): 1333-1341; C. Jansson *et al.*, “Stressful Psychosocial Factors and Symptoms of Gastroesophageal Reflux Disease: a Population-based Study in Norway”, *Scandinavian Journal of Gastroenterology* 45, nº 1 (2010): 21-29; J. Sareen *et al.*, “Disability and Poor Quality of Life Associated With Comorbid Anxiety Disorders and Physical Conditions”, *Archives of Internal Medicine* 166, nº 19 (outubro 2006): 2109-2116; R.D. Goodwin e M.B. Stein, “Generalized Anxiety Disorder and Peptic Ulcer Disease Among Adults in the United States”, *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 64, nº 6 (novembro-dezembro 2002): 862-866; P.G. Henke, “Stomach Pathology and the Amygdala”, em J.P. Aggleton, ed., *The Amygdala: Neurobiological Aspects of Emotion, Memory, and Mental Dysfunction* (Nova York: Wiley-Liss, 1992): 323-338.

2. L.K. Trejdosiewicz *et al.*, “Gamma Delta T Cell Receptor-positive Cells of the Human Gastrointestinal Mucosa: Occurrence and V Region Expression in Helicobacter Pylori-Associated Gastritis, Celiac Disease, and Inflammatory Bowel Disease”, *Clinical and Experimental Immunology* 84, nº 3 (junho 1991): 440-444.

3. T.G. Digan e J.F. Cryan, “Regulation of the Stress Response by the Gut Microbiota: Implications for Psychoneuroendocrinology”, *Psychoneuroendocrinology* 37, nº 9 (setembro 2012): 1369-1378; G.B. Glavin, “Restraint Ulcer: History, Current Research and Future Implications”, *Brain Research Bulletin Supplement*, nº 5 (1980): 51-58.

4. J.M. Lackner *et al.*, “Self-Administered Cognitive Behavior Therapy for Moderate to Severe IBS: Clinical Efficacy, Tolerability, Feasibility”, *Clinical Gastroenterology and Hematology* 6, nº 8 (agosto 2008): 899-906; F. Alexander, “Treatment of a Case of Peptic Ulcer and Personality Disorder”, *Psychosomatic Medicine* 9, nº 5 (setembro 1947): 320-330; F. Alexander, “The Influence of Psychologic Factors upon Gastro-Intestinal Disturbances: A Symposium-I. General Principles, Objectives, and Preliminary Results”, *Psychoanalytic Quarterly* 3 (1934): 501-539.

5. S.J. Melhorn *et al.*, “Meal Patterns and Hypothalamic NPY Expression During Chronic Social Stress and Recovery”, *American Journal of Physiology Regulatory Integrative and Comparative*

[Physiology 299, nº 3 \(julho 2010\): R813-R822; I.K. Barker et al., “Observations on Spontaneous Stress-Related Mortality Among Males of the Dasyurid Marsupial Antechinus Stuartii Macleay”, *Australian Journal of Zoology* 26, nº 3 \(1978\): 435-447; J.L. Barnett, “A Stress Response in Som Antechinus Stuartii \(Macleay\)”, *Australian Journal of Zoology* 21, nº 4 \(1973\): 501-513; R. Ader, “Effects of Early Experience and Differential Housing on Susceptibility to Gastric Erosions in Lesion-Susceptible Rats”, *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 32, nº 6 \(novembro 1970\): 569-580.](#)

6. [G.L. Flett et al., “Perfectionism, Psychosocial Impact and Coping with Irritable Bowel Disease: A Study of Patients with Crohn’s Disease and Ulcerative Colitis”, *Journal of Health Psychology* 16, nº 4 \(maio 2011\): 561-571; P. Castelnuovo-Tedesco, “Emotional Antecedents of Perforation of Ulcers of the Stomach and Duodenum”, *Psychosomatic Medicine* 24, nº 4 \(julho 1962\): 398-416.](#)

7. [R.K. Gundry et al., “Patterns of Gastric Acid Secretion in Patients with Duodenal Ulcer: Correlations with Clinical and Personality Features”, *Gastroenterology* 52, nº 2 \(fevereiro 1967\): 176-184; A. Stenback, “Gastric Neurosis, Pre-ulcers Conflict, and Personality in Duodenal Ulcer”, *Journal of Psychosomatic Research* 4 \(julho 1960\): 282-296; W.B. Cannon, “The Influence of Emotional States on the Functions of the Alimentary Canal”, *The American Journal of the Medical Sciences* 137, nº 4 \(abril 1909\): 480-486.](#)

8. [E. Fuller-Thomson et al., “Is Childhood Physical Abuse Associated with Peptic Ulcer Disease? Findings From a Population-based Study”, *Journal of Interpersonal Violence* 26, nº 16 \(novembro 2011\): 3225-3247; E.J. Pinter et al., “The Influence of Emotional Stress on Fat Mobilization: The Role of Endogenous Catecholamines and the Beta Adrenergic Receptors”, *The American Journal of the Medical Sciences* 254, nº 5 \(novembro 1967\): 634-651.](#)

9. [S. Minuchin et al., “Psychosomatic Families: Anorexia Nervosa in Context”, \(Harvard University Press, 1978\): 23-29; G.L. Engel, “Studies of Ulcerative Colitis: V. Psychological Aspects and Their Implications for Treatment”, *The American Journal of Digestive Diseases and Nutrition* 3, nº 4 \(abril 1958\): 315- 337; J.J. Groen e J.M. Van der Valk, “Psychosomatic Aspects of Ulcerative Colitis”, *Gastroenterologia* 86, nº 5 \(1956\): 591-608; G.L. Engel, “Studies of Ulcerative Colitis. III. The Nature of the Psychologic Process”, *The American Journal of Medicine* 19, nº 2 \(agosto 1955\): 231-256.](#)

10. [S.J. Melhorn et al., “Meal Patterns and Hypothalamic NPY Expression During Chronic Social Stress and Recovery”, *American Journal Of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 299, nº 3 \(setembro 2010\): R813-R822; P.V. Cardon, Jr. e R.S. Mueller, “A Possible Mechanism: Psychogenic Fat Mobilization”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 125 \(janeiro 1966\): 924-927; P.V. Cardon, Jr. e R.S. Gordon, “Rapid Increase of Plasma Unesterified Fatty Acids in Man during Fear”, *Journal of Psychosomatic Research* 4 \(agosto 1959\): 5-9; M.D. Bogdonoff et al., “Acute Effect of Psychologic Stimuli upon Plasma Non-esterified Fatty Acid Level”, *Experimental Biology and Medicine* 100, nº 3 \(março 1959\): 503-504.](#)

11. [R.N. Melmed et al., “The Influence of Emotional State on the Mobilization of Marginal Pool Leukocytes after Insulin-Induced Hypoglycemia. A Possible Role for Eicosanoids as Major Mediators of Psychosomatic Processes”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 496 \(maio 1987\): 467-476; H. Rosen e T. Lidz, “Emotional Factors in the Precipitation of Recurrent Diabetic Acidosis”, *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 11, nº 4 \(julho 1949\): 211-215; A. Meyer et al., “Correlation between Emotions and Carbohydrate Metabolism in Two Cases of Diabetes Mellitus”, *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 7, nº 6 \(novembro 1945\): 335-341.](#)

12. [S.O. Fetissov e P. Déchelotte, “The New Link between Gut-Brain Axis and Neuropsychiatric Disorders”, *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 14, nº 5 \(setembro 2011\): 477-482; D. Giugliano et al., “The Effects of Diet on Inflammation: Emphasis on the Metabolic Syndrome”, *Journal of the American College of Cardiology* 48, nº 4 \(agosto 2006\): 677- 685; G. Seematter et al., “Stress and Metabolism”, *Metabolic Syndrome and Related Disorders* 3, nº 1 \(2005\): 8-3; A.M. Jacobson e J.B. Leibovitch, “Psychological Issues in Diabetes Mellitus”, *Psychosomatics: Journal of Consultation Liaison Psychiatry* 25, nº 1 \(janeiro 1984\): 7-15; S.L. Werkman e E.S.](#)

Greenberg, “Personality and Interest Patterns in Obese Adolescent Girls”, *Psychosomatic Medicine Journal of Biobehavioral Medicine* 29, nº 1 (janeiro 1967): 72-80.

13. J.H. Fallon et al., “Hostility Differentiates the Brain Metabolic Effects of Nicotine”, *Cognitive Brain Research* 18, nº 2 (janeiro 2004): 142-148; R.N. Melmed et al., “The Influence of Emotional Stress on the Mobilization of Marginal Pool Leukocytes after Insulin-induced Hypoglycemia. A Possible Role for Eicosanoids as Major Mediators of Psychosomatic Processes”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 496 (maio 1987): 467-476; P.V. Cardon Jr. e R.S. Mueller, “A Possible Mechanism: Psychogenic Fat Mobilization”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 125 (janeiro 1966): 924-927; M.D. Bogdonoff et al., “Acute Effect of Psychologic Stimuli upon Plasma Non-Esterified Fatty Acid Level”, *Experimental Biology and Medicine* 100, nº 3 (março 1959): 503-504; P.V. Cardon, Jr., e R.S. Gordon, “Rapid Increase of Plasma Unesterified Fatty Acids in Man during Fear”, *Journal of Psychosomatic Research* 4 (agosto 1959): 5-9; A. Meyer et al., “Correlation between Emotions and Carbohydrate Metabolism in Two Cases of Diabetes Mellitus”, *Psychosomatic Medicine Journal of Behavioral Medicine* 7, nº 6 (novembro 1945): 335-341.

Quarto Centro Emocional

1. H.P. Kapfhammer, “The Relationship between Depression, Anxiety and Heart Disease- a Psychosomatic Challenge”, *Psychiatr Danubina* 23, nº 4 (dezembro 2011): 412-424; B.H. Brummett et al., “Characteristics of Socially Isolated Patients With Coronary Artery Disease Who Are at Elevated Risk for Mortality”, *Psychosomatic Medicine Journal of Biobehavioral Medicine* 63, nº 2 (março 2001): 267-272; W.B. Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* (Nova York: D. Appleton & Co., 1929).

2. K.S. Whittaker et al., “Combining Psychosocial Data to Improve Prediction of Cardiovascular Disease Risk Factors and Events: The National Heart, Lung, and Blood Institute-Sponsored Women’s Ischemia Syndrome Evaluation Study”, *Psychosomatic Medicine Journal of Biobehavioral Medicine* 74, nº 3 (abril 2012): 263-270; A. Prasad et al., “Apical Ballooning Syndrome (Tako-Tsubo or Stress Cardiomyopathy): A Mimic of Acute Myocardial Infarction”, *American Heart Journal* 155, nº 3 (março 2008): 408-417; Wittstein, I.S. et al. “Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress”, *The New England Journal of Medicine* 352, nº 6 (fevereiro 2005): 539-548; M.A. Mittleman et al., “Triggering of Acute Myocardial Infarction Onset of Episodes of Anger”, *Circulation* 92 (1995): 1720-1725; G. Ironson et al., “Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease”, *American Journal Of Cardiology* 70, nº 3 (agosto 1992): 281-285; R.D. Lane e G.E. Schwartz, “Induction of Lateralized Sympathetic Input to the Heart by the CNS During Emotional Arousal: A Possible Neurophysiologic Trigger of Sudden Cardiac Death”, *Psychosomatic Medicine* 49, nº 3 (maio-junho 1987): 274-284; S.G. Haynes et al., “The Relationship of Psychosocial Factors to Coronary Heart Disease in the Framingham Study. III. Eight-Year Incidence of Coronary Heart Disease”, *American Journal of Epidemiology* 111, nº 1 (janeiro 1980): 37-58.

3. T.W. Smith et al., “Hostility, Anger, Aggressiveness, and Coronary Heart Disease: An Interpersonal Perspective on Personality, Emotion, and Health”, *Journal of Personality* 72, nº 6 (dezembro 2004): 1217-1270; T.M. Dembroski et al., “Components of Hostility as Predictors of Sudden Death and Myocardial Infarction in the Multiple Risk Factor Intervention Trial”, *Psychosomatic Medicine* 51, nº 5 (setembro-outubro 1989): 514-522; K.A. Matthews et al., “Competitive Drive, Pattern A, and Coronary Heart disease”, *Journal of Chronic Diseases* 30, nº 8 (agosto 1977): 489-498; I. Pilowsky et al., “Hypertension and Personality”, *Psychosomatic Medicine* 35, nº 1 (janeiro-fevereiro 1973): 50-56.

4. [M.D. Boltwood et al., "Anger Reports Predict Coronary Artery Vasomotor Response to Mental Stress in Atherosclerotic Segments", *American Journal of Cardiology* 72, n° 18 \(dezembro 15, 1993\): 1361-1365; P.P. Vitaliano et al., "Plasma Lipids and Their Relationships with Psychosocial Factors in Older Adults", *Journal of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 50, n° 1 \(janeiro 1995\): 18-24.](#)
5. [H.S. Versey e G.A. Kaplan, "Mediation and Moderation of the Association Between Cynical Hostility and Systolic Blood Pressure in Low-Income Women", *Health Education & Behavior* 39, n° 2 \(abril 2012\): 219-228.](#)
6. [P.J. Mills e J.E. Dimsdale, "Anger Suppression: Its Relationship to Beta-Adrenergic Receptor Sensitivity and Stress-induced Changes in Blood Pressure", *Psychological Medicine* 23, n° 3 \(agosto 1993\): 673-678.](#)
7. [M.Y. Gulec et al., "Cloninger's Temperament and Character Dimension of Personality in Patients with Asthma", *International Journal of Psychiatry in Medicine* 40, n° 3 \(2010\): 273-287; P.M. Eng et al., "Anger Expression and Risk of Stroke and Coronary Heart Disease Among Male Health Professionals", *Psychosomatic Medicine* 65, n° 1 \(janeiro-fevereiro 2003\): 100-110; L. Musante e outros, "Potential for Hostility and Dimensions of Anger", *Health Psychology* 8, n° 3 \(1989\): 343-354; M.A. Mittleman et al., "Triggering of Acute Myocardial Infarction Onset of Episodes of Anger", *Circulation* 92 \(1995\): 1720-1725; M. Koskenvuo e outros, "Hostility as a Risk Factor for Mortality and Ischemic Heart Disease in Men", *Psychosomatic Medicine* 50, n° 4 \(julho-agosto 1988\): 330-340; J.E. Williams et al., "The Association Between Trait Anger and Incident Stroke Risk: The Atherosclerosis Risk in Communities \(ARIC\) Study", *Stroke* 33, n° 1 \(janeiro 2002\): 13-19; N. Lundberg et al., "Type A Behavior in Healthy Males and Females as Related to Physiological Reactivity and Blood Lipids", *Psychosomatic Medicine* 51, n° 2 \(março-abril 1989\): 113-122; G. Weidner et al., "The Role of Type A Behavior and Hostility in an Elevation of Plasma Lipids in Adult Women and Men", *Psychosomatic Medicine* 49, n° 2 \(março-abril 1987\): 136-145.](#)
8. [L.H. Powell et al., "Can the Type A Behavior Pattern Be Altered After Myocardial Infarction? A Second-Year Report for the Recurrent Coronary Prevention Project", *Psychosomatic Medicine* 46, n° 4 \(julho-agosto 1984\): 293-313.](#)
9. [D. Giugliano et al., "The Effects of Diet on Inflammation: Emphasis on the Metabolic Syndrome", *Journal of the American College of Cardiology* 48, n° 4 \(agosto 15, 2006\): 677-685; C.M. Licht et al., "Depression is Associated With Decreased Blood Pressure, but Antidepressant Use Increases the Risk for Hypertension", *Hypertension* 53, n° 4 \(abril 2009\): 631-638; G. Seematter et al., "Stress and Metabolism", *Metabolic Syndrome and Related Disorders* 3, n° 1 \(2005\): 8-13; I. Pilowsky et al., "Hypertension and Personality", *Psychosomatic Medicine* 35, n° 1 \(janeiro-fevereiro 1973\): 50-56; J.P. Henry e J.C. Cassel, "Psychosocial Factors in Essential Hypertension. Recent Epidemiologic and Animal Experimental Evidence", *American Journal of Epidemiology* 90, n° 3 \(setembro 1969\): 171-200.](#)
10. [P.J. Clayton, "Mortality and Morbidity in the First Year of Widowhood", *Archives of General Psychiatry* 30, n° 6 \(junho 1974\): 747-750; C.M. Parkes e R.J. Brown, "Health After Bereavement: A Controlled Study of Young Boston Widows and Widowers", *Psychosomatic Medicine* 34, n° 5 \(setembro-outubro 1972\): 449-461; M. Young et al., "The Mortality of Widowers", *The Lancet* 282, n° 7305 \(agosto 1963\): 454-457.](#)
11. [W.T. Talman, "Cardiovascular Regulation and Lesions of the Central Nervous System", *Annals of Neurology* 18, n° 1 \(julho 1985\): 1-13; P.D. Wall e G.D. Davis, "Three Cerebral Cortical Systems Affecting Autonomic Function", *Journal Of Neurophysiology* 14, n° 6 \(novembro 1951\): 507-517; G.R. Elliot e C. Eisdorfer, *Stress and Human Health: Analysis and Implications of Research* \(Nova York: Springer, 1982\).](#)
12. [R.J. Tynan et al., "A Comparative Examination of the Anti-inflammatory Effects of SSRI and SNRI Antidepressants on LPS Stimulated Microglia", *Brain, Behavior, and Immunity* 26, n° 3 \(março 2012\): 469-479; L. Mehl-Madrona, "Augmentation of Conventional Medical Management of](#)

Moderately Severe or Severe Asthma with Acupuncture and Guided Imagery/Meditation”, *The Permanente Journal* 12, nº 4 (Fall 2008): 9-14.

13. A.C. Ropoteanu, “The Level of Emotional Intelligence for Patients with Bronchial Asthma and a Group Psychotherapy Plan in 7 Steps”, *Romanian Journal of Internal Medicine* 49, nº 1 (2011): 85-91.

14. C. Jasmin et al., “Evidence for a Link Between Certain Psychological Factors and the Risk of Breast Cancer in a Case-control Study. Psycho-oncologic Group (P.O.G.)”, *Annals of Oncology* 1, nº 1 (1990): 22-29; M. Tarlau e I. Smalheiser, “Personality Patterns in Patients with Malignant Tumors of the Breast and Cervix”, *Psychosomatic Medicine* 13, nº 2 (março 1951): 117-121; L. LeShan, “Psychological States as Factors in the Development of Malignant Disease: A Critical Review”, *Journal Of the National Cancer Institute* 22, nº 1 (janeiro 1959): 1-18; H. Becker, “Psychodynamic Aspects of Breast Cancer. Differences in Younger and Older Patients”, *Psychotherapy and Psychosomatics* 32, nos. 1-4 (1979): 287-296; H. Snow, *The Proclivity of Women to Cancerous Diseases and to Certain Benign Tumors* (Londres: J. & A. Churchill, 1891); H. Snow, *Clinical Notes on Cancer* (Londres: J. & A. Churchill, 1883).

15. D. Razavi et al., “Psychosocial Correlates of Oestrogen and Progesterone Receptors in Breast Cancer”, *The Lancet* 335, nº 3695 (21 de abril, 1990): 931-933; S.M. Levy et al., “Perceived Social Support and Tumor Estrogen/Progesterone Receptor Status as Predictors of Natural Killer Cell Activity in Breast Cancer Patients”, *Psychosomatic Medicine* 52, nº 1 (janeiro-fevereiro 1990): 73-85; S. Levy et al., “Correlation of Stress Factors with Sustained Depression of Natural Killer Cell Activity and Predicted Prognosis in Patients with Breast Cancer”, *Journal of Clinical Oncology* 5, nº 3 (março 1987): 348-353; A. Brémond et al., “Psychosomatic Factors in Breast Cancer Patients: Results of a Case Control Study”, *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* 5, nº 2 janeiro 1986): 127-136; K.W. Pettingale et al., “Mental Attitudes to Cancer: An Additional Prognostic Factor”, *The Lancet* 1, nº 8431 (março 1985): 750; M. Wirsching et al., “Psychological Identification of Breast Cancer Patients before Biopsy”, *Journal of Psychosomatic Research* 26, nº 1 (1982): 1-10; K.W. Pettingale et al., “Serum IgA and Emotional Expression in Breast Cancer Patient”, *Journal of Psychosomatic Research* 21, nº 5 (1977): 395-399.

16. M. Eskelinen e P. Ollonen, “Assessment of ‘Cancer-prone Personality’ Characteristics in Healthy Study Subjects and in Patients with Breast Disease and Breast Cancer Using the Commitment Questionnaire: A Prospective Case-Control Study in Finland”, *Anticancer Research* 31, nº 11 (novembro 2011): 4013-4017.

17. J. Giese-Davis et al., “Emotional Expression and Diurnal Cortisol Slope in Women with Metastatic Breast Cancer in Supportive-Expressive Group Therapy: A Preliminary Study”, *Biological Psychology* 73, nº 2 (agosto 2006): 190-198; D. Spiegel et al., “Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer”, *The Lancet* 2, nº 8668 (14 de outubro, 1989): 888-891) S.M. Levy et al., “Prognostic Risk Assessment in Primary Breast Cancer by Behavioral and Immunological Parameters”, *Health Psychology* 4, nº 2 (1985): 99-113; S. Greer et al., “Psychological Response to Breast Cancer: Effect of Outcome”, *The Lancet* 314, nº 8146 (outubro 13, 1979): 785-787.

Quinto Centro Emocional

1. A. W. Bennett e C.G. Cambor, “Clinical Study of Hyperthyroidism: Comparison of Male and Female Characteristics”, *Archives of General Psychiatry* 4, nº 2 (fevereiro 1961): 160-165.

2. American Association of University Women, *Shortchanging Girls, Shortchanging America* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 1991); G. Johansson et al., “Examination Stress Affects Plasma Levels of TSH and Thyroid Hormones Differently in Females

and Males”, *Psychosomatic Medicine* 49, nº 4 (julho-agosto 1987): 390-396; J.A. Sherman, *Sex-Related Cognitive Differences: An Essay on Theory and Evidence*, (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1978).

3. K. Yoshiuchi *et al.*, “Stressful Life Events and Smoking Were Associated With Graves’ Disease in Women, but Not in Men”, *Psychosomatic Medicine* 60, nº 2 (março-abril 1998): 182-185; J.L. Griffith e M.E. Griffith, *The Body Speaks: Therapeutic Dialogues for Mind-Body Problems* (Nova York: Basic Books, 1994); D. Kimura, “Sex Differences in Cerebral Organization for Speech and Praxic Functions”, *Canadian Journal of Psychology* 37, nº 1 (março 1983): 19-35.

4. G. Johansson *et al.*, “Examination Stress Affects Plasma Levels of TSH and Thyroid Hormones Differently in Females and Males”, *Psychosomatic Medicine* 49, nº 4 (julho-agosto 1987): 390-396.

5. S.K. Gupta *et al.*, “Thyroid Gland Responses to Intemale Aggression in an Inherently Aggressive Wild Rat”, *Endokrinologie* 80, nº 3 (novembro 1982): 350-352.

6. American Association of University Women, *Shortchanging Girls, Shortchanging America* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 1991).

7. American Association of University Women, *Shortchanging Girls, Shortchanging America* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 1991).

8. H. Glaesmer *et al.*, “The Association of Traumatic Experiences and Posttraumatic Stress Disorder with Physical Morbidity in Old Age: A German Population-Based Study”, *Psychosomatic Medicine* 73, nº 5 (junho 2011): 401-406; T. Mizokami *et al.*, “Stress and Thyroid Autoimmunity”, *Thyroid* 14, nº 12 (dezembro 2004): 1047-1055; V.R. Radosavljevi *et al.*, “Stressful Life Events in the Pathogenesis of Graves’ Disease”, *European Journal of Endocrinology* 134, nº 6 (junho 1996): 699-701; N. Sonino *et al.*, “Life Events in the Pathogenesis of Graves’ Disease: A Controlled Study”, *Acta Endocrinologica* 128, nº 4 (abril 1993): 293-296; T. Harris *et al.*, “Stressful Life Events and Graves’ Disease”, *The British Journal of Psychiatry* 161 (outubro 1992): 535-541; B. Winsa *et al.*, “Stressful Life Events and Graves’ Disease”, *The Lancet* 338, nº 8781 (14 de dezembro, 1991): 1475-1479; S.A. Weisman, “Incidence of Thyrotoxicosis among Refugees from Nazi Prison Camps”, *Annals of Internal Medicine* 48, nº 4 (abril 1958): 747-752.

9. I.J. Cook *et al.*, “Upper Esophageal Sphincter Tone and Reactivity to Stress in Patients with a History of Globus Sensation”, *Digestive Diseases and Sciences* 34, nº 5 (maio 1989): 672-676; J.P. Glaser and G.L. Engel, “Psychodynamics, Psychophysiology and Gastrointestinal Symptomatology”, *Clinics in Gastroenterology* 6, nº 3 (setembro 1977): 507-531.

10. B. Rai *et al.*, “Salivary Stress Markers, Stress, and Periodontitis: A Pilot Study”, *Journal of Periodontology* 82, nº 2 (fevereiro 2011): 287-292; A.T. Merchant *et al.*, “A Prospective Study of Social Support, Anger Expression and Risk of Periodontitis in Men” *Journal of the American Dental Association* 134, nº 12 (dezembro 2003): 1591-1596; R.J. Genco *et al.*, “Relationship of Stress, Distress and Inadequate Coping Behaviors to Periodontal Disease”, *Journal of Periodontology* 70, nº 7 (julho 1999): 711-723.

Sexto Centro Emocional

1. I. Pilowsky *et al.*, “Hypertension and Personality”, *Psychosomatic Medicine* 35, nº 1 (janeiro-fevereiro 1973): 50-56; H.O. Barber, “Psychosomatic Disorders of Ear, Nose and Throat”, *Postgraduate Medicine* 47, nº 5 (maio 1970): 156-159.

2. K. Czbulski *et al.*, “Psychological Stress and Personality in Ménière’s Disease”, *Journal of Psychosomatic Research* 20, nº 3 (1976): 187-191.

3. A. Brook e P. Fenton, “Psychological Aspects of Disorders of the Eye: A Pilot Research Project”, *The Psychiatrist* 18 (1994): 135-137; J. Wiener, “Looking Out and Looking in: Some Reflections on

'Body Talk' in the Consulting Room", *The Journal of Analytic Psychology* 39, nº 3 (julho 1994): 331-350; L. Yardley, "Prediction of Handicap and Emotional Distress in Patients with Recurrent Vertigo Symptoms, Coping Strategies, Control Beliefs and Reciprocal Causation", *Social Science and Medicine* 39, nº 4 (1994): 573- 581; C. Martin *et al.*, "Ménière's Disease: A Psychosomatic Disease?", *Revue de Laryngologie, Otologie, Rhinologie* 112, nº 2 (1991): 109-111; C. Martin *et al.*, "Psychologic Factor in Ménière's Disease", *Annales d'Oto-laryngologie et de Chirurgie Cervico Faciale* 107, nº 8 (1990): 526-531; M. Rigatelli *et al.*, "Psychosomatic Study of 60 Patients with Vertigo", *Psychotherapy and Psychosomatics* 41, nº 2 (1984): 91-99; F.E. Lucente, "Psychiatric Problems in Otolaryngology", *Annals of Otolaryngology, Rhinology, and Laryngology* 82, nº 3 (maio-junho 1973): 340-346.

4. V. Raso *et al.*, "Immunological Parameters in Elderly Women: Correlations with Aerobic Power, Muscle Strength and Mood State", *Brain, Behavior and Immunity* 26, nº 4 (maio 2012): 597-606; O.M. Wolkowitz *et al.*, "Of Sound Mind and Body: Depression, Disease, and Accelerated Aging", *Dialogues in Clinical Neuroscience* 13, nº 1 (2011): 25-39; M.F. Damholdt *et al.*, "The Parkinsonian Personality and Concomitant Depression", *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 23, nº 1 (Outono de 2011): 48-55; V. Kaasinen *et al.*, "Personality Traits and Brain Dopaminergic Function in Parkinson's Disease", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98, nº 23 (novembro 6, 2001): 13272-13277; M.A. Menza e M.H. Mark, "Parkinson's Disease and Depression: The Relationship to Disability and Personality", *The Journal Of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 6, nº 2 (Spring 1994): 165-169; G.W. Paulson e N. Dadmehr, "Is There a Premorbid Personality Typical for Parkinson's Disease?" *Neurology* 41, nº 5, sup. 2 (maio 1991): 73-76; P. Mouren *et al.*, "Personality of the Parkinsonian: Clinical and Psychometric Approach", *Annales Medico-Psychologiques (Paris)* 141, nº 2 (fevereiro 1983): 153-167; R.C. Duvoisin *et al.*, "Twin Study of Parkinson Disease", *Neurology* 31, nº 1 (janeiro 1981): 77-80; C.R. Cloninger, "A Systematic Method for Clinical Description and Classification of Personality Variants", *Archives of General Psychiatry* 44, nº 6 (junho 1987): 573-588.

Sétimo Centro Emocional

1. A.M. De Vries *et al.*, "Alexithymia in Cancer Patients: Review of the Literature", *Psychotherapy and Psychosomatics* 81, nº 2 (2012): 79-86; S. Warren *et al.*, "Emotional Stress and Coping in Multiple Sclerosis (MS) Exacerbations", *Journal of Psychosomatic Research* 35, nº 1 (1991): 37-47; V. Mei-Tal *et al.*, "The Role of Psychological Process in a Somatic Disorder: Multiple Sclerosis. 1. The Emotional Setting of Illness Onset and Exacerbation", *Psychosomatic Medicine* 32, nº 1 (janeiro-fevereiro 1970): 67-86; S. Warren *et al.*, "Emotional Stress and the Development of Multiple Sclerosis: Case-Control Evidence of a Relationship", *Journal of Chronic Diseases* 35, nº 11 (1982): 821-831.

2. A. Stathopoulou *et al.*, "Personality Characteristics and Disorders in Multiple Sclerosis Patients: Assessment and Treatment", *International Review of Psychiatry* 22, nº 1 (2010): 43-54; G.S. Philippopoulos *et al.*, "The Etiologic Significance of Emotional Factors in Onset and Exacerbations of Multiple Sclerosis; a Preliminary Report", *Psychosomatic Medicine* 20, nº 6 (novembro-dezembro 1958): 458-474; O.R. Langworthy *et al.*, "Disturbances of Behavior in Patients with Disseminated Sclerosis", *American Journal of Psychiatry* 98, nº 2 (setembro 1941): 243-249.

3. X.J. Liu *et al.*, "Relationship Between Psychosocial Factors and Onset of Multiple Sclerosis", *European Neurology* 62, nº 3 (2009): 130-136; O.R. Langworthy, "Relationship of Personality Problems to Onset and Progress of Multiple Sclerosis", *Archives of Neurology Psychiatry* 59, nº 1 (janeiro 1948): 13-28.

4. [C.M. Conti et al., "Relationship Between Cancer and Psychology: An Updated History", *Journal Of Biological Regulators and Homeostatic Agents* 25, nº 3 \(julho-setembro 2011\): 331-339; J.A. Fidler et al., "Disease Progression in a Mouse Model of Amyotrophic Lateral Sclerosis: The Influence of Chronic Stress and Corticosterone", *FASEB Journal* 25, nº 12 \(dezembro 2011\): 4369- 4377.](#)
5. [E.R. McDonald et al., "Survival in Amyotrophic Lateral Sclerosis. The Role of Psychological Factors", *Archives of Neurology* 51, nº 1 \(janeiro 1994\): 17-23.](#)
6. [H. Glaesmer et al., "The Association of Traumatic Experiences and Posttraumatic Stress Disorder with Physical Morbidity in old Age: A German Population-Based Study", *Psychosomatic Medicine* 73, nº 5 \(junho 2011\): 401-406.](#)
7. [L. Cohen et al., "Presurgical Stress Management Improves Postoperative Immune Function in Men with Prostate Cancer Undergoing Radical Prostatectomy", *Psychosomatic Medicine* 73, nº 3 \(abril 2011\): 218-225.](#)

Bibliografia

Primeiro Centro Emocional

- Bennette, G., "Psychic and Cellular Aspects of Isolation and Identity Impairment in Cancer: A Dialectic Alienation", *Annals of the New York Academy of Sciences* 164 (outubro 1969): 352-363.
- Brown, G.W. *et al.*, "Social Class and Psychiatric Disturbance Among Women in an Urban Population", *Sociology* 9, n° 2 (maio 1975): 225-254.
- Cobb, S., "social Support as Moderator of Life Stress", *Psychosomatic Medicine* 38, n° 5 (setembro-outubro 1976): 300-314.
- Cohen, S., "Social Supports and Physical health", em E.M. Cummings *et al.*, eds., *Life-span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1991): 213-234.
- Goodkin, K. *et al.*, "Active Coping Style is Associated with Natural Killer Cell Cytotoxicity in Asymptomatic HIV-1 Seropositive Homosexual Men", *Journal of Psychosomatic Research* 36, n° 7 (1992): 635-650.
- Goodkin, K. *et al.*, "Life Stresses and Coping Style are Associated with Immune Measures in HIV infection - A Preliminary Report", *International Journal of Psychiatry in Medicine* 22, n° 2 (1992): 155-172.
- Jackson, J.K., "The Problem of Alcoholic Tuberculous Patients", em P.J. Sparer, *Personality Stress and Tuberculosis* (Nova York: International Universities Press, 1956).
- Laudenslager, M.L. *et al.*, "Coping and Immunosuppression: Inescapable but not Escapable Shock Suppresses Lymphocyte Proliferation", *Science* 221, n° 4610 (agosto 1983): 568-570.
- Sarason, I.G. *et al.*, "Life Events, Social Support, and Illness", *Psychosomatic Medicine* 47, n° 2 (março-abril 1985): 156-163.

- Schmale, A.H., "Giving up as a Final Common Pathway to Changes in Health", *Advances in Psychosomatic Medicine* 8 (1972): 20-40.
- Spilken, A.Z. e M.A. Jacobs, "Prediction of Illness Behavior from Measures of Life Crisis, Manifest Distress and Maladaptive Coping", *Psychosomatic Medicine* 33, nº 3 (1 de maio, 1971): 251-264.
- Temoshok, L. *et al.*, "The Relationship of Psychosocial Factors to Prognostic Indicators in Cutaneous Malignant Melanoma", *Journal of Psychosomatic Research* 29, nº 2 (1985): 139-153.
- Thomas, C.B. e K.R. Duszynski, "Closeness to Parents and Family Constellation in a Prospective Study of Five Disease States", *The Johns Hopkins Medical Journal* 134 (1974): 251-270.
- Weiss, J.M. *et al.*, "Effects of Chronic Exposure to Stressors on Avoidance-Escape Behavior and on Brain Norepinephrine", *Psychosomatic Medicine* 37, nº 6 (novembro-dezembro 1975): 522-534.

Segundo Centro Emocional

- Hafez, E., "Sperm Transport", em S.J. Behrman e R.W. Kistner, eds., *Progress in Infertility* 2a. ed. (Boston: Little, Brown, 1975).
- Havelock, E., *Studies in the Psychology of Sex* (Philadelphia: Davis, 1928).
- Jeker, L. *et al.*, "Wish for a Child and Infertility: Study on 116 Couples" *International Journal of Fertility* 33, nº 6 (novembro-dezembro 1988): 411-420.
- Knight, R.P., "Some Problems in Selecting and Rearing Adopted Children", *Bulletin of the Menninger Clinic* 5 (maio 1941): 65-74.
- Levy, D.M., "Maternal Overprotection", *Psychiatry* 2 (1939): 99-128.
- Mason, J.M., "Psychological Stress and Endocrine Function", em E.J. Sachar, ed., *Topics in Psychoendocrinology* (Nova York: Grune & Stratton, 1975): 1-18.
- Rapkin, A.J., "Adhesions and Pelvic Pain: A Retrospective Study", *Obstetrics and Gynecology* 68, nº 1 (julho 1986): 13-15.
- Reiter, R.C., "Occult Somatic Pathology in Women with Chronic Pelvic Pain", *Clinical Obstetrics and Gynecology* 33, nº 1 (março 1990): 154-160.
- Reiter, R.C. e J.C. Gambore, "Demographic and Historic Variables in Women with Idiopathic Chronic Pelvic Pain", *Obstetrics and Gynecology* 75, nº 3 (março 1990): 428-432.
- Slade, P., "Sexual Attitudes and Social Role Orientations in Infertile Women", *Journal of Psychosomatic Research* 25, nº 3 (1981): 183-186.
- Van de Velde, T.H., *Fertility and Sterility in Marriage* (Nova York: Covici Friede, 1931).
- Van Keep, P.A. e H. Schmidt-Elmendorff, "Partnerschaft in der Sterilen Ehe", *Medizinische Monatsschrift* 28, nº 12 (1974): 523-527.
- Weil, R.J. e C. Tupper, "Personality, Life Situation, and Communication: A Study of Habitual Abortion", *Psychosomatic Medicine* 22, nº 6 (novembro 1960): 448-455.

Terceiro Centro Emocional

- Alvarez, W.C., *Nervousness, Indigestion, and Pain* (Nova York: Hoeber, 1943).
- Bradley, A.J. *et al.*, "Stress and Mortality in a Small Marsupial (*Antechinus stuartii*, Macleay)", *General and Comparative Endocrinology* 40, nº 2 (fevereiro 1980): 188-200.

- Draper, G. e G.A. Touraine, "The Man-Environment Unit and Peptic Ulcers" *Archives of Internal Medicine* 49, nº 4 (abril 1932): 616-662.
- Dunbar, F., *Emotions and Bodily Changes*, 3a. ed. (Nova York: Columbia University Press, 1947).
- Henke, P.G., "The Amygdala and Restraint Ulcers in Rats", *Journal of Comparative Physiology and Psychology* 94, nº 2 (abril 1980): 313-323.
- Mahl, G.F., "Anxiety, HCl Secretion, and Peptic Ulcer Etiology", *Psychosomatic Medicine* 12, nº 3 (maio-junho 1950): 158-169.
- Sen, R.N. e B.K. Anand, "Effect of Electrical Stimulation of the Hypothalamus on Gastric Secretory Activity and Ulceration", *Indian Journal of Medical Research* 45, nº 4 (outubro 1957): 507-513.
- Shealy, C.N. e T.L. Peele, "Studies on Amygdaloid Nucleus of Cat", *Journal of Neurophysiology* 20 (março 1957): 125-139.
- Weiner, H. *et al.*, "I. Relation of Specific Psychological Characteristics to Rate of Gastric Secretion (Serum Pepsinogen)", *Psychosomatic Medicine* 19, nº 1 (janeiro 1957): 1-10.
- Zawoiski, E.J., "Gastric Secretory Response of the Unrestrained Cat Following Electrical Stimulation of the Hypothalamus, Amygdala, and Basal Ganglia", *Experimental Neurology* 17, nº 2 (fevereiro 1967): 128-139.

Quarto Centro Emocional

- Alexander, F., *Psychosomatic Medicine* (Londres: George Allen & Unwin, Ltd., 1952)[*Medicina Psicossomática* (Artmed)]
- Bacon, C.L. *et al.*, "A Psychosomatic Survey of Cancer of the Breast", *Psychosomatic Medicine* 14, nº 6 (novembro 1952): 453-460.
- Dembroski, T.M., ed., *Proceedings of the Forum on Coronary-Prone Behavior* (Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 1978).
- Derogatis, L.R. *et al.*, "Psychological Coping Mechanisms and Survival Time in Metastatic Breast Cancer", *Journal of the American Medical Association* 242, nº 14 (outubro 1979): 1504-1508.
- Friedman, M. e R.H. Rosenman, "Association of Specific Overt Behavior Pattern with Blood and Cardiovascular Findings", *Journal of the American Medical Association* 169, nº 12 (março 1959): 1286-1296.
- Helmets, K.F. *et al.*, "Hostility and Myocardial Ischemia in Coronary Artery Disease Patients", *Psychosomatic Medicine* 55, nº 1 (janeiro 1993): 29-36.
- Henry, J.P. *et al.*, "Force Breeding, Social Disorder and Mammary Tumor Formation in CBA/USC Mouse Colonies: A Pilot Study", *Psychosomatic Medicine* 37, nº 3 (maio 1975): 277-283.
- Jansen, M.A. e L.R. Muenz, "A Retrospective Study of Personality Variables Associated with Fibrocystic Disease and Breast Cancer", *Journal of Psychosomatic Research* 28, nº 1 (1984): 35-42.
- Kalis, B.L. *et al.*, "Personality and Life History Factors in Persons Who Are Potentially Hypertensive", *The Journal Of Nervous and Mental Disease* 132 (junho 1961): 457-468.
- Kawachi, I. *et al.*, "A Prospective Study of Anger and Coronary Heart Disease", *Circulation* 94 (1996): 2090-2095.
- Krantz, D.S. e D.C. Glass, "Personality, Behavior Patterns, and Physical Illness", em W.D. Gentry, ed., *Handbook of Behavioral Medicine* (Nova York: Guilford, 1984).
- Lawler, K.A. *et al.*, "Gender and Cardiovascular Responses: What Is the Role of Hostility?" *Journal of Psychosomatic Research* 37, nº 6 (setembro 1993): 603-613.
- Levy, S.M. *et al.*, "Survival Hazards Analysis in First Recurrent Breast Cancer Patients: Seven-Year Follow-up", *Psychosomatic Medicine* 50, nº 5 (setembro-outubro 1988): 520-528.

- Lorenz, K., *On Aggression* (Londres: Methuen & Co., 1966).
- Manuck, S.B. *et al.*, “An Animal Model of Coronary-Prone Behavior”, em M.A. Chesney e R.H. Rosenman, eds., *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorders* (Washington, D.C.: Hemisphere Publishing Corp., 1985).
- Marchant, J., “The Effects of Different Social Conditions on Breast Cancer Induction in Three Genetic Types of Mice by Dibenz[a,h]anthracene and a Comparison with Breast Carcinogenesis by 3-methylcholanthrene”, *British Journal of Cancer* 21, nº 3 (setembro 1967): 576-585.
- Muhlbock, O., “The Hormonal Genesis of Mammary Cancer”, *Advances in Cancer Research* 4 (1956): 371-392.
- Parkes, C.M. *et al.*, “Broken Heart: A Statistical Study of Increased Mortality among Widowers”, *British Medical Journal* 1, nº 5646 (março 1969): 740-743.
- Rees, W.D. e S.G. Lutkins, “Mortality of Bereavement”, *British Medical Journal* 4 (outubro 1967): 13-16.
- Reznikoff, M., “Psychological Factors in Breast Cancer: A Preliminary Study of Some Personality Trends in Patients with Cancer of the Breast”, *Psychosomatic Medicine* 17, nº 2 (março-abril 1955): 96-108.
- Seiler, C. *et al.*, “Cardiac Arrhythmias in Infant Pigtail Monkeys Following Maternal Separation”, *Psychophysiology* 16, nº 2 (março 1979): 130-135.
- Shaywitz, B.A. *et al.*, “Sex Differences in the Functional Organization of the Brain for Language”, *Nature* 373, nº 6515 (16 de fevereiro, 1995): 607-609.
- Shekelle, R.B. *et al.*, “Hostility, Risk of Coronary Heart Disease, and Mortality”, *Psychosomatic Medicine* 45, nº 2 (1983): 109-114.
- Smith, W.K., “The Functional Significance of the Rostral Cingular Cortex as Revealed by its Responses to Electrical Excitation”, *Journal of Neurophysiology* 8, nº 4 (julho 1945): 241-255.
- Tiger, L. e R. Fox, *The Imperial Animal* (Nova York: Holt, Rinehart & Winston, 1971).
- Van Egeron, L.F., “Social Interactions, Communications, and the Coronary-Prone Behavior Pattern: A Psychophysiological Study”, *Psychosomatic Medicine* 41, nº 1 (fevereiro 1979): 2-18.

Quinto Centro Emocional

- Adams, F., *Genuine Works of Hippocrates* (Londres: Sydenham Society, 1849).
- Brown, W.T. e E.F. Gildea, “Hyperthyroidism and Personality”, *American Journal of Psychiatry* 94, nº 1 (julho 1937): 59-76.
- Morillo, E. e L.I. Gardner, “Activation of Latent Graves’ Disease in Children: Review of Possible Psychosomatic Mechanisms”, *Clinical Pediatrics* 19, nº 3 (março 1980): 160-163.
- _____. “Bereavement as an Antecedent Factor in Thyrotoxicosis of Childhood: Four Case Studies with Survey of Possible Metabolic Pathways”, *Psychosomatic Medicine* 41, nº 7 (1979): 545-555.
- Voth, H.M. *et al.*, “Thyroid ‘Hot Spots’: Their Relationship to Life Stress”, *Psychosomatic Medicine* 32, nº 6 (novembro 1970): 561-568.
- Wallerstein, R.S. *et al.*, “Thyroid ‘Hot Spots’: A Psychophysiological Study”, *Psychosomatic Medicine* 27, nº 6 (novembro 1965): 508-523.

Sexto Centro Emocional

- Booth, G., "Psychodynamics in Parkinsonism", *Psychosomatic Medicine* 10, nº 1 (janeiro 1948): 1-14.
- Camp, C.D., "Paralysis Agitans and Multiple Sclerosis and Their Treatment", em W.A. White e S. E. Jelliffe, eds., *Modern Treatment of Nervous and Mental Diseases*, Vol. II (Filadélfia: Lea & Febiger, 1913): 651-671.
- Cloninger, C.R., "Brain Networks Underlying Personality Development", em B.J. Carroll e J.E. Barrett, eds., *Psychopathology and the Brain* (Nova York: Raven Press, 1991), 183-208.
- Coker, N.J. et al., "Psychological Profile of Patients with Ménière's Disease", *Archives of Otolaryngology-Head & Neck Surgery* 115, nº 11 (novembro 1989): 1355-1357.
- Crary, W.G. e M. Wexler, "Ménière's Disease: A Psychosomatic Disorder?" *Psychological Reports* 41, nº 2 (outubro 1977): 603-645.
- Eatough, V.M. et al., "Premorbid Personality and Idiopathic Parkinson's Disease", *Advances in Neurology* 53 (1990): 335-337.
- Erlandsson, S.I. et al., "Psychological and Audiological Correlates of Perceived Tinnitus Severity", *Audiology* 31, nº 3 (1992): 168-179.
- _____. "Ménière's Disease: Trauma, Disease, and Adaptation Studied through Focus Interview Analyses", *Scandinavian Audiology*, Supplementum 43 (1996): 45-56.
- Groen, J.J., "Psychosomatic Aspects of Ménière's Disease", *Acta Oto-laryngologica* 95, nº 5-6 (maio-junho 1983): 407-416.
- Hinchcliffe, R., "Emotion as a Precipitating Factor in Ménière's Disease", *The Journal of Laryngology & Otology* 81, nº 5 (maio 1967): 471-475.
- Jelliffe, S.E., "The Parkinsonian Body Posture: Some Considerations on Unconscious Hostility", *Psychoanalytic Review* 27 (1940): 467-479.
- Martin, M.J., "Functional Disorders in Otorhinolaryngology", *Archives of Otolaryngology-Head & Neck Surgery* 91, nº 5 (maio 1970): 457-459.
- Menza, M.A. et al., "Dopamine-Related Personality Traits in Parkinson's Disease", *Neurology* 43, nº 3, parte 1 (março 1993): 505-508.
- Minnigerode, B. e M. Harbrecht, "Otorhinolaryngologic Manifestations of Masked Mono- or Oligosymptomatic Depressions", *HNO* 36, nº 9 (setembro 1988): 383-385.
- Mitscherlich, M., "The Psychic State of Patients Suffering from Parkinsonism", *Advances in Psychosomatic Medicine* 1 (1960): 317-324.
- Poewe, W. et al., "Premorbid Personality of Parkinson Patients", *Journal of Neural Transmission, Supplementum* 19 (1983): 215-224.
- _____, "The Premorbid Personality of Patients with Parkinson's Disease: A Comparative Study with Healthy Controls and Patients with Essential Tremor", *Advances in Neurology* 53 (1990): 339-342.
- Robins, A.H., "Depression in Patients with Parkinsonism", *British Journal of Psychiatry* 128 (fevereiro 1976): 141-145.
- Sands, I., "The Type of Personality Susceptible to Parkinson's Disease", *Journal of the Mount Sinai Hospital* 9 (1942): 792-94.
- Siirala, U. e K. Gelhar, "Further Studies on the Relationship between Ménière's, Psychosomatic Constitution and Stress", *Acta Oto-laryngologica* 70, nº 2 (agosto 1970): 142-147.
- Stephens, S.D., "Personality Tests in Ménière's Disorder", *The Journal of Laryngology and Otology* 89, nº 5 (maio 1975): 479-490.

Sétimo Centro Emocional

- Adams, D.K. *et al.*, “Early Clinical Manifestations of Disseminated Sclerosis”, *British Medical Journal* 2, n° 4676 (19 de agosto, 1950): 431-436.
- Allbutt, T. C. e H. D. Rolleston, eds., *A System of Medicine* (Londres: Macmillan and Co, 1911).
- Charcot, J.M., *Lectures on the Diseases of the Nervous System*, trad. De George Sigerson (Londres: The New Sydenham Society, 1881).
- Firth, D., “The Case of Augustus d’Este (1794-1848): The First Account of Disseminated Sclerosis” *Proceedings of the Royal Society of Medicine* 34, n° 7 (maio 1941): 381-384.
- McAlpine, D. e N.D. Compston, “Some Aspects of the Natural History of Disseminated Sclerosis”, *The Quarterly Journal of Medicine* 21, n° 82 (abril 1952): 135-167.
- Moxon, W., “Eight Cases of Insular Sclerosis of the Brain and Spinal Cord”, *Guy’s Hospital Reports* 20 (1875): 437-478.
- _____. “Case of Insular Sclerosis of Brain and Spinal Cord”, *The Lancet* 1, n° 2581 (fevereiro 1873): 236.

Este e-book foi desenvolvido em formato ePub pela Distribuidora Record de Serviços de Imprensa S.A.

Está tudo bem

Entrevista com a autora

<https://www.youtube.com/watch?v=opJhCq8ocJQ>

Wikipedia da autora – Louise hay

http://pt.wikipedia.org/wiki/Louise_Hay

Site da autora – Mona Lisa Schulz

<https://www.drmonalisa.com>

Facebook da autora – Mona Lisa Schulz

<https://www.facebook.com/MonaLisaSchulz>