

ARMANDO FALCONI FILHO



Perdão
gera saúde

EDITORA
EIVÉ

Perdão gera saúde

Para

com votos de paz



Solicite nosso catálogo completo, com mais de 400 títulos, onde você encontra as melhores opções do bom livro espírita: literatura infantojuvenil, contos, obras biográficas e de autoajuda, mensagens espirituais, romances palpantes, estudos doutrinários, obras básicas de Allan Kardec, e mais os esclarecedores cursos e estudos para aplicação no centro espírita – iniciação, mediunidade, reuniões mediúnicas, oratória, desobsessão, fluidos e passes.

E caso não encontre os nossos livros na livraria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você.

Edição e distribuição

EDITORA EME

Caixa Postal 1820 – CEP 13360-000 – Capivari – SP

Telefones: (19) 3491-7000 | 3491-5449

Vivo (19) 99983-2575 | Claro (19) 99317-2800

vendas@editoraeme.com.br – www.editoraeme.com.br

ARMANDO FALCONI FILHO

Perdão
gera saúde

© 2014 Armando Falconi Filho

Os direitos autorais desta obra são de exclusividade do autor.

A Editora EME mantém o Centro Espírita “Mensagem de Esperança”, colabora na manutenção da Comunidade Psicossomática Nova Consciência (clínica masculina para tratamento da dependência química), e patrocina, junto com outras empresas, a Central de Educação e Atendimento da Criança (Casa da Criança), em Capivari-SP.

1ª edição – agosto/2014 – 3.000 exemplares

CAPA | Editora EME

DIAGRAMAÇÃO | Victor Augusto Benatti

DESENHOS | José Carlos da Cruz Júnior

REVISÃO | Aloísio Falcone

Ana Carolina Noronha

Fernando Emílio Ferraz Santos

Luiz Carlos Lemos

Maria das Graças Maciel Vidigal

Ficha catalográfica elaborada na editora

Filho, Armando Falconi, 1954

Perdão gera saúde / Armando Falconi Filho. – 1ª ed. ago. 2014 – Capivari, SP : Editora EME.

224 p.

ISBN 978-85-66805-37-6

1. Espiritismo. 2. Lei de ação e reação. 3. Perdão e autoperdão. I. TÍTULO.

CDD 133.9

SUMÁRIO

Introdução	9
I. Iniciando nossa viagem	13
II. Evolução e perdão	23
III. Perdão e sensações pessoais	41
IV. Conhecendo sobre o perdão	53
V. Justiça, vingança e perdão.....	67
VI. Responsabilidade em perdão	79
VII. Autoconhecimento em perdão	101
VIII. Neurociência e emoções	113
IX. Arrependimento, expiação e regeneração	133
X. O preço da raiva	151
XI. A Terapia do Perdão	173
XII. Finalizando nossa viagem.....	193
Conclusão	211
Bibliografia	219

INTRODUÇÃO

O cravo brigou com a rosa
Debaixo de uma sacada.
O cravo saiu ferido;
E a rosa, despedaçada.

O cravo ficou doente,
A rosa foi visitar.
O cravo teve um desmaio
E a rosa pôs-se a chorar. (...)

QUANTAS VEZES em nossa infância ouvimos esta cantiga de roda, seja pela voz de nossa mãe, nossas avós, professoras ou coleguinhas de escola. E quantas vezes nós mesmos a entoamos. Vamos então buscar nesta cantiga, tão familiar a nós, as lições que ela pode nos ensinar.

Observamos, nestas duas quadrinhas, um exemplo do desafio que é a comunicação em nossas vidas. Se brigaram o cravo e a rosa, certamente trocaram palavras que foram mal entendidas por ambas as partes, e acabaram se magoando porque não conseguiram fazer-se entender um ao outro.

- Quantas vezes nos acontece de gerar problemas por causa de:
- uma palavra errada dita na hora errada;
 - uma palavra certa dita na hora errada;
 - uma palavra certa dita na hora certa, mas no tom errado;
 - uma palavra certa dita na hora certa, no tom certo, mas para a pessoa errada...

A comunicação por meio de palavras corretas, pronunciadas de forma adequada à circunstância e à pessoa com quem dialogamos, pode gerar e alimentar um resultado feliz e uma amizade duradoura. Por outro lado, se não cuidarmos da escolha das palavras ou do tom utilizado, se não prestarmos atenção ao momento, se será propício ou não para determinada conversa, podemos até mesmo estragar relacionamentos já estabelecidos.

Podemos, por isso, afirmar que a necessidade do perdão está sempre muito presente em nossas vidas. Ela pode decorrer de acontecimentos que nem imaginávamos que poderiam causar algum problema, mas que tiveram resultados diferentes e magoaram outras pessoas, às vezes causando danos e transtornos dos mais variados graus.

Muitos desentendimentos são causados por algo que nem aconteceu (mas a pessoa acha que poderia ter acontecido), foi resultado de palavras, frases, expressões que, pronunciadas de maneira precipitada ou em tom inconveniente, mesmo sem intenção de magoar, foram recebidas como ofensas pessoais ou contrariaram os valores e crenças do interlocutor a quem foram dirigidas. Por este motivo, devemos estar sempre atentos e ser cautelosos em nossas conversas, falando o necessário e sempre pensando e analisando bem o que desejamos apresentar.

Os Amigos Espirituais recomendam, em nossas tarefas de Atendimento Fraternal na FEAK – Fundação Espírita Allan Kardec –, utilizarmos metaforicamente a imagem do elefante, que possui duas

orelhas grandes para ouvir tudo com atenção e uma boca pequena para falar pouco e com prudência.

Assim, evitaremos desde desencontros como o do cravo e da rosa nas quadras iniciais, como também estaremos nos melhorando e nos educando na arte de falar bem e de falar com bondade, transformando nosso aparelho fonador em um canal de comunicação cada dia mais eficaz.

Compartilhamos com você, que dedica parte do seu tempo a ler estas páginas, as nossas experiências nas atividades espíritas e profissionais na área do perdão e do autoperdão¹, onde buscamos aprender sempre e também dividir nosso aprendizado com os companheiros do ideal.

Rogamos a Jesus, o Mestre de nossas vidas, que nos abençoe a todos, fortalecendo em cada um a reconciliação consigo mesmo, com suas partes, e com aqueles com quem, porventura, tivemos ou estamos tendo momentos de desafios no campo da afetividade, do relacionamento, da convivência, estejam eles encarnados ou desencarnados.

Aguardamos do caro leitor as observações e os comentários, que serão sempre muito bem-vindos, seja por e-mail, seja em encontros pessoais.

Com sinceros votos de muita paz, deixamos nosso cordial e fraternal abraço.

Armando Falconi Filho
Juiz de Fora, primavera de 2012.

www.perdaogerasaude.com
www.falconi.com.br
contato@falconiespiritismo.com
twitter.com/armandofalconi
www.facebook.com/armandofalconi2

1 Será utilizado ao longo deste livro o neologismo *autoperdão*, pois ele expressa de maneira mais clara e sucinta o “perdão a si mesmo”.

X

O PREÇO DA RAIVA

Sê como o sândalo, que perfuma o machado que o fere.

NA MAIORIA DAS VEZES, a emoção resultante da raiva nos proporciona uma sensação de alívio, ao mesmo tempo em que faz assomarse em nós um sentimento de poder e de controle da situação pela qual vamos pagar, posteriormente, um alto preço. As consequências dessa conduta são sérias, com desfechos funestos e imprevisíveis. Neste capítulo abordaremos a raiva que gera a doença. Para melhor compreendê-la, precisamos habilitar-nos a substituir essa sensação desconfortante e desequilibrada pelos mecanismos do perdão e do autoperdão que geram vida saudável.

Em muitos casos, o preço da raiva é notório:

- uma amizade que fenece;
- uma frase pronunciada num tom mais seco ou áspero;
- situação de pressão ou desequilíbrio na área profissional;
- um relacionamento afetivo que se desgasta, no qual as duas partes estão sempre armadas, prontas para o bate-boca...

Enfim, as consequências são inúmeras e muitas vezes inesperadas. A raiva dilacera a nossa predisposição para a boa vontade,

para tratar as situações delicadas com tato e diplomacia, elementos esses primordiais na manutenção da paz necessária e imprescindível a todos os relacionamentos. Oportuno é lembrar que as pessoas enraivecidas são consideradas perigosas, nocivas à sociedade.

A pessoa que expressa raiva atemoriza, causa repulsa e afasta os que com ela convivem. Esse comportamento enfraquece laços afetivos, deteriora amizades consolidadas, deixando um rastro desolador de amargura e solidão, porque ninguém quer desfrutar da companhia daquele que se tornou *persona non grata* no convívio social. A reação das demais pessoas é a de se protegerem, evitando as oportunidades de aproximação, a fim de não participarem de possíveis embates.

Em muitas situações, a raiva conduz à agressão e a agressão alimenta a raiva, robustecendo-a. Essa parceria doentia cria uma viciação com dois componentes: a culpa e o ressentimento. Quanto mais agressivos verbal ou fisicamente, mais culpados e ressentidos ficamos. Isso produz combustível para gerar novos ataques de raiva, virando uma bola de fogo que queima, machuca, não para e provoca dor.

Importante ressaltar que a raiva causa mágoa. Ela rouba a graça dos acontecimentos, produz solidão, afeta nossas resistências físicas e psicológicas ocasionando doenças, porque quem perde os vínculos sociais fragiliza-se e fica mais suscetível a enfermidades de todos os tipos. Alguns sentimentos são acionados pela raiva, como: ansiedade, medo, depressão, mágoa, frustração, culpa, vergonha e perda. Repetindo-se o fato ao longo do tempo, instalam-se doenças ou manifesta-se a própria doença em si.

Como deixar de sentir raiva ou reduzir essa compulsão em nós? Recomendamos a “terapia do perdão”, olhar as pessoas com olhos de compaixão, estratégia que abordaremos mais adiante. Necessário se faz entendermos o funcionamento e a ação da raiva, para administrarmos o remédio ou o antídoto correto para ela.

EXEMPLOS DO PREÇO DA RAIVA

Identificar os primeiros sintomas da raiva, não permitindo que ela avance e inicie seus efeitos, é um grande passo para todos que desejam se libertar desse comportamento desastroso. O cultivo do equilíbrio e o uso do bom-senso ajudam muito no processo de preservação da saúde. Sem essa disciplina, sem a fiel balança da vigiância, vez por outra nos deixamos contaminar por fatores externos que nos enraivecem, nos enlouquecem e nos fazem perder a razão.

Usando nomes fictícios, daremos, a seguir, alguns exemplos de situações em que a raiva trouxe consequências bastante desagradáveis.

CASO UM

Atendemos no consultório uma cliente de nome Lucila. Quarenta e dois anos, bem-sucedida em sua carreira de secretária, uma mulher moderna, decidida, conectada com os acontecimentos globais.

Motivo da consulta: colite frequente sem causas detectadas, sintoma relativamente recente. Ela não sabia especificar exatamente quando havia se iniciado o problema. Num esforço de memória, disse vagamente que passou a sentir os sintomas havia cerca de uns quatro ou cinco anos. Analisando a questão, verificamos que o seu peso era compatível com a sua estatura, que ela alimentava-se corretamente, sempre atenta à qualidade e quantidade dos alimentos ingeridos.

Feita a anamnese básica, nada encontramos que justificasse as crises e o mal-estar. Partimos então para uma pesquisa derivacional, utilizando os recursos dos “estados alterados de consciência” – EAC – através de técnicas da Hipnose Ericksoniana. Após a calibragem dos sentidos da cliente, começamos uma busca em seus arquivos mentais, usando uma leve e progressiva regressão

de idade, com o objetivo de identificar a primeira vez que esse fato havia ocorrido, já que ela afirmara não reconhecer qualquer motivo ou situação que pudesse justificar aquele sintoma.

Lucila estava em EAC, transe tranquilo, através de indução hipnótica, sob o comando de nossa voz. Realizamos o *flashback* levando-a gradativamente a retroceder algumas semanas, depois meses, depois anos. Ela voltou cerca de dez anos, momento em que conferimos se, nessa época, ela sentia algum sintoma da atual reclamação, obtendo resposta negativa.

Trouxemo-la novamente para o presente, conduzindo-a de período a período com atenção, quando, repentinamente, ela mudou o tom de voz, dizendo com firmeza: – *Vou chegar atrasada! Ai, que raiva!*

Essa técnica é realizada com a cliente confortavelmente assentada em uma cadeira, quase sempre de olhos fechados, bem relaxada. Ela, que até então estava tranquila, voz normal para suave, musculatura relaxada, mudou completamente: sua voz ficou forte, sua musculatura enrijeceu-se, o corpo mudou de postura, as mãos se fecharam nervosamente, como se fosse socar alguém ou alguma coisa, sua fâcias ficou fortemente contraída e a respiração tornou-se ofegante.

Solicito que ela descreva onde e como está. Com certa dificuldade, em um tom forte de voz, ela diz que está em uma fila, numa agência dos Correios, para remessa de encomenda urgente. O relógio na parede do ambiente marca 13h10min. Ela precisa voltar ao trabalho, situado no mesmo quarteirão, pontualmente às 13h30min. A empresa onde ela trabalha valoriza e premia quem é pontual. Ela observa o número de pessoas à sua frente. Se a fila fluir bem, dará tempo...

Porém, ela nota que, dos quatro caixas em funcionamento, três se fecham e a lentidão começa. Ela verifica que há mais cinco pessoas à sua frente para serem atendidas, e mais agitada ela fica ao

perceber que essas pessoas atendidas nos caixas estão conversando. Um senhor de idade avançada procura em sua pasta algum documento necessário para finalizar o atendimento e não o encontra. Os minutos vão se esvaindo e, com eles, a sua chance de chegar pontualmente ao trabalho. Assim, Lucila ouve e vive o caso de cada uma das pessoas à sua frente, pensando que, se chegar atrasada um minuto no trabalho, perderá sua pontuação de vários anos, na qual nunca houvera uma mácula. Ela era perfeccionista, a única funcionária da empresa que sempre chegava adiantada.

A fila empaca. Mental e emocionalmente ela começa a sentir uma raiva sempre crescente. Deixa-se consumir por emoções desconcertantes, cada vez mais intensas, irritando-se até mesmo com o burburinho atrás dela. A fila cresce, as pessoas reclamam, tudo isso somado aumenta a sua irritação e alimenta a sua raiva. Após o atendimento, as pessoas permanecem no mesmo lugar, até guardarem seus pertences, não cedendo a vez. Enfim, ela começa a sentir-se mal, seu ritmo cardíaco está mais acelerado, muito impaciente, boca seca, dor no estômago. A raiva toma conta e Lucila está prestes a explodir verbalmente dentro daquela agência.

Naquela mesma tarde, por volta das 14h, já em sua sala de trabalho, ela experimentou um leve mal-estar que foi aumentando, chegando a agravar com dores fortes abdominais, seguidas de uma crise intestinal. Foi a primeira vez que esses sintomas se manifestariam, descreve-nos ela, em estado hipnótico profundo. Ainda em estado de transe, ela afirma que, a partir de então, quando qualquer coisa saía de seu controle perfeccionista, voltavam os sintomas. Com a repetição, instalou-se o quadro orgânico diagnosticado e confirmado em exames como colite.

Utilizamos as técnicas apropriadas para reorganizar esse momento de sua vida e as sensações que estavam sendo desencadeadas. Tratava-se, pois, de um acontecimento mal resolvido, não digerido pelo consciente, que submergiu ao subconsciente, fermen-

tado e ampliado pelo lado sombra e despertado a cada pequeno momento de raiva ou de impaciência que surgia no transcorrer de sua vida.

Além dos recursos terapêuticos utilizados, orientamo-la quanto à necessidade de escolher uma alternativa, perante novos desafios, além de usar o autoconhecimento e, assim, processar cada situação de forma clara e gentil consigo mesma e com as outras pessoas ou partes envolvidas na questão, pois, conforme o título deste capítulo: *a raiva adoce e até mata*. Como dever de casa, demos a ela uma folha impressa com os passos e procedimentos da Terapia do Perdão para serem repetidos diariamente até o nosso próximo encontro terapêutico.

Os resultados foram positivos. Harmonizadas as partes do “eu emocional”, foi possível a melhora dos sintomas. Realizados novos exames, a colite havia desaparecido, não apenas em sensações, mas na regeneração dos tecidos internos no intestino, o que permitiu a supressão dos medicamentos pelo profissional de saúde que os havia prescrito. Paralelamente, ocorreram mudanças positivas e sensíveis em seu humor e em seus comportamentos diários, como o aumento da autoconfiança e o melhor uso do seu potencial emocional, tanto no trabalho quanto em sua vida particular.

ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR A RAIVA

É muito importante entendermos que a responsabilidade da nossa alegria ou da nossa dor é exclusivamente nossa. Somos responsáveis pela nossa própria dor e somos, ao mesmo tempo, a única pessoa que pode mudar a estratégia para atender às nossas necessidades prementes. Introduzindo esta regra em nossas mentes, automaticamente nos equipamos com recursos para revolucionar nossas atitudes diante das situações problemáticas.

Compartilhamos, a seguir, alguns recursos e estratégias que

recomendamos para reduzir o efeito da raiva em nós. Além de ajuda terapêutica, incluímos atividades pessoais e individuais, atividades religiosas e físicas, dentre outras.

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E CONTÍNUA

No interior das Minas Gerais existe um ditado que diz: “Angu de um dia só não engorda cachorro magro”. Assim, exercícios físicos praticados com frequência, regularidade e persistência, ajudam a descarregar a adrenalina presente em quem cultiva raiva, dispersando-a. Caminhar, nadar, praticar esporte coletivo não competitivo, mas por prazer, hidroginástica, tai-chi-chuan, yoga, etc. Lembramos que qualquer atividade aeróbica aumenta a oxigenação e a transpiração do corpo, reduzindo o estresse.

CHORO DA UTILIDADE

Chorar lamentando ou reclamando, com revolta, abre portas para a ansiedade e a depressão, tornando-nos pessoas amargas. O “choro da utilidade” foi o que aprendemos com Matheus Fernandes Fraga, Espírito, nosso amigo e benfeitor da FEAK. Explicamos essa técnica detalhadamente em nosso livro *Perda de pessoas amadas*. Este amigo espiritual nos ensinou a chorar com utilidade no período pós-desencarne de Kátia, minha primeira esposa. Colocando em prática sua sugestão, obtivemos muitos benefícios. A partir daí, passamos a compartilhar essa experiência com os frequentadores das *Reuniões de entes queridos*, bem como em palestras e seminários.

MULTITAREFAS DIÁRIAS

Atividades como limpar uma vidraça, lavar e passar roupa, varrer o quintal ou aspirar o pó da casa, cuidar de plantas, costurar

ou bordar, seja qual for a tarefa, se realizada com atenção e carinho, ela é geradora de estado alfa, trazendo a sensação de *relax* e de bem-estar geral a quem as pratica.

HUMOR ECOLÓGICO

Muito conhecido é o jargão “Rir ainda é o melhor remédio”. O ato de sorrir relaxa a musculatura da face e do corpo em geral, eliminando toxinas de cansaço e de estresse, liberando diversos neuropeptídios de comprovada ação positiva nos sistemas nervoso e linfático. Mas, atenção, pois quando dizemos humor ecológico estamos falando daquele que nos faz rir não de um tropeção, de uma “videocacetada” ou de qualquer imprevisto desagradável ocorrido com alguém, mas de algo que seja salutar para você e para quem passa pela situação.

DESABAFO DA DOR

Comunicar, a quem seja possível, as sensações e sentimentos que você esteja vivenciando por um fato ocorrido. Lembremos-lhe a frase que já dissemos: o que você está fazendo com aquilo que aconteceu? É necessário “digerir” emocionalmente o ocorrido. Mas, com cuidado, para evitar a autopiedade e para não se achar um coitado. A Doutrina Espírita nos enseja o benefício do atendimento fraterno e, na instituição espírita que dirigimos – FEAK –, existe o *SOS-Preces*. Quando necessário e possível, procure ajuda terapêutica, preferencialmente com profissionais que conheçam as realidades do mundo espiritual e sua influência sobre nós.

MÚSICA, CANTO, DANÇA

Ouvir ou executar música de boa qualidade, melódica, suave. Entrar para um coral, melhorar sua capacidade de cantar as músicas de seu gosto. Dançar com alegria e respeito a si e ao próximo. Ensinam que “quem canta seus males espanta, e quem dança a vida encanta”.

FOCO NA SOLUÇÃO

Os orientais asseveram que “todo desafio já nasce com soluções”. Focar no fato que gerou a raiva alimenta esse sentimento e, ainda, o fortalece. Assim, busque a solução ou o que fazer para mudar a significação do ocorrido. Se tiver dúvidas, pergunte a si mesmo: o que eu faria, se Jesus estivesse aqui do meu lado? Pode ter certeza de que este filtro ajuda, e muito, a escolher a solução ou, caso existam alternativas, qual delas escolher.

MEDITAÇÃO, ALONGAMENTOS, EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, LAZER, CONTATO COM A NATUREZA...

A lista é longa, demonstrando que, se você usar a sua imaginação, as possibilidades e os recursos do ambiente onde vive, explorando mais e melhor o ser holístico que todos somos poderá, então, encontrar portas de acesso a soluções saudáveis e ecológicas.

Destacamos, ainda, na seara espírita:

LEITURAS EDIFICANTES

Recomendamos tanto os clássicos da literatura espírita, com as obras de Kardec, Léon Denis, Flammarion e seus pares na Europa, como a vasta obra complementar produzida no Brasil. Também as obras psicografadas, e as de autores encarnados competentes.

FLUIDOTERAPIA

É a capacidade de, através da doação de fluidos, interferir positivamente na saúde das pessoas. Transmissão de fluido magnético com finalidades superiores. Acontece principalmente através dos benefícios do passe e da água fluidificada.

CULTO DO EVANGELHO NO LAR

Deve ser realizado, pelo menos uma vez por semana, em horário previamente estabelecido, se possível, com a presença de outros membros da família e, caso não seja possível, pode ser feito apenas por uma pessoa, lembrando que nunca estamos a sós, mas que há uma “nuvem de testemunhas” conosco, conforme já explicamos anteriormente neste mesmo capítulo.

LAPIDANDO A RAIVA

Não vos digo que perdoeis até sete vezes, mas até setenta vezes sete vezes. (Jesus, em Mateus 18:22)

Fechando o capítulo, sugerimos a “terapia do perdão”. Para exercitarmos o perdão incondicional, imperioso se faz desenvolvermos o sentimento de compaixão, pois apenas assim a paz se instalará definitivamente na consciência humana. Enquanto vicejar dentro de nós a necessidade do desforço, da animosidade e da rebeldia em relação a pessoas ou a acontecimentos perturbadores, perduram os distúrbios da emoção que afetam a nossa saúde fisiológica e o nosso comportamento.

Por mais sérias que tenham sido as ofensas e agressões sofridas, tenhamos em mente que é sempre mais infeliz aquele que aos demais perturba, mesmo que, conscientemente, não tenha ele ideia da gravidade da sua conduta infeliz.

Para evitar a raiva e cultivar o perdão é necessário:

- colocarmo-nos no lugar do outro;
- afirmações para enfrentar a situação;
- não revidarmos às ofensas;
- sim ao perdão – olhos de compaixão.

Conclui-se, pois, que a raiva gera danos irremediáveis nos relacionamentos, gera distúrbios graves e é péssima companheira.

Atentemo-nos para a frase de Tagore: “A terra, insultada, vingase dando-nos flores”.

Sejamos como a Mãe-Terra, e seremos cada vez mais felizes.

CONHEÇA TAMBÉM:



Perda de pessoas amadas

Armando Falconi Filho

Autoajuda • 16x22,5 • 160pp.

Apresenta a mensagem consoladora do Espiritismo e vai ajudá-lo a encarar a morte de uma forma menos dolorida, trazendo compreensão e fortaleza. Você vai perceber que o túmulo nos separa apenas fisicamente das pessoas que amamos, pois elas continuam vivas.

O valor terapêutico do perdão

Francisco Cajazeiras

Autoajuda • 14x21 • 128pp.

Este livro demonstra que a proposta de Jesus para o perdão incondicional não se restringe apenas à ordem ético-religiosa, não direciona suas investidas unicamente no terreno filosófico, mas abrange todas as áreas do conhecimento humano. O objetivo do médico Cajazeiras na obra é o de aliar os avanços da pesquisa científica à ação de perdoar, compondo-se assim uma espécie de terapêutica, apropriada à nossa saúde não apenas espiritual ou social, mas também mental e orgânica.



O segredo das bem-aventuranças

José Lázaro Boberg

Doutrinário • 16x23 • 336pp.

O autor procura mostrar, ao longo desta obra, que todos temos o potencial da perfeição permitida ao ser humano. Mostra o que devemos fazer em nossa jornada evolutiva, para merecer as bem-aventuranças prometidas por Jesus em seu célebre Sermão da Montanha, enfatizando com convicção que precisamos apenas colocar em prática as mudanças de atitude propostas pelo Mestre.

Não encontrando os livros da EME na livraria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você através do Fone/Fax: (19) 3491-7000 / 3491-5449.

E-mail: vendas@editoraeme.com.br – Site:www.editoraeme.com.br

TRATAMENTO PARA PESSOAS QUE TÊM PROBLEMAS COM ÁLCOOL, MACONHA, COCAÍNA, CRACK E OUTRAS DROGAS

Se você ou algum familiar tem problemas com drogas, saiba que isso tem tratamento e recuperação.

Nós podemos ajudar!
Conheça nosso tratamento humanizado na

Nova Consciência

- Desintoxicação • Conscientização • Espiritualidade
- Equipe multiprofissional (médicos, psicólogos, terapeutas, técnicos e especialistas em dependência química)
- Grupos terapêuticos e videoterapia • Academia, natação e futebol
- Terapia ocupacional com oficinas e cursos • Orientação familiar
 - Programa 12 Passos • Acompanhamento pós-tratamento

(Clínica espírita, masculina, regime de internato voluntário por 4 a 6 meses, com atendimento apenas para 18 pacientes, a partir de 14 anos).


COMUNIDADE PSICOSSOMÁTICA NOVA CONSCIÊNCIA - CAPIVARI-SP

Rua Jacub Pain, 187 - Recanto Cancian

Site: www.comunidadenovaconsciencia.com.br

E-mail: contato@comunidadenovaconsciencia.com.br

Fones: (19) 3491-6597 (Nova Consciência) // 3491-7000 (Arnaldo)
99112-3033 ou 99844-9966 (Saulo) // 99788-4380 (Arnaldo)



“O PERDÃO NÃO modifica o passado, mas expande o futuro.”

O novo trabalho do comunicador e terapeuta Armando Falconi Filho, *Perdão gera saúde*, é um convite para uma viagem de renovação.

Capítulo a capítulo, num clima informal e íntimo, o leitor é apresentado a um mapa para essa viagem de autoterapia, pois o autor não apenas discute os fundamentos de sua tese, mas sugere práticas, estratégias para enfrentar situações reais, exercícios de relaxamento preparatórios para a meditação e a oração, e finalmente os passos do perdão e do autoperdão. É um treinamento que, proporcionando pequenas descobertas e conquistas diárias, cumulativamente desenvolve um bem-estar integral, duradouro.

Desta vida só levamos o que deixamos no outro. Então, por que carregar o ódio e o ressentimento, se podemos oferecer o amor e a compreensão que também existem em nós?

Perdão
gera saúde

ISBN 978-85-66805-37-6



9 788566 805376

www.editoraeme.com.br