

Quando adoecemos

“A doença, embora aparentemente cruel, nos ajuda a aprender as lições que precisamos saber. A doença não é punição. Existe para nos mostrar uma lição, e nunca será erradicada até que ela seja aprendida. Seu objetivo é trazer de volta o estado original de harmonia entre a personalidade e a alma. O fato de que um indivíduo ainda tenha vida indica que há esperança”.

Dr. Edward Bach

Percebemos hoje a intrínseca ligação entre doença-personalidade, e como os padrões energéticos desequilibrados atuam nos corpos sutis. As posturas que tomamos perante os problemas, nossos pensamentos obsessivos e muitas vezes destrutivos, a nossa desorganização interna, a nossa falta de humildade e paciência, tudo isso influencia na nossa saúde, tudo isso vai contribuindo para caminharmos em direção a um alto grau de stress físico e mental.

As pessoas reagem de diferentes maneiras quando ficam doentes. Uns ficam irritados, outros quietos e sonolentos, há os que ficam nervosos e assustados, outros preferem se isolar.

O mais importante é termos uma visão do todo. Integrar várias partes do nosso ser e tentarmos encontrar o mais rapidamente possível o equilíbrio emocional e como consequência, a saúde. Se permita redescobrir quem você é, o que você gosta, o que você traz com você que são as suas qualidades. Estar conectado, abrir os canais internos de comunicação entre os níveis do consciente e do inconsciente do nosso ser, o que é realidade, o que é ilusão, o que é vontade, o que é preciso fazer.

Nos sentimos debilitados quando não criamos internamente um sentimento de segurança e confiança, para não ter que depender, nem se alterar com o que vem de fora ou dos outros. Saímos do nosso centro e damos poder aos outros, ou a uma situação, e com isso consumimos a nossa energia. Nos desgastamos com os nossos atos raivosos e impulsivos.

Corrigir essa forma de ‘caminhar pela vida’ é indispensável para quem quer ter uma vida equilibrada. Comece percebendo você, o que você quer e o que é bom pra você hoje!

Respire fundo e vamos lá...

Procure se alimentar adequadamente, descansar o quanto for necessário, beber água, administre seus pensamentos e potencialize as boas vibrações. Agora é você cuidando de você.

O passado passou e o futuro sempre virá. Perceber os ciclos da vida é sabedoria. Saber viver com positividade é essencial, além de sempre buscar estabelecer limites. Faça escolhas e tome decisões, não permita que atitudes externas minem a sua confiança.

Desfrutar a vida equilibrando os diferentes níveis do seu ser: mente racional, intuição, vontade, resposta corporal, seu Eu espiritual. Tudo funcionando em alinhamento e sincronia.

Adriana Splendore