

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Pesquisadores e estudiosos sérios tentam constantemente provar a existência de outras forças atuando sobre o organismo. Sabem que em nossos vasos sanguíneos fluem propriedades semelhantes à eletricidade que os próprios médicos chamam de “Sistema Nervoso Elétrico”.

A ciência médica, cada vez mais, está admitindo que o ser humano é regido por uma espécie de eletricidade semelhante àquela que flui pelos fios de nossas casas.

Lembre-se de que a única coisa que é de sua verdadeira propriedade é o SEU CORPO. Todo o cuidado não tido com ele será cobrado.

O cérebro pode ser programado a acreditar somente no que é registrado no seu subconsciente.

Enquanto as pessoas buscarem a cura de suas doenças no corpo físico, continuarão soterradas sob uma avalanche de perguntas sem respostas, porque a doença não existe fisicamente, mesmo diagnosticada como existente.

O Vaticano e a Ordem Rosacruz possuem, trancados em seus cofres, os pergaminhos originais da época de Jesus Cristo, o que faz deles os grandes mestres dos “**símbolos reais da salvação**”. Mas, sabe-se que o Vaticano não transmite totalmente a verdade, restringindo-se, apenas, àquilo que lhe convém.

Ensinarei neste livro somente o que nos interessa sobre saúde, **facilitando às pessoas a se auto conhecerem e a se conscientizarem do seu próprio poder de cura.**

Você descobrirá como rejuvenescer, como melhorar sua estética, sua saúde e como realizar seus desejos através do seu inconsciente.

Passsei anos de minha vida pesquisando para concluir que tudo se resume na simplicidade do pensamento. Para atingirmos nossos objetivos, pela mente inconsciente, devemos falar e agir com objetividade, criando frases curtas e direcionadas para o nosso interior. Portanto, a linguagem deste livro será sempre a mais leve possível.

Digo, com plena convicção, que o tempo não é o responsável pelas doenças e que a fatalidade não existe!

Afirmo que tudo depende do nosso próprio mundo interior, isto é, que nós geramos nesta vida o que inconscientemente achamos conveniente, independentemente de nossas vidas passadas. Tudo pode ser programado.

E o mundo é um grande espelho mágico! Atrairemos para a nossa vida aquilo em que acreditamos profundamente. Se acreditamos que determinadas pessoas são falsas e traiçoeiras, com certeza seremos atingidos por elas e, certamente, diremos: “Eu não disse? Não se pode confiar em ninguém!”. E assim nosso ego estará realizado.

Mas, se ao contrário, acreditarmos que, assim como nós, todas as pessoas buscam a felicidade, que também necessitam de compreensão, que também alimentam o medo de serem atacadas e trapaceadas, se acreditarmos que todos buscamos o mesmo objetivo e que, no final do túnel, todos procurávamos a mesma coisa, certamente seremos vistos da mesma forma e, pela lei da causa e efeito, seremos ajudados e benquistos.

Você pode ter e ser o que quiser, se conseguir acreditar que tudo é reflexo de si mesmo.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

O corpo é a tela onde se projetam as emoções. E todas as emoções negativas são projetadas em forma de doenças.

O inconsciente relaciona universalmente a função do órgão a uma emoção equivalente.

A PNL estudou profundamente as reações do corpo e encontrou os canais de acesso à mente inconsciente. Assim desenvolveu uma comunicação com todas as partes do cérebro para buscar a raiz das doenças no âmbito emocional.

A PNL comprovou que, antes mesmo de um indivíduo verbalizar seus pensamentos ou sentimentos, o corpo, através do sistema nervoso, transmite movimentos musculares e oculares imperceptíveis. Essa comunicação não verbal pode trazer ao ser humano - como está trazendo - uma auto comunicação, o que quer dizer que, conhecendo-se a comunicação não-verbal própria e das outras pessoas, é possível entender os porquês de problemas de saúde ou pessoais.

Em última análise, está comprovado que através dos movimentos dos olhos, cor da pele, temperatura do corpo, ou movimentos sutis dos músculos, são reveladas as verdadeiras intenções de uma personalidade.

Ficou comprovado que doenças e infelicidades têm como causa a consciência de culpa e contrariedades profundas.

Dr. Luiz Miller de Paiva: "Muitos se perguntam como a mente é capaz de produzir doenças em outros órgãos. Simples. Basta recordar que o cérebro comanda todo o organismo por mensageiros químicos. O mesmo princípio explica como ele pode produzir alterações danosas nos demais tecidos do corpo. Mas, se a somatização muitas vezes é um mal menor, em alguns casos poderá estar na raiz de problemas sérios do caráter da pessoa".

É possível analisar a situação familiar, profissional, amorosa, etc., de uma pessoa, apenas conhecendo sua doença.

A partir desse quadro, passe a ter cautela e maior senso de observação, tanto para a sua vida particular, quanto para a vida de seus colegas e familiares. É muito importante respeitar o pensamento de reserva de outras pessoas! Portanto, se desejar conferir esse ensinamento, faça-o sem imposições e com sutileza.

Doenças, acidentes ou problemas são toques do inconsciente.

Doenças ou acidentes no lado direito (yin) do corpo:

Na mulher (yin), significam:

Conflitos com outras mulheres: mãe, sogra, patroa ou outra mulher que exerça poderes sobre suas emoções.

Autocobrança excessiva (lembre-se, o lado direito simboliza mulher).

Inflexibilidade consigo mesma.

Culpa consciente ou inconsciente.

No homem (yang), significam:

Conflitos com mulheres, ou situações problemáticas arquivadas e não resolvidas: mãe, sogra, patroa, esposa, filha ou outra mulher que exerça poderes sobre suas emoções.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Doenças ou acidentes no lado esquerdo (yang) do corpo:

Na mulher (yin), significam:

Conflitos com homens ou situações problemáticas arquivadas e não resolvidas com o sexo masculino: pai, sogro, patrão, marido, filho ou outro homem que exerça poderes sobre Suas emoções.

Pode ser mágoa, ressentimento, ódio, ciúme, sentimento de vingança secreto, etc.

No homem (yang), significam:

Conflitos com outros homens ou consigo mesmo: conflito com pai, sogro, patrão, funcionário, filho ou outro homem que exerça poderes sobre suas emoções.

Autocobrança (lembre-se, o lado esquerdo simboliza homem).

Inflexibilidade consigo mesmo.

Culpa consciente ou inconsciente.

Para que nosso corpo fique livre dessas psicossomatizações é necessário que haja uma auto-reflexão sincera e um reajuste na harmonia entre yin-yang, ou seja, devemos conhecer os motivos que outras pessoas tiveram para estar em conflito conosco.

Descubra o motivo desse desequilíbrio e reconcilie-se com você mesmo e com as outras pessoas, mesmo que elas estejam em outro plano cósmico. É importante estarmos de bem com a nossa consciência.

Apesar de surgirem cada vez mais médicos e remédios no mundo, as doenças aumentam em vez de diminuir. Esse fato estranho deve-se à excessiva preocupação das pessoas com seu corpo. Os médicos nem sempre são culpados. Mas há aqueles que, por razões que não nos cabe julgar, levam seus clientes a acreditarem que estão realmente doentes, ou que poderão vir a ficar, caso não se preocupem com o seu corpo. Conseqüentemente a humanidade fica com o organismo cada vez mais frágil. Receitam, por exemplo, uma dieta rigorosa com base em estudos meticulosos do índice de calorias, vitaminas, etc., dos alimentos. Em vez de ensinarem aos seus pacientes a busca de seu equilíbrio emocional, transtornam ainda mais suas emoções pelo sentimento de culpa que é gerado no indivíduo ao tentar seguir rigidamente essas tabelas alimentares.

Quando as pessoas não conseguem cumpri-las por alguma razão, logo se desesperam e tornam-se ansiosas pelo nervosismo e auto cobrança. E quem consegue seguir, perfeitamente, essas tabelas de calorias e vitaminas, hoje em dia? E, ainda mais, com o avanço da bacteriologia, os médicos tornaram-se muito exigentes quanto à esterilização dos alimentos, entretanto, se fervemos ou cozemos os legumes para eliminar os micróbios, será destruída a vitamina C; e se quisermos preservar essa vitamina, não poderemos eliminar as bactérias. Ficamos, pois, numa situação muito difícil. Há pessoas que, por temerem profundamente a contaminação ou intoxicação, seguem à risca todo tipo de cuidados, até mesmo perdendo sua liberdade de agir e pensar.

Se até os "experts" no assunto divergiam entre si, que dizer dos leigos que procuravam a verdade alimentar para viver melhor? Mas, as divergências sobre a alimentação sempre existirão. Portanto, se dermos ouvidos a cada uma dessas opiniões, ficaremos realmente neuróticos.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Muitas doenças surgem devido ao sugestionamento e associação de idéias, que essas divergências de opiniões acabam provocando nas pessoas. Quanto mais nos preocuparmos com regras alimentares, maior será o medo de errar e, psicologicamente, estaremos entrando num labirinto, com a expectativa de encontrarmos uma doença em cada saída.

Não devemos ter excesso de preocupação com o que comer, porque nossa intuição natural sabe o que nosso corpo necessita. Para que tenhamos saúde, é preciso compreender que o ser humano não é feito com "material de segunda". A natureza criou o ser humano à sua imagem e, portanto, organizado e completo para se recuperar com a energia vital nata.

Um exemplo de influência negativa a respeito do corpo humano é induzir uma gestante às vésperas do parto, através de orientação médica e conselhos dos mais velhos, providenciar "certos remédios que serão necessários" para a saúde da criança. Ora! Isso mostra o quanto a humanidade está presa ao conceito de doença desde o nascimento. A criança já vem ao mundo "informada" sob os cuidados para evitar as doenças e, lamentavelmente, são poucas as pessoas que acreditam na força da energia vital, que dispensa qualquer remédio.

A liberdade de movimentos, a despreocupação com regimes e o equilíbrio das emoções traz ao ser humano a satisfação de viver e descobrir que seu corpo não precisa de nada para continuar a vibrar as energias já latentes. É a própria mente que destrói o que a Natureza cria com perfeição.

O corpo é o reflexo daquilo que acreditamos e não poderá existir doença se não acreditarmos nela.

Ver a doença e considerá-la realidade é o mesmo que considerar realidade a sombra do nosso próprio corpo refletida no chão. Ela está ali, mas é apenas um reflexo e não nosso corpo. Se sua sombra o incomoda, não lute contra ela. Descubra qual é o foco de luz que está sobre você e desligue-o. A sombra com certeza desaparecerá.

O mesmo poderá ser feito com relação à saúde. Se a doença persiste, descubra qual é a emoção negativa que você vem alimentando em seu coração e "desligue-a" de sua mente, que a somatização desaparecerá.

Seja qual for a doença, saiba que sua gravidade equivale à gravidade de seu sofrimento mental sobre o passado, sobre o presente ou preocupações relacionadas ao futuro.

Esses estudos foram realizados no decorrer dos últimos cinco mil anos. Portanto, quero deixar claro que não estou criando polêmicas, nem tampouco interessada em críticas. Desejo, apenas, que as pessoas se salvem de "suas doenças" e que comprovem, em si mesmas, o que comprovei em minha vida e na vida de mais de dez mil pessoas que atendi até esta data.

Pare imediatamente de julgar e criticar os defeitos alheios, pois esta é uma falha de caráter que provoca vários distúrbios orgânicos. Faça uma "forcinha" e elogie mais as pessoas.

Quando analisamos os movimentos do corpo ou o funcionamento de cada órgão, percebemos que carregamos diferentes sentimentos para diferentes movimentos do nosso corpo: o desejo de mover os dedos faz com que movamos os dedos; o desejo de expressar uma opinião faz com que abramos a boca para falar e, assim, tudo é naturalmente dirigido pelo desejo consciente de realizar algo.

Mas, existem os desejos inconscientes, que também fazem com que o cérebro impulse energia para mover ou imobilizar partes do corpo. Como exemplo disso temos muitas paralisias musculares psicossomáticas ocasionadas por um desespero de causa e pelo sentimento de "fim de estrada", que

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

ocorrem quando o indivíduo percebe que não tem saída ou solução para algum problema pessoal. A tensão nervosa chega a paralisar seus membros e até a fala.

Cabeça

A cabeça está relacionada com a razão. Quando o indivíduo não permite que as emoções o guiem e tem pressa de resolver alguma questão pela própria razão, precipitam-se problemas ou acidentes em sua cabeça. Seu inconsciente está lhe mostrando que, por mais inteligência que possua, a cabeça tem limites.

Tumores no cérebro indicam não só pensamentos negativos, “coagulados” e enraizados pela teimosia em não querer mudar esses conceitos, mas também conflitos profundos e constantes entre os familiares. Quando estes tumores ocorrem em crianças, eles indicam que os pais, que são yin e yang, estão em atrito extremamente racional. Buscam a própria razão, acreditando teimosamente em fatos antigos e negam-se a renovar seus conceitos. Isto vale ainda para atritos e conflitos ou ressentimentos guardados de avós, mesmo já falecidos.

Sentimentos repentinos de traições devidos à desconfiança e falta de emoção afetiva para com pessoas estranhas causam também rigidez cerebral e tumores.

Muitas vezes a educação familiar programa a criança no sentido intelectual. Negam-lhe o direito de ser criança e proibem-na de ser livre para escolher. Tratam-na sempre de forma a desenvolver o máximo de seu raciocínio através de jogos, de estudos avançados e de conversas com adultos. Vestem-na impecavelmente e as suas amizades são sempre do melhor nível econômico ou intelectual possível. Isso faz com que a criança não se conheça interiormente e os problemas emocionais futuros serão para ela sensações inexplicáveis e desesperadoras.

É importante saber que as crianças refletem os sentimentos dos pais até os 14 anos de idade - até os 7 anos refletem as emoções da mãe e até os 14 anos refletem as emoções do pai.

É perdendo, renovando e dando à sua mente uma abertura maior para aceitar idéias de outras pessoas que qualquer tumor desaparecerá e que você estará livre de acidentes e ferimentos na cabeça.

A revolta, a desconfiança e a falta de dedicação aos superiores provocam doenças na cabeça.

Ninguém nos agride, nos trai, nos abandona ou nos rouba, sem que tenhamos, consciente ou inconscientemente, provocado tais comportamentos. Mesmo em se tratando de acontecimentos vindos de pessoas estranhas, nosso poder de atração é o responsável por isso.

É difícil entender como podemos “ser semelhantes” às pessoas que nos fazem mal.

Sempre temos algo em comum com quem nos faz infeliz. Se abandonarmos o sentimento de vergonha, os preconceitos e o orgulho, encontraremos estreitos laços com esses acontecimentos ou com essas pessoas.

Quando a doença não desaparece, nós sabemos que a pessoa não perdoou.

Se você ignorar o acontecimento e olhar a outra pessoa com carinho e bondade, sentindo o coração livre e com esperanças renovadas, saiba, então, que você perdoou verdadeiramente.

De nada adiantará rezar e suplicar pela cura se seu coração está bloqueando a energia vital, mantendo vibrações opostas ao bem.

Doença não existe! Saúde é o estado normal das pessoas!

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Doença é apenas uma nuvem de mau tempo dentro de sua cabeça que perdura enquanto perdurar sua mágoa, seu ódio, seu medo, etc.

Faça como as crianças que vivem aquilo que imaginam como se fosse real.

Se você não sabe perdoar, também não é digno da saúde que procura!

Enxaqueca e dor de cabeça

Os indivíduos que sofrem de enxaqueca têm um orgulho muito forte e não permitem que pessoas autoritárias mandem em sua vida ou controlem seus passos. Resistem a tudo e a todos que, conforme eles acreditam, queiram invadir seu espaço vital. São pessoas que não relaxam aos prazeres, pois receiam serem dominados de alguma forma. Normalmente têm medo do sexo ou de suas conseqüências, devido a limitações morais, familiares, etc. Quer controlar o incontável. Em geral quer controlar a mãe.

Quando surgir uma dor de cabeça, pare e reflita sobre o que está acontecendo ao seu redor. Será que alguém ou alguma situação contrariou você? Ou talvez você tenha se sentido desconsiderado(a) por alguém um tanto importante de quem você esperava maior consideração.

Seja o que for, pense sobre a sua própria conduta e veja o quanto você está sendo inflexível consigo mesmo(a) e com os outros. Aceite docilmente o que aconteceu e se proponha a mudar o seu caminho através de seus ideais e você vai ver como a dor irá desaparecer. Acredite que qualquer dor de cabeça é sinal de um orgulho muito forte, conforme já expliquei, e para acabar com ela é preciso modificar os seus pensamentos exatamente no momento da dor. Tudo é uma questão de exercício e de flexibilidade. Tente, pelo menos uma vez, acabar com a dor sem o auxílio de remédios. Esqueça o medo e apenas reconheça o quê ou quem contrariou você e desarme-se procurando uma boa maneira de mudar sua vida para melhor.

Veja alegrias em ambientes que você não gosta de freqüentar e não resista à contrariedade que o fez entrar neste ambiente. Experimente se soltar e se divertir mais, em vez de negar e criticar as opiniões diversas das suas. Lembre-se de que sua carência e seu desejo de receber amor e carinho aumentam quanto maior forem a sua inflexibilidade e o seu orgulho. OK?

Derrame cerebral

É sinal de um gênio difícil e reflete uma pessoa que prefere a morte a ter de mudar seu comportamento, que resiste, rigidamente, em suas opiniões, crenças e condutas. O derrame mostra que a pessoa vive tensa e teimosa em suas observações e críticas e constantemente atrita com outras pessoas, sobrecarregando seu cérebro com pensamentos e emoções fortes.

Não queira ser o dono da verdade! Solte esse "método" de conseguir a atenção das pessoas para si.

Não é somente o mundo que necessita de mudanças: você também necessita. Não é demérito para ninguém aceitar, humildemente, idéias e opiniões de familiares e de amigos. Somos amados pelo nosso carisma e não pelos atritos que criamos. Não é possível que você aprecie o sentimento de dó que as pessoas passarão a sentir por você! Cresça e deseje ser feliz com seus próprios sonhos e liberte as pessoas para que sigam seus caminhos, como prova de seu verdadeiro desprendimento e confiança.

Epilepsia

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

É o extremo da confusão mental. É uma espécie de paranóia na qual a pessoa sente-se perseguida e completamente assustada com a vida, não conseguindo mais sentir as satisfações que o mundo lhe oferece porque está sempre rejeitando a vida.

Muitos ataques de epilepsia são causados quando a pessoa perde o controle dos sentimentos e sua cabeça começa a gerar pensamentos negativos. Ela sente vontade de fugir para acabar com tudo que a assusta.

Elogie as pessoas, diga frases alegres e carinhosas, pense sempre no melhor e aja com calma em suas decisões e opiniões.

Olhos

Se sua visão enfraqueceu e você já não consegue ler ou enxergar como antes, ou mesmo se você trouxe essa deficiência desde o nascimento, está na hora de refletir sobre seus pensamentos e atitudes passados. Consulte o “arquivo” das emoções e procure aquele sentimento de recusa e inflexibilidade em acreditar que tudo pode mudar.

Provavelmente, algum fato, ou a própria vida o feriu, fazendo com que você prefira não ver tal ou tais coisas ou pessoas que o fizeram sofrer.

Você diz que já esqueceu o problema e que até já perdoou. Entretanto, seu inconsciente não mente e você pode estar sendo vítima de sua consciência orgulhosa. Há muitas maneiras de “negarmos” a visão:

- quando estamos em estado de depressão constante;
- quando um fato desagradável em família nos “cega” de raiva ou ressentimento;
- quando passamos certos momentos, em nossa vida, que não nos agradam, ou teimamos em não ver o outro lado das questões;
- ou, mesmo, quando não queremos mais cruzar com a pessoa ou situação que nos atormentam, etc.

Para exemplificar, vou contar um fato.

Certa ocasião, conversando com uma mulher que havia perdido a visão repentinamente ouvi dela que ficara cega do olho esquerdo por causa do rompimento do nervo óptico - segundo diagnóstico dos médicos. Perguntei-lhe há quanto tempo o fato havia acontecido. “Há cinco anos”, respondeu-me. Passei, então, a fazer-lhe novas perguntas para que eu, através de suas próprias respostas, pudesse auxiliá-la em sua reabilitação.

Perguntei-lhe se guardava mágoa de alguém ou não queria ver algum homem que lhe fizera tanto mal. Ceticamente respondeu-me que não tinha problemas com homem algum. Resolvi ir mais fundo e direto na questão: perguntei-lhe qual o fato marcante que lhe ocorrera há cinco anos... envolvendo algum homem.

A essa pergunta sua reação foi imediata: deixou vir à tona suas emoções escondidas. Era o que eu buscava. Ressentida, revelou-me que naquela época seu pai havia falecido e que isso fez com que ela sofresse muito. As cenas descritas e a seqüência de detalhes sobre a morte de seu pai mostraram-me que carregava em seu coração o trauma de sua perda. Disse-lhe, então, que enquanto ela não perdoasse o pai por tê-la deixado e não passasse a aceitar os acontecimentos da vida com compreensão e gratidão, sua vista não voltaria ao normal.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

É muito fácil para a mente restaurar um nervo óptico! Difícil é mandar uma mensagem simples e direta para que ela trabalhe objetivamente, pois a mente consciente desconhece que a comunicação com a mente subconsciente deve ser clara e simples.

Todo e qualquer esforço no sentido de exteriorizar a força interior através de rituais, alegorias, frases longas, orações, etc., esbarra na dificuldade da realização total, ou seja, quanto mais complicamos a mensagem que deve ser dirigida à mente subconsciente, menos ela assimilará o objetivo que você deseja.

Ela responde com maior rapidez às frases simples, curtas, objetivas, firmes (positivas) e coerentes com as emoções.

Para sua mente inconsciente, basta pensar com emoção e crença para que ela se manifeste psicossomaticamente ou através do ambiente em que vivemos.

Basta ser coerente com o pensamento-emoção e lá estará, trabalhando imediatamente como o “gênio da lâmpada”, realizando todos os seus desejos.

Queira ver! Deseje ver! Faça amizade com seu ego e elimine a vaidade extrema, o orgulho, o medo, que “proíbem” o ser humano de ver o que tem de ser visto.

Pare de se incomodar com as coisas feias da vida. Pare de comentar a parte feia do mundo, o que há de errado na política, na família e com os amigos e colegas. Observe o mundo, veja como ele sobrevive pelas coisas boas e aprenda a conviver com as más, usando-as como experiência e ferramenta para cavar mais fundo a jazida das coisas boas do seu coração.

Não é criticando o lado ruim das pessoas que você fará com que elas mudem. Pelo contrário: é elogiando suas boas intenções e seus pequenos atos corretos que as fará melhorar. Todo ser humano deseja ser elogiado e tende a não aceitar críticas, proibições e não melhora, às vezes, por simples orgulho ferido.

Tudo aquilo que pensamos torna-se realidade, mais cedo ou mais tarde. Então pense somente em coisas boas.

Miopia

Pessoas míopes não conseguem aceitar fatos e determinados acontecimentos que saiam fora do alcance de sua crença. Normalmente elas enxergam “curto” quanto a determinados problemas e nunca reconhecem que são radicais em suas posições.

Os míopes, por não se deixarem envolver por idéias adversas, concentram-se no que sabem fazer e, naturalmente, entendem muito bem do assunto a que se dedicam.

A miopia manifesta-se em pessoas egocêntricas que não se importam com os outros ou não aceitam facilmente opiniões alheias. Na verdade são pessoas que possuem uma visão muito estreita do mundo e enxergam somente seus próprios problemas particulares e vêem apenas os aspectos imperfeitos das pessoas e coisas. Miopia é vista curta.

Solte-se para a vida e veja como você pode crescer ainda mais e abandonar, definitivamente, os óculos sem precisar de cirurgia.

Hipermetropia

Os hipermetropes não conseguem focalizar objetos muito próximos.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Pessoas com este tipo de problema têm medo do presente. Poucos percebem este fato porque o presente lhes passa despercebido. Na verdade vivem das sensações do passado, preocupando-se com o futuro. O indivíduo que não toma decisões rápidas, está sempre vivendo o futuro e não se dá o direito de aproveitar o presente torna-se hipermetrope como reflexo de seu modo de pensar.

A hipermetropia é o reflexo da mente que só consegue ver longe, isto é, de quem vive se preocupando com fatos e coisas referentes aos outros e se descuida de si mesmo.

Descuidando-se de si mesmo a pessoa não percebe o que se passa ao seu redor e, como reflexo disso, pode ter uma anomalia casual que consiste na dificuldade de ver objetos próximos.

Pessoas com esse problema têm tendência a se incomodar com assuntos alheios e com coisas que não lhes dizem respeito. Portanto, mude sua atitude mental para que possa restabelecer a visão das coisas que estão pertos. Inteligentemente, busque o equilíbrio entre cuidar dos outros e cuidar de si próprio. Entendeu?

Estrabismo

Muitas crianças nascem estrábicas e seus pais, obviamente, se preocupam em levá-las ao oculista para resolver o problema através de cirurgia ou de correção com lentes próprias. Mas o fator principal que acarretou esse defeito nos nervos oculares da criança é a desarmonia entre seus pais. Quando o casal diverge, rigidamente, de opinião, não admite erros do parceiro e vive uma vida de emoções extremas, causa um reflexo psicológico no subconsciente do filho que está para nascer. Pensamentos cruzados dos pais provocam verdadeira declaração de guerra e isso acaba projetando o estrabismo na criança, como símbolo dos propósitos divergentes dos pais.

A própria criança traz consigo determinadas indecisões que a atormentam. Normalmente, crianças estrábicas são seres muito sensíveis espiritualmente e tanto podem tornar-se pessoas com inteligência acima do padrão normal ou pessoas revoltadas e propensas a serem revolucionárias.

Muitas destas crianças nascem canhotas e percebem a vida de forma diferente das outras. Por isso os pais devem harmonizar-se para que a criança possa canalizar todo seu potencial para um caminho saudável. (...)

O que quero dizer é que a criança, no ventre da mãe, percebe inconscientemente os problemas que estão do lado de fora de seu mundo; sente uma certa impotência e revolta, que fazem com que ela “não queira ver” o que está acontecendo.

Quanto mais você se aceitar e dirigir sua vida, sem se deixar ferir com as opiniões dos outros, colocando atenção num objetivo “seu”, mais rápido seus olhos voltarão ao normal. Acredite!

Presbiopia e arteriosclerose

A dificuldade para ver, com nitidez, objetos próximos é a manifestação da mente aflita e preocupada com o que o futuro lhe reserva. No caso de idosos esta dificuldade reflete a preocupação com os anos que lhes restam nesta existência e a dificuldade em viver plenamente o agora. Eles vivem aflitos tal qual o viajante que, seguindo pela estrada ao entardecer, preocupa-se com o caminho que ainda terá de percorrer. Se essas pessoas deixarem de temer o futuro e passarem a viver, plenamente, o agora, ficarão curadas da presbiopia. A presbiopia é, também, reflexo da mente rígida, ou seja, mente teimosa e intransigente, incapaz de acolher as opiniões dos outros.

A arteriosclerose também é um resultado dessa forma de pensar, pois é conseqüência do endurecimento das artérias que deveriam ser flexíveis.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Você que está sofrendo de presbiopia, lembre-se de viver o agora com mais intensidade e prazer e aprenda que a Natureza nos criou para sermos eternamente jovens. A mente humana, envolvida por acontecimentos desagradáveis, é que se deixa envelhecer, endurecendo seu coração.

Queira ver tudo ao seu redor e não tenha medo do futuro, pois ele será, sempre, o reflexo daquilo que acreditamos.

O desejo, às vezes vaidoso, de usar óculos, para parecer intelectual ou mais importante, aciona qualquer defeito visual para que você tenha, realmente, motivos para usá-los!

Daltonismo

É próprio de pessoas que têm a mente egoísta e cheia de caprichos. É a mente que não consegue acolher com imparcialidade “todas as cores”, que não acolhe com imparcialidade todas as pessoas e todas as coisas.

O daltonismo representa a manifestação da mente rebelde que não aceita os conselhos dos mais velhos ou de autoridades e indica uma pessoa que se irrita por coisas fúteis e passa a implicar com os familiares, amigos, etc.

Olhos Vermelhos

Significam “irritação” com o que você está vendo ao seu redor e que você está convivendo com pessoas que o contrariam e que vivem com padrões de felicidade diferentes dos seus. Você não é obrigado a conviver com aquilo que seu coração não deseja. Aprenda a aceitar a solidão, pois o tempo é o nosso melhor amigo.

Sentimento de revolta contra pessoas mais velhas: patrão, sogro, sogra, pais, marido, esposa, irmãos mais velhos, ou pessoas que ocupam posição mais elevada, provocam doenças que se manifestam na parte superior da cabeça. Você já parou para pensar o quanto você ainda depende deles? Ou o quanto você quer impor-lhes a sua verdade? Ou o quanto você não aceita a verdade das outras pessoas?

Conjuntivite

Significa que você está se frustrando ou com a vida em geral, ou com um fato em particular. Tente solucionar essas coisas com paz em seu coração e não com essa raiva embutida. Lute pelos seus ideais de forma amistosa e paciente, acreditando que no tempo certo, você se realizará.

Ouvidos

Se alguém que convive com você o aborrece constantemente, fala o que quer e o que não quer, diz o tempo todo o que você deve fazer, controlando-o, reclama de tudo que você faz, grita no seus ouvidos coisas que o magoam e você perde seu espaço em seu próprio ambiente (ufa!!!), sem dúvida sua mente ficará congestionada de pensamentos como: “Não agüento mais ouvir essa pessoa, não suporto mais suas tolices, não quero mais ouvi-la, etc.” Com isso seu inconsciente entrará em ação para atender o seu pedido e entenderá, literalmente, sua ordem mandando-lhe uma surdez como resposta.

Mesmo que você se afaste definitivamente da pessoa que o irrita, sua mente inconsciente não voltará atrás, pois, para restaurar-lhe a audição, ela precisará de uma outra ordem com a mesma intensidade emocional que a anterior.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Para isso você deverá ser coerente e sincero consigo mesmo. De nada adiantará uma outra ordem, se nos arquivos de suas emoções estiver registrada a “mágoa de ouvir”. Primeiro aprenda a perdoar. Sejam seus pais, marido, esposa, mãe, patrão, etc. Se você acha que tem razão de sobra, então dê um pouco à pessoa que o magoou.

Nosso cérebro se assemelha a um computador: tudo que for registrado em sua memória permanecerá, até que se mude a programação.

Se a surdez for de nascença, pode ter acontecido que seus pais não queriam “se ouvir” e discutiam teimosamente.

A criança, até tornar-se dona de seu próprios pensamentos, é reflexo dos pais e devido a isto ela é, muitas vezes, vítima da desarmonia existente entre eles. Sabemos entretanto que é no mundo espiritual que a criança faz, inconscientemente, a escolha de seus pais, fundamentada pela semelhança de vibrações. Quando ela se tornar adulta, deverá reconhecer esse fato e buscar compreender a situação, trabalhando seus pensamentos e conduta em direção à cura.

Não há necessidade de criar sentimentos de culpa ou de acusação contra seu cônjuge, pois estamos, exatamente, buscando juntos um caminho de harmonia e de reconciliações. Além do mais, todo sentimento de resistência causa mais distúrbios.

Labirintite

A labirintite significa pensamentos atrapalhados, nervosismo reprimido, o efeito de um golpe emocional, a necessidade de liberdade para pensar e agir, a sensação de falta de amor, sentimento de solidão, dificuldade para expressar-se, estar tonto com tantos problemas emocionais, sentir-se desamparado e teimar em continuar tentando pelos velhos caminhos que nunca deram certo. Pare de tentar achar a saída!

Nariz

O nariz é o símbolo do Eu. Pessoas que sofrem de doenças do nariz têm tendência egocêntrica e presunçosa. Assemelham-se às crianças de até seis anos de idade. Nessa idade, elas não vivem em grupos e, se estão em alguma rodinha de crianças, com certeza estão brincando sozinhas, com seus próprios brinquedos, falando “sozinhas”, e ficam iradas quando se tenta fazê-las participarem de equipe ou aceitar idéias externas às delas.

Os problemas nesta região acontecem quando o indivíduo corre atrás de méritos e ignora opiniões alheias só para não perder os elogios, e quando existe o medo de não ter os seus feitos reconhecidos.

Nesses casos acontece que o seu inconsciente obstrui suas narinas, mostrando-lhe que você não está “respirando” a vida livremente. A obstrução pode ser do tipo pólipos nasal, rinite, sangramento, etc.

O sangramento ocorre também devido aos seus sentimentos de carência relacionados à incompreensão das outras pessoas. O sangramento simboliza ainda que você chegou ao limite de suportar as tristezas de sua vida e tem vontade de chamar a atenção de quem possa ajudá-lo.

Sinusite - Rinite

Sinusite é um sinal de que seu ego está profundamente irritado com alguma pessoa que convive com você. É provável que esta pessoa tente constantemente invadir seu espaço vital.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Sinusite é a “inflamação” mental relacionada com alguém próximo; é a atitude mental rebelde ou a rebeldia nutrida contra os pais.

O nariz representa a nossa sensibilidade quanto à aceitação ou recusa de algo ou de alguém.

Os verdadeiros sábios são aqueles que procuram sempre aprender, ao contrário dos presunçosos, que acreditam saber mais do que os outros.

Para que a sua sinusite desapareça definitivamente, torne a sua mente dócil e receptiva, acolhendo as palavras dos pais ou autoridades, sem opor resistência.

Coriza

Ocorre em pessoas extremamente sensíveis, que acham que só se pode conseguir o que se quer se alguém o permitir. Você, que tem coriza, cresça e pare de sentir-se como criança chorosa e vá à luta. Com lágrimas você não vai a lugar algum. Tenha vontade de criar suas próprias coisas e sentir prazer por elas e com elas.

Boca

Pela boca é que saem os pensamentos em forma de palavras.

Se você é daqueles que dizem palavras rudes, que ferem o coração de outras pessoas, criticam os outros às escondidas, não aceitam novas idéias, são inflexíveis quanto às suas próprias opiniões, são ásperos ao falar e principalmente não reconhecem esse comportamento em si mesmos, então, como projeção de sua conduta, você terá sérios problemas: surgirão aftas, feridas dentro e fora da boca, herpes e outros males que o ferirão assim como suas palavras ferem a outros.

Discipline-se para conversar e perca o hábito de “falar mal” dos outros.

Se sua intenção é a de ajudar, então comece destacando as boas qualidades das pessoas, comentando sobre elas, com elogios. Deixe que o mal desapareça por si só. Quando não damos atenção ao mal, ele torna-se insignificante perto das coisas boas que focamos com nossa visão.

Assim como a boca, o ânus também simboliza a “saída”. Portanto, o comportamento acima citado provoca fístula anal, hemorroidas, prolapso anal, hemorragia anal, etc.

Garganta

A garganta simboliza a fala. É o canal de saída daquilo que você pensa. Sua expressão e criatividade são reconhecidas através desse canal. Portanto, se algo o impede de falar, se o que você tenta expressar não é compreendido ou o que o incomoda não pode ser dito, saiba que sua garganta responderá com uma inflamação.

As dores de garganta expressam seus sentimentos contrariados. Tudo aquilo que bloqueia a nossa fala e nos obriga a “engolir sapos”, trará inflamação das amídalas, problemas nas cordas vocais e até silêncio total da voz, simbolizando o pensamento: “Já que não posso falar o que quero, não falo mais”.

Aprenda a livrar-se do medo de falar. Expresse suas opiniões, seus desejos, seus desgostos e crie ao seu redor uma atmosfera de liberdade para viver. Você não é obrigado a fazer o que não quer, portanto, reaja! Liberte de dentro de você aquilo que o incomoda e busque o novo em sua vida.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Diga firme e calmamente o que você pensa sobre tudo e, com certeza, sua garganta ficará totalmente curada.

Tosse

Representa a raiva que “não sai da garganta”. Pode ser a falta de inclusão de alguém.

Se você está vivendo um problema com alguém para quem sua opinião não vale nada, se alguma pessoa o está deixando constantemente furioso e é impossível confessar-lhe essa raiva, ou se você está sendo obrigado a aceitar uma determinada situação contra sua vontade, sua garganta ficará congestionada e sensível.

Os pigarros demonstram a tensão nervosa por estar emocionado com algum acontecimento, sem, entretanto, poder demonstrar esses sentimentos. O mesmo pode-se dizer das tosses incessantes. Os acontecimentos que desencadeiam tosses ou pigarros são, muitas vezes, sentimentos e pensamentos rápidos e secretos de incômodo relacionado a algum ambiente, assunto ou pessoa.

Em certas ocasiões, o importante é relaxar, respirar e analisar, calmamente, a situação. Enquanto você estiver supervalorizando o acontecimento, suas emoções serão fortes e desequilibradas.

Cabelo

Calvície

Os cabelos nascem na parte superior da cabeça, que é o ponto mais alto do nosso corpo. A queda de cabelos acontece àqueles que desrespeitam seus superiores, seja por palavras, seja pela conduta ou mesmo porque os ignoram.

Pessoas que desejam brilhar e se destacar muito têm tendência a se tornarem calvas, pois tornam-se extremamente orgulhosas.

Existem dois fatores muito fortes que causam a calvície: a tendência a controlar tudo (não podendo ser contrariado) e um orgulho fortíssimo que chega a cegar. Há também o caso das pessoas hipersensíveis que se magoam com atitudes, até sutis, de outras pessoas e costumam guardar esse ressentimento no coração por muito tempo ou... para sempre!

Aqueles que vivem inconscientemente sempre se defendendo de ataques imaginários e, como defesa, fazem acionar suas glândulas sebáceas, causam maior oleosidade no couro cabeludo e costumam ser vítimas da calvície.

Quanto à afirmação de que a calvície é um problema hereditário, o que posso dizer é que o que é transmitido de pai para filho não é o problema em si, mas o temperamento atávico que se desenvolve pela educação. Em outras palavras o que acontece é que o pai traz consigo uma crença que despeja inconscientemente em seu filho, inclusive através de atitudes.

É cômodo aceitar que a verdade da calvície está na natureza humana.

A natureza humana é perfeita! Nós é que, por falta de conhecimento, agimos na defesa ou no ataque, provocando sérios danos ao nosso organismo.

No caso de pessoa calva, o ataque acontecerá no alto da cabeça, porque é ali que se encontram os superiores que “atrapalham” o brilho dessa pessoa. Assim, com a queda dos cabelos que simboliza a queda

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

da hierarquia, os poderes pessoais e os agentes químicos terão cumprido a missão de “tirar” do caminho os que estão “acima”.

Quando os cabelos caem isto é um sinal de que está faltando gratidão pelos pais e superiores e que você questiona tudo que lhe mostram de “novo”.

Quanto à personalidade, você vive, quase sempre, nos extremos da emoção: é dócil mas, de repente, por causa de uma discussão com alguém, ou por ter sido desprezado, torna-se totalmente agressivo. Às vezes tem vontade de quebrar tudo à sua volta e “arrancar” a raiva de seu coração. E sofre com seus próprios pensamentos de vingança e justiça.

Pare de se preocupar com o que os outros vão pensar e liberte-se desse orgulho, aceitando, com carinho, as opiniões alheias.

Sempre haverá alguém mais importante do que nós em nossa escala de vida. Somos eternos estudantes e, por isso, devemos ser humildes para valer e aprender a voltar atrás gentilmente, quando errarmos ou acharmos que alguém errou em relação a nós.

Acredite que, para a força vital fazer renascer seus cabelos, basta abrir as portas do amor infinito e do perdão.

Use determinadamente a força de sua imaginação e crie um novo EU sem mágoas e com muitos cabelos.

Confie plenamente em sua capacidade, mas saiba abaixar a cabeça em qualquer circunstância e deixe seu poder espiritual falar por você.

A pessoa muito orgulhosa além de perder os cabelos ainda fica propensa à arteriosclerose como reflexo da inflexibilidade mental.

Os grandes sábios escutam os pequenos discípulos, pois é através das perguntas simples que o sábio analisa seu próprio conhecimento.

É gostoso mudar. Mude seu comportamento e seu corpo responderá com saúde. Acredite!

Coluna vertebral

Quando uma criança nasce com problema de coluna ou desvio de vértebras é porque a desarmonia familiar vem de muitas gerações. É o tipo de família que necessita de apoio espiritual e psicológico, pois as estruturas estão cada vez mais abaladas de pai para filho.

Desvio da coluna significa que a pessoa tem medo de tomar decisões importantes porque teme perder ou magoar alguém. Ela está normalmente lotada de responsabilidades, sendo que a maioria dessas responsabilidades não deveria ser sua. Costuma assumir tarefas dos outros e, com isso, suas costas ficam sobrecarregadas.

Essa pessoa tem sempre dúvidas e não confia plenamente no futuro.

Sua coluna foi projetada para suportar você, e não o mundo.

Vértebras lombares

A região lombar também significa dificuldade financeira, insegurança quanto ao futuro profissional e insegurança quanto a contas a pagar no futuro.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Outra explicação para os problemas nesta área está ou no bloqueio dos prazeres sexuais ou no seu extremo oposto (abuso sexual).

As pessoas que não se dobram docilmente para as outras enrijecem esta região.

Resolvendo os problemas de coluna

Antes de mais nada comece organizando sua residência. É importante você sentir-se bem onde mora. Saiba que as condições em que a sua casa se encontra são um reflexo das condições de seu estado de espírito. Faça uma limpeza geral em seu guarda roupa. Desfaça-se de coisas velhas e sem uso para você.

Reformule seus objetivos sem medo e pergunte-se: “O que gosto mais de fazer?” “É esse o tipo de vida que quero levar?” “O que vou sentir se tomar uma decisão no amor?” “Para onde irei ou o que farei depois das minhas decisões?”. Seja qual for o tipo de decisão que você deva tomar, procure ser objetivo e corajoso. Mude de vida e acabe com essa guerra interna de se achar responsável pela vida das pessoas que convivem com você.

Articulações

As articulações simbolizam a gratidão no relacionamento humano e facilidade para compreender as mudanças obrigatórias no seu rumo. Quanto mais natural e confortador for seu jeito de aceitar a vida com suas atribuições e mudanças repentinas, mais saudáveis serão suas articulações. Quem não sente gratidão e alegria pelas coisas simples, que tanto as outras pessoas quanto a Natureza lhe proporcionam, não reconhece, docilmente, os favores e gentilezas que lhe dedicam e não percebe a grandiosidade de cada gesto, por menor que seja, está sujeito a ter problemas nas articulações, e principalmente na articulação da coxa com o quadril (cabeça do fêmur) que simbolizará a avareza e a mente inflexível e apegada. Portanto, quanto mais você for compreensivo e flexível com as atitudes alheias, melhores e mais livres serão as suas articulações. Articule-se com sabedoria.

Artrite

Representa um coração cheio de críticas e ressentimentos por pessoas que não valorizam seus esforços. Pessoas com esse tipo de inflamação são as que, às vezes, perdem tempo questionando, em pensamentos, os porquês das atitudes das pessoas. Não conseguem sentir que são amadas e geram conflitos de carência.

Cotovelos

Correspondem às surpresas da vida quando precisamos mudar de caminho, mas resistimos porque achamos que ainda não é necessário. A resistência a mudanças e movimentos causada por dúvidas quanto à posição a ser tomada, gera cotovelos rígidos ou inflamados, simbolizando rejeição pelas coisas novas ou, simplesmente, que a pessoa não consegue acreditar que o novo será bom.

Entorses

Acontecem quando a pessoa torna-se teimosa e recusa-se interiormente a seguir uma direção que não lhe agrada, ou quando sente raiva por não poder mudar, de uma vez, determinada situação que a arrasta para caminhos contrários ao que deseja. Significa, também, rigidez de pensamento e confusão mental: a pessoa pensa em muitas coisas ao mesmo tempo, atordoando-se e causando o desequilíbrio, literalmente falando.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Ao se aperceber desse seu estado de espírito, reaja em sentido inverso: acalme-se e pense cuidadosamente na decisão a ser tomada com referência àquilo que o perturba. Assim você evitará surpresas desagradáveis, com tombos ou entorses.

O segredo para não torcer as articulações está na concentração dos pensamentos numa só direção e na desaceleração da ansiedade e do pensamento.

Hérnia de disco

Significa que a pessoa está profundamente indecisa quanto à sua vida. Sente-se totalmente desamparada e seus pensamentos a deprimem, pois impossibilitam que ela encontre saída para essa situação. A hérnia de disco é a forma de impedir a articulação da coluna. Ela mostra, simbolicamente, o quanto a pessoa se sente "amarrada", o quanto os movimentos estão presos e essa dificuldade é gerada porque o apoio necessário para a movimentação não é encontrado. Então, simbolicamente, isso ocorre quando a pessoa não recebe apoio de alguém, no momento em que mais precisa.

Inflamação (-ite)

Para sua melhor compreensão quanto à análise de determinadas doenças, saiba que todas aquelas que terminam em "ite" significam inflamação: artrite, tendinite, etc.

Joelhos

Simbolizam suas atitudes para com você mesmo, no presente. Representa a humildade verdadeira, a reverência a alguém e a todos que são importantes em sua vida.

Pessoas que não conseguem aceitar opiniões alheias, e agem como crianças para defender seu espaço, mostram que precisam amadurecer mais para poder compreender novas formas de se defender contra aqueles que se lhe opõem. Faltar com respeito para consigo mesmo deixando de realizar seus objetivos ou suportando todas as contrariedades, domésticas ou profissionais, também não é uma maneira correta de comunicar-se. A anulação pessoal só acontece quando a pessoa não conhece outros meios de se expressar e acredita que já tentou de tudo para mudar uma situação desagradável que a aflige. Se você se sente ferido em seus sentimentos e em seu orgulho porque está fazendo coisas que contrariam seu verdadeiro modo de ser, se está se desrespeitando ao forçar uma situação por não saber como corrigi-la e vive com o coração repleto de críticas e desapontamentos, saiba que seus meniscos, ligamentos e ossos do joelho serão afetados. Eles irão inflamar e poderá até ocorrer estiramento ou rompimento dos ligamentos, mesmo que seja provocado por algum acidente. Nós somos conduzidos, cegamente, pelo nosso inconsciente, para o bem ou para o mal, conforme o que acreditamos ou pensamos constantemente.

As pessoas que não se dobram aos outros e teimam em sustentar as suas opiniões acabam somatizando um joelho que não dobra, que não flexiona e é extremamente dolorido.

A análise de nossa conduta mais secreta é, realmente, um trabalho difícil que requer sinceridade e lealdade com relação a nós mesmos. Para revertermos o quadro de doenças, dores, etc., para a saúde e a felicidade, devemos reconhecer nossas emoções diárias e não somente nossos pensamentos, para que possamos trabalhar na mudança do nosso interior.

Ombros

Simbolizam tudo que carregamos de responsabilidade e qualquer inflamação nessa área significa que os nossos superiores, ou as pessoas que exercem alguma autoridade sobre nós, não estão reconhecendo o

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

nosso esforço, não elogiam nosso trabalho, tomam para si idéias nossas, criam conflitos desnecessários, não colaboram conosco e, ainda, negam que estejam nos causando qualquer infortúnio.

Se seus ombros estão inclinados para frente é porque estão se sentindo sobrecarregados e vítimas da fatalidade. Solte-se plenamente e acredite que, da mesma forma que você conheceu seu potencial, assim outras pessoas - pais, filhos, marido, esposa, etc. - também necessitam exercitar-se a fim de desenvolverem suas capacidades. Incentive-os positivamente mostrando-lhes as qualidades que possuem, mas que ignoram.

Quanto mais esperança você tiver, mais seus ombros se corrigirão.

Pulsos

É sinônimo de frustração porque, no momento em que você mais precisou provar os seus conhecimentos, não conseguiu manejar satisfatoriamente as suas experiências. Quando a pessoa acredita que domina o que aprendeu, mas, em determinadas situações, sente-se perdida e encurralada, os seus pulsos passam a doer.

Sabemos que existe a síndrome dos digitadores (em informática), que é associada ao tipo de trabalho que exercem. Mas, na verdade, os sintomas só acontecem quando estes profissionais tentam mostrar o melhor de suas possibilidades profissionais, mesmo sem ter muita experiência. Muitas vezes estas pessoas vêem a atividade que desempenham apenas como um meio de sobrevivência que não traduz as suas verdadeiras expectativas para a realização profissional. Com isso acabam dificultando o manejo das experiências em sua mente.

Os pulsos apenas avisam que precisamos confiar em nossos conhecimentos e assumi-los, com modéstia e eficiência.

Ignore o seu ego. Afinal, onde está escrito que você tem que acertar sempre? Nós estamos no mundo para aprender e é por isso que erramos.

Encare tranqüilo as mudanças, já que elas só aparecem para trazer mais conhecimentos. Viva sua vida como você gosta, mas vá com calma buscar sua liberdade de pensamento. Agradeça tudo e a todos, profundamente, e seja mais dócil e flexível.

Tornozelos

Tornozelos com problemas mostram que a pessoa não está conseguindo seguir seu caminho com convicção, que se sente impedida de agir e torna-se inflexível a ponto de provocar várias entorses ou rompimento de ligamentos.

Tornozelos inchados significam que o fluxo dos seus pensamentos está bloqueado por medo ou ira contra os opositores.

Ossos

Simbolizam a estrutura e a formação da personalidade. Quando uma pessoa resiste, rebeldemente, à autoridade dos pais, chefes, marido, esposa, etc., rompe a harmonia do relacionamento e, inconscientemente, provoca fraturas ósseas significando “quebra de relacionamento ou da autoridade alheia”.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Seja flexível se for preciso e cumpra humildemente com as suas responsabilidades porque é só assim que você saberá conhecer os verdadeiros objetivos dos superiores. Saiba ceder e aprenda a argumentar com inteligência. A rebeldia e a resistência provam que você não tem confiança em sua própria personalidade. Quem se garante não se intimida e nem se rebela, mas procura resolver os problemas com seus opositores pacientemente.

Quando você conseguir manter a calma profunda, reconhecer que as opiniões opostas às suas serão boas para você ampliar seus conhecimentos e que existe tempo para tudo se realizar, então certamente os seus ossos ficarão resistentes a qualquer choque, pois refletirão uma conduta flexível e, ao mesmo tempo, forte.

Se você vive em ambiente onde recebe ordens contra sua vontade, procure verificar se seu comportamento não está demonstrando aparência de irresponsável e fazendo com que seus superiores “peguem no seu pé” constantemente. Cuide de suas coisas com carinho. Respeite o espaço dos outros e saiba responder calmamente às perguntas que lhe são feitas, sem ofender-se nem se alterar.

Ossos deformados

Eles mostram a pressão mental que a pessoa está sofrendo.

Quando a criança nasce com uma deformidade óssea, está querendo dizer que seus pais vivem sob pressão da família ou de outras autoridades.

O pensamento é força criadora e é você quem escolhe como quer viver daqui para a frente.

Dentes

Problemas nos dentes simbolizam indecisões. As crianças que são educadas sob pressões contraditórias e repressões e que vivem ao mesmo tempo protegidas demais e ameaçadas sob chantagens de uma autoridade rígida sentem as suas opiniões anuladas e crescem desenvolvendo uma personalidade dividida, não sabendo tomar decisões rápidas. Estão sempre em dúvida quanto ao que fazer, mas procuram não aparentar essas indecisões, devido às cobranças de seus pais ou superiores. Esse conflito interno torna-as, geralmente, perturbadas e confusas. Se, ao realizar um trabalho ou uma prova escolar, o professor ou superior se aproximar, será o bastante para que a criança se atrapalhe, erre e queira desistir.

É assim que essas pessoas ficam por muito tempo apoiadas em alguém - principalmente em pessoas autoritárias e mais determinadas - o que é um mecanismo de compensação para as suas incertezas.

Os dentes, que simbolizam as decisões, sofrem abalos, nascem encavalados, fracos, e, com o tempo, serão afetados por cáries, representando invasão de opiniões em sua vida privada.

Tome decisões por você mesmo e acredite que elas serão corretas, pois a vida nos ensina através de nossos erros. Portanto, perca o medo e a vergonha de errar.

Procure dar mais atenção às suas qualidades, valorize seus conhecimentos e habitue-se a tomar decisões sozinho. Comece dentro de sua própria casa, com suas roupas, comida, mudança de posição dos móveis, etc. Quanto mais você se acostumar a tomar decisões rápidas e seguras sem se arrepender depois, menos problemas terão os seus dentes.

Fraturas

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Toda fratura mostra inflexibilidade da personalidade, resistência exagerada a “ceder” opiniões ou coisas materiais e se revolta contra alguma autoridade. É uma forma simbólica de romper com a autoridade de quem o tolhia.

Braços

Quando alguém, que possui certa autoridade sobre nós - mãe, esposa, patroa, etc. - nos proíbe a realização desses desejos ou provoca a anulação de nossa personalidade, através de chantagens, imposições, ou críticas, é gerado um conflito interno que irá projetar um acidente no braço direito, ou dores estranhas ou uma doença como reflexo dessa desarmonia. Da mesma forma, se o conflito for relacionado ao pai, patrão, sogro, etc., surgirá então, como projeção, um problema no braço esquerdo.

Se você leitor está em conflito consigo mesmo, poderá ter problemas no seu braço esquerdo (que simboliza o lado masculino), e, se você leitora estiver em conflito consigo mesma, logo, o seu braço direito mostrará a você essa desarmonia, pois o lado direito do corpo simboliza o lado feminino.

Os sentimentos de raiva, mágoa, insatisfação, etc., mais cedo ou mais tarde, serão somatizados em forma de doenças ou acidentes.

Liberte-se dessa sensação de impotência e acredite em você. Mova-se, tranqüilamente, em direção aos seus sonhos e não pense que os aparentes obstáculos serão definitivos, pois eles podem servir de degraus para você subir ainda mais com seus planos. Saiba que é impossível que algo o derrube de seus bons pensamentos e procure ser flexível com as idéias alheias.

Tudo o que nos acontece de bom ou de ruim tem de alguma forma o consentimento da nossa vontade.

Mãos

Mãos feridas significam dores e dificuldades relacionadas com o que estamos trabalhando ou a que estamos nos dedicando. É uma forma de mostrar os atritos com aqueles que pretendem nos irritar ou anular os nossos trabalhos ou afazeres.

Devemos tocar, pegar ou transportar tudo com carinho e harmonia.

Acalme-se e não tenha pressa em obter resultados, pois tudo tem seu tempo certo para acontecer, mesmo que demore um pouquinho mais. Acredite!

Dedos

Dedo indicador

Esse dedo ferido significa que você está acusando, consciente ou inconscientemente, alguém que lhe causou algum dano ou mágoa. Se o dedo for o da mão direita, você estará acusando uma mulher e se for o da mão esquerda você estará acusando um homem.

Dedo médio

Ferimentos nesse dedo significam problemas com sua sexualidade: insatisfação, repúdio, raiva, mágoa, etc. A insatisfação pode ser tanto em relação ao seu parceiro quanto dirigida a você mesmo.

Dedo anular

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Ferido, mostra que seu desejo de união perfeita com o cônjuge está abalado, isto é, que as suas expectativas de futuro com alguém estão se tornando negativas ou perturbadas.

Dedo mínimo

Representa a família e tudo o que gira em torno dela. Se seu coração está amargurado, pressionado por problemas familiares; se estão lhe causando aborrecimentos; se suas pretensões relacionadas à família estão sendo invalidadas; se você tem medo de constituir família e, por alguma razão, pretende ficar só, saiba que seu dedo mínimo sofrerá com esses conflitos... por medos.

Dedo polegar

Suas preocupações intelectuais estão necessitando de organização, pois estão causando confusões com os outros e com você mesmo. Deixe de teimosia em algumas tentativas. Relaxe! Seu ideal profissional pode ser conciliado com sua vida pessoal.

Dedos dos pés

Seus significados equivalem à mesma leitura corporal dos dedos das mãos, mas mostram nossas preocupações com os detalhes do futuro.

A preocupação sutil e desconfortável, gerada em nosso interior pelo medo de aborrecimentos futuros, nos causa dores e acidentes nos dedos dos pés. Portanto, na primeira topada, pare imediatamente com essas reclamações e conflitos para não aumentar a carga negativa que recairá sobre seus dedos.

Unhas

As unhas são cascos de proteção de nossos dedos e simbolizam aqueles que nos protegem (nossos pais). Pessoas que roem unhas estão, inconscientemente, querendo dizer que têm raiva de um dos pais. A rebeldia e a mágoa que guardam no coração é tão profunda que, mesmo após a morte dos protetores, esse sentimento continua registrado em seu subconsciente.

Normalmente se diz que pessoas que roem unhas são nervosas e estão sempre inquietas: é porque estão guardando ressentimentos profundos pela educação recebida e os transferem para seu consciente na forma de insatisfação, ansiedade, depressão e raiva de coisas insignificantes do seu dia-a-dia.

Escolha seu próprio caminho e decida segui-lo sem mágoas e sem ódio daqueles que o contrariaram, pois o mundo pertence a todos e cada um tem seu espaço reservado e protegido pela natureza. Descubra seu próprio espaço e veja que não existem motivos para tanta tensão e amargura. Ame-se e trate de ser feliz!

Unha Encravada

Simboliza tensão e excesso de preocupações com a própria individualidade e uma grande necessidade de segurança dentro do ambiente de atuação ou familiar. Indica alguém que não quer demonstrar fraqueza e sente raiva por não ser compreendido e que, apesar de fugir das emoções, perde-se nelas, deixando que cheguem a extremos (é o desequilíbrio). Uma pessoa assim precisa sentir-se apoiada e fica nervosa quando os outros desconfiam de sua índole ou de suas verdadeiras intenções. Desconhecendo sua própria capacidade, torna-se indecisa... tem medo de errar e não confia nas pessoas. Normalmente quem tem unha encravada tem um dos pais, ou alguém igualmente influente, que é superprotetor.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

O medo secreto é uma constante nas pessoas com unhas encravadas que estão mostrando desta forma que precisam se “encolher” ou “fugir” para dentro de si mesmas com o intuito de evitar “invasões”.

Pernas, pés e seus problemas

Pernas

As pernas simbolizam o nosso caminho: são elas que nos levam para onde decidimos ir.

Problemas nas pernas significam que seu caminho pode não estar correto ou que está sendo bloqueado por alguém ou uma situação complicada. Normalmente, quando estamos em conflito, com dúvidas ou rebeldia por não quisermos mudar de caminho, nossas pernas somatizam, de alguma forma, esse desequilíbrio emocional.

A parte superior (coxas) rege o passado. Simboliza, portanto, sofrimentos e traumas da infância que seguramos no coração; mágoas do passado que, por alguma comparação inconsciente, estamos revivendo no presente; sentimentos antigos que não nos permitem tomar decisões. Todo pensamento ou emoção que estão nos impedindo de prosseguir abrem brechas para acidentes, problemas vasculares, dores ou qualquer outra doença nesta parte do corpo, como forma de comunicação entre o inconsciente e o consciente.

A parte inferior (perna) rege o futuro, pois é ela que se move, primeiramente, para articular as outras partes. Se você está com medo do que possa lhe acontecer no futuro e evita tomar decisões importantes ou sente-se ameaçado por ter de ir em frente, suas pernas, certamente, terão problemas. Ferimentos externos também são respostas do inconsciente, que é uma extensão das forças energéticas do Universo.

Se seus pensamentos estiverem fortemente confusos, gerando indecisões e conflitos a ponto de você não conseguir controlar-se, poderá ocorrer desequilíbrio das pernas ou entorses nas articulações.

Lembre-se: problemas do lado direito são o resultado do conflito com uma mulher e problemas do lado esquerdo significam conflitos com um homem.

Se sua panturrilha (barriga da perna) é fina, é porque precisa ser mais corajoso e enfrentar seus medos. Vá em frente, impulsiona-se para frente, no futuro, sem precisar do apoio alheio.

Varizes

Simbolizam que o fluxo dos pensamentos está prejudicado pela revolta de estar sobrecarregado. A pessoa que não suporta o lugar onde está, fazendo, prolongadamente, coisas contra sua vontade, frustrada e irritada por não conseguir se realizar, bloqueia o fluxo da vida, como símbolo de rejeição contra o que está vivendo. Surgem, então, micro-vasos (vasinhos), varizes e até flebite. Isso mostra pensamentos perdidos, assim como aparentam as veias sob a pele. Quando alguém não tem coragem ou iniciativa de mudar a situação indesejada em que vive, normalmente culpa os outros por estar infeliz. Portanto, problemas nas veias também significam acreditar que é obrigado a ficar onde está, sem poder reagir.

Mulheres que não desejam mais ser donas de casa e estão saturadas, pessoas que vivem na dependência de outras e necessitam ser independentes, alguém que trabalha em algum lugar que já não suporta mais, ou mesmo alguém que não consegue se estabilizar por mais que tente. Esses são apenas alguns exemplos do que representam as varizes.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Literalmente falando, as varizes são como um mapa onde existem milhares de estradas que podemos seguir. Não fique preso num labirinto. Ouça seu coração e aja.

Pés

Quaisquer problemas nos pés simbolizam que a pessoa não está esclarecida quanto aos rumos a seguir.

De qualquer forma, todo ferimento ou dores que ocorrem nos pés, simboliza pessoa que reage de maneira infantil, frente a certos problemas e não consegue perceber que está sendo imatura. Quanto mais você “soltar” as pessoas e os acontecimentos e não se deixar influenciar pela pressão de pessoas autoritárias e ansiosas, mais seus pés se tornarão resistentes e firmes. Caminhe no seu “tempo”, mas persista com seus planos. Cresça!

Pele

Análise da pele

Nossa pele representa a proteção da nossa individualidade. Representa a proteção materna.

Manchas na pele

Significam que, de alguma maneira, estamos nos sentindo ameaçados. Quando temos dificuldade em transmitir nossos pensamentos e não conseguimos nos fazer entender, elas aparecem no rosto e indicam as “manchas” na nossa comunicação.

O medo de ter seu espaço vital invadido provoca ansiedade no indivíduo e, conseqüentemente, a liberdade se torna limitada. O organismo reage com manchas por todo o corpo e, dependendo de onde elas surgirem, será possível saber qual é o problema emocional.

Manchas brancas nos braços

Significam conflitos internos com a sogra, irmãos ou cunhados; são também um sinal de que a pessoa não se sente amada ou se sente ameaçada por eles que poderão impor limites em seu mundo pessoal ou em sua individualidade.

Alergia na pele

Alergia significa que a pessoa está vivendo momentos de irritação com pessoas próximas e que atrasam seu desenvolvimento pessoal e profissional. Quando ela se vê obrigada a fazer o que não gosta, persuadida por pessoas de quem depende de alguma forma, surgirá, com certeza, coceira incessante significando o desejo inconsciente de “arrancar” aquilo que incomoda profundamente.

Rosto inflamado

São características de uma pessoa insatisfeita e revoltada. Qualquer tipo de inflamação no rosto simboliza a mágoa e a raiva de ter sido bloqueada por superiores, ou seja, por pessoas que tenham autoridade sobre elas.

O rosto simboliza o que pensamos sobre o nosso ambiente. Quando pensamos e sentimos somente coisas feias sobre o comportamento das pessoas que estão à nossa volta, aparecem manchas, espinhas e inflamações na pele do rosto. Ao contrário, se pensarmos e sentirmos somente coisas boas sobre o

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

comportamento alheio, procurando compreender as razões das outras pessoas, o rosto espelhará uma fisionomia suave, jovem e bonita.

Isso vale para acidentes no rosto também.

Espinhas e furúnculos

Significam acreditar nas coisas feias da vida e mostram que a pessoa guarda no coração acúmulos da “podridão do mundo”. Sente raiva de si mesma e está sempre desconfiada. Famílias que educam as crianças procurando mostrar as coisas feias da vida para que possam aprender a se cuidarem sozinhas, provocam espinhas e furúnculos, como manifestação da “sujeira” registrada em seu subconsciente.

Por outro lado, também uma educação com o intento de afastar todas as tristezas do mundo, para poupar a criança de sofrer antes da hora faz com que ela, já adulta, não saiba suportar os problemas que advirão.

Em tudo que fazemos deve haver um meio-termo para que os dois pólos energéticos do Universo estejam em harmonia.

Ache-se uma pessoa bonita e ame as pessoas pelo que elas são, pois elas, como você, estão apenas procurando ser felizes. (...) tenha calma para com outras pessoas, principalmente com sua família e sua pele será tão macia como seu espírito.

Assuma de uma vez o fato de que só você é que pode corrigir sua imagem e passe a ter um novo aspecto físico.

Verrugas

Verruga simboliza o acúmulo de momentos de ódio, por viver com o coração desconfiado e sempre atento para com as coisas feias do seu ambiente. Dependendo de onde estiverem as verrugas, será possível identificar de onde vem a raiva e o que você acha feio ou maldoso.

Sabendo analisar corretamente, elas servirão como guia para as mudanças dos seus pensamentos. Exemplo: verruga sobre o dedo médio significa conflitos sexuais com parceiros que nunca o compreenderam, mágoas no relacionamento sexual por não poder expressar seus verdadeiros medos ou anseios; achar que os relacionamentos são sempre duvidosos para o seu futuro e, ainda, ter pensamentos ou sentimentos contra a sua própria sexualidade ou seu relacionamento. Muitas vezes pode ser relacionado com o passado que você não perdoou e que lhe trouxe desilusões profundas.

O mais importante não é arrancar a verruga com algum instrumento ou remédio, mas sim entender seu significado para se auto-ajudar e corrigir seus passos. Com o seu coração livre dessas idéias velhas e feias, as verrugas desaparecerão automaticamente.

Rugas

Simbolizam as marcas da vida. Cada linha tem sua história na mente de quem as cria. Por exemplo: quanto mais achamos a vida cansativa, mais linhas aparecerão no rosto e quanto mais vemos o mundo envelhecer, mais envelhecemos.

Para não termos rugas é necessário primeiro acreditar que a paz de espírito é responsável pela beleza da alma e do corpo. Não permita que emoções pesadas entrem em você, pois elas farão você tencionar os

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

músculos do rosto sem que perceba. Isso deixará marcas que só desaparecerão com cirurgia plástica. Suavize as emoções profundamente, e faça projetar no rosto a beleza da paz.

Acredite na eterna juventude de sua pele e saiba que cada pensamento de tristeza e ódio refletirá em sua face, somatizando linhas. Em compensação, amar profundamente as pessoas, animais e tudo do céu e da terra, deixará você cada vez mais com "cara de bebê".

Não basta amar a tudo, é preciso também não enxergar os problemas da vida como uma tragédia. Não supervalorize os acontecimentos, porque é a nossa maneira de acreditar neles que dá vida aos problemas. O que para alguns é terrível, para outros é apenas normal. Nós vemos as situações conforme as imagens que criamos em nosso mundo interno: um mesmo problema é visto sob várias formas por pessoas diferentes, pois também as suas experiências são diferentes. Portanto, sorria alegremente sem medo de criar rugas, pois quem as cria é a sensibilidade exagerada para as coisas desagradáveis.

Evolução

A filosofia oriental afirma que a necessidade reencarnatória faz com que escolhamos a família que nos auxiliará em nossa evolução. A escolha é feita pela vibração de nossa alma, pois a energia dos semelhantes encontra-se por todo o Universo. Portanto, se você nasceu com deformidades causadas pelo tipo de conduta de seus pais e antepassados é porque decidiu vir por eles e jamais alguém terá culpa pelos seus problemas. Agradeça a seus pais, onde quer que eles estejam, porque lhe deram a oportunidade que você pediu para sua desintegração cármica.

Só quando compreendermos que "tempo" não existe é que saberemos esperar com alegria o que desejamos, pois a ansiedade acontece quando achamos que o tempo passará tão rapidamente que não conseguiremos realizar nossos sonhos, ou que a velhice chegará sem que tenhamos conquistado a felicidade almejada.

Rejuvenescimento

Quando você deixar de se preocupar com o tempo, as suas células continuarão reproduzindo-se normalmente. Mas, se você viver contando cada mês e cada ano de sua vida, notará que tudo acabará gerando cansaço e que tudo em seus pensamentos desmoronará, projetando no mundo físico aquilo em que você acredita.

Saiba que a velhice, assim como o tempo, é uma ilusão.

Para que os seres humanos pudessem controlar seu sistema de vida e compreender "o movimento das estrelas", "a noite", "o dia", e milhares de outros fatores cíclicos, o homem pré-histórico necessitou criar referências que foram sendo desenvolvidas lentamente, através do resultado mental gerado pela observação e pela vivência.

O "Tempo e Espaço" não são realidades materiais e sim um produto da consciência humana. A organização de toda uma sociedade é feita de "Tempo e Espaço", que são conceitos ilusórios. Desde a mais remota antigüidade os seres humanos tentaram analisar o tempo e o espaço e assim criaram normas que todos foram seguindo igualmente, visando a uma estruturação de referências.

Os sistemas de medição de tempo foram criados pela necessidade de organizar uma estrutura de referências e não com a finalidade de iludir a mente humana.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Os astrônomos babilônicos dividiram o ano em 365 dias e um quarto, o dia em 24 horas e cada hora em 60 minutos. Foi assim que eles estabeleceram o calendário “lunar-solar”, o que nos possibilita controlar nossa idade e não nossa velhice.

A mente exerce o controle de nossas células e é por isso que elas perdem ilusoriamente a energia quando estamos psicologicamente cansados de “lutar” pela vida ou com medo do “tempo passando”.

Podemos conduzir nossas emoções da forma que desejarmos, e, conseqüentemente, o funcionamento do nosso organismo também pode ser conduzido através do desejo. Basta conhecermos a força do efeito dos pensamentos usando-os de maneira decidida e correta, acreditando no amor, na beleza, na juventude e na saúde.

Na Bíblia está escrito: “Seja-te feito conforme crestes”.

Pessoas que debocham ou criam polêmicas sobre esse assunto são exatamente as que desconhecem seu próprio potencial e, por não estarem atualizadas quanto a essa prática, pensam que nós, estudantes das leis naturais, ainda vivemos no mundo da fantasia ou da ficção, por acreditarmos que a vida se constrói com nossos pensamentos e crenças.

Acredite que seu corpo e seu rosto fazem parte de uma unidade cósmica que desconhece o “tempo e o espaço”.

Se você não consegue perdoar é porque pensa que, com sua teimosia, pode mudar a vida das pessoas. Deixe de ser teimoso e de se sentir injustiçado.

Liberte quem você está acusando e amoleça seu coração, desapegando-se dessa pessoa, seja ela quem for. Acredite que a vida deve fluir como água corrente. Todo sentimento de posse ou de controle deriva de sua própria insegurança. Solte-se para ver e experimentar a leveza e a descontração do pós-perdão.

Para alcançarmos o rejuvenescimento, é necessário muita dedicação para o crescimento interno.

Com certeza, daqui a algumas gerações, depois de este planeta ter passado por muitos conflitos e progressos tecnológicos, é que as pessoas conhecerão que a velhice foi apenas um nome de doença incurável, que ficou no passado.

Primeiro irão curá-la com remédios, depois, com prevenções e, finalmente, o corpo e a alma do futuro estarão imunes a essa doença estranha de degeneração celular, chamada velhice. Compreenderão que determinados sentimentos provocavam lentamente essa “doença” e saberão, através dos métodos de autoconhecimento, eliminar os vírus da mente humana, o que tornará a velhice uma espécie em extinção.

Músculos: dor e estética

Nossa mente oculta, ou seja, nosso subconsciente, capta as informações do consciente de uma forma objetiva e não possui capacidade de interpretação. Simplesmente, registra o que pensamos, de maneira fiel. Assim, todos os órgãos e músculos involuntários são regidos por essa mente interna e passam a reagir conforme a ordem enviada ao subconsciente.

O que pensamos e a maneira como pensamos são instrumentos para produzirmos a saúde e a beleza.

Estética

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Cada parte de nosso corpo nos ensina a conhecer ou conscientizar os aspectos negativos de nossa conduta. Portanto, preste maior atenção em seu corpo. Respeite o que ele está querendo lhe dizer através de dores, gorduras localizadas, celulites, flacidez e tudo que o aborrece nos aspectos estéticos e da saúde. Tudo em nosso corpo se modifica conforme as mudanças de nossas atitudes mentais e emocionais.

O inconsciente acomoda nossos aprendizados, tornando-os mecânicos em nossas atitudes. Por exemplo: dirigir um automóvel. Quando estamos aprendendo, temos que pensar em tudo e em todos os movimentos que fazemos: pisar na embreagem, acelerar, frear, mudar a marcha, olhar no retrovisor, etc. Mas, ao praticarmos com maior frequência, os movimentos são registrados no subconsciente e, a partir daí, o trabalho ficará a cargo do inconsciente, que fará nosso consciente se despreocupar com a seqüência dos movimentos. Quem dirige sabe que, às vezes, nem percebe que fez esses movimentos com os pés e com as mãos. Isto é apenas um exemplo, pois fazemos diariamente inúmeras coisas das quais não nos damos conta, porque elas já estão sob o controle do inconsciente, que é a parte mais profunda do nosso ser e é um canal de comunicação entre o consciente, o subconsciente e as forças energéticas do Universo em todas as dimensões.

Problemas no músculo do pescoço

Dor no pescoço simboliza a inflexibilidade dos seus pensamentos e a dificuldade de relaxar em relação às cobranças alheias e mesmo à auto cobrança.

A pessoa que não quer deixar de ter opiniões rígidas e recusa-se duramente a mudar seus hábitos, vai ganhar um pescoço duro, igual à sua cabeça. Pessoas perfeccionistas normalmente têm muitos torcicolos.

Muitas vezes, as pessoas que acordam com o pescoço doendo e nem conseguem girar a cabeça para o lado, reclamam: "Dormi de mau jeito, por isso estou assim". "Tomei um golpe de vento ontem, e hoje acordei mal". E assim por diante. Acontece que isto são apenas justificativas e não explicações reais para as dores.

Se você estiver com dor no pescoço ou com torcicolo, pare e pense um pouco. Analise seus últimos atos ou pensamentos contra algo ou contra alguém. Lembre-se de algum episódio durante o seu dia de ontem ou de anteontem. Será que você não está sendo teimoso com alguém ou com alguma idéia fixa? Será que você não está sendo insistente demais em querer que determinada pessoa pare de agir daquele jeito que tanto desagrada você?

Se você não souber saudavelmente voltar atrás e desistir de alguns aspectos negativos da sua conduta, seu pescoço continuará doendo e mostrando que você ainda não consegue olhar para o outro lado da questão. E, literalmente, você não conseguirá olhar para o lado, a não ser que gire o corpo todo.

Costas

É muito pretensioso achar que o mundo só estará correto se for da forma em que você acredita.

A dor nas costas só desaparecerá quando você parar de resistir.

Cãibras

Significam tensões e medo de soltar-se e traduzem uma necessidade de querer manter os próprios direitos, nem que seja através de atritos. Se você tem cãibras fique atento, pois provavelmente alguém que tem certa autoridade ou domínio sobre você está tentando controlar sua vida ou seus negócios. Daí é que acontece essa contração muscular, o que mostra o quanto você está tenso e na defensiva. Mesmo que

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

você não perceba conscientemente esta situação, procure resolver o que emocionalmente está pendente, seja com quem for, e pare de sentir-se indefeso ou controlado pelas outras pessoas.

As câibras são uma insegurança em progredir mais, por pensar que não conseguirá usar sua experiência para isso. A tensão e medo de prosseguir é que travam você realmente. Para quê tanta desconfiança com relação às pessoas? Solte-se para conhecer outros caminhos, pois para tudo existe uma solução que pode agradar a todos.

Obesidade: causas

Gorduras

A gordura é o casulo que a pessoa cria, inconscientemente, para se proteger e se esconder dos problemas externos.

Pessoas muito sensíveis, que se deixam magoar com facilidade, buscam se proteger atrás da gordura, que representa a maciez de um abraço.

Muitas vezes a gordura é uma forma convenientemente usada para se conseguirem certos benefícios, como atrair a compaixão de outras pessoas, deixar de trabalhar naquilo que não gosta, escapar de certas obrigações que limitam sua liberdade e até mesmo testar o amor e a fidelidade do cônjuge. Mais uma vez vemos que o perigo está em nossa mente, não no mundo em que vivemos, e nem nos alimentos que comemos.

Atenção: quanto mais você “engolir” e guardar mágoas, mais seu corpo engordará.

Para você superar definitivamente essa dificuldade de emagrecer terá de compreender que toda expectativa gera frustração. Por isto não fique esperando acontecer o que você deseja, nem queira que as pessoas sejam como você ou lhe dêem aquilo que tanto você almeja. Saia já dessa postura de vítima e perceba o tamanho do seu próprio poder. Ninguém é responsável pelas suas fraquezas ou fracassos. Tudo depende exclusivamente da sua postura diante da vida e dos acontecimentos.

Com ele (o subconsciente) nós devemos agir despreocupadamente e mandar mensagens positivas e constantes.

Chega de arrumar pretextos pois isto só vem provar que você está realmente tendo alguma conveniência em ser gordo.

Quando nos magoamos com algo é porque estamos sendo egoístas em querer que tudo seja do nosso jeito. Liberte-se dessa tendência e aceite as pessoas como elas são.

Celulite

Os esteticistas e médicos dizem que a celulite é hereditária. Contudo eles também sabem que a celulite pode desaparecer e voltar repentinamente, conforme o estado emocional da mulher.

Toda emoção exagerada conturba o organismo e causa um desequilíbrio nas funções seletivas, provocando um acúmulo de substâncias nocivas em várias partes do corpo.

Diariamente os pesquisadores tentam desenvolver métodos de tratamento para acabar com a celulite e que, devido a isto, surgem constantemente polêmicas quando o assunto vem à tona.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

A celulite surge como manifestação das emoções de raiva e autopunição, então, para eliminá-la, devemos corrigir nosso modo de agir frente aos obstáculos que encontramos pelo caminho.

Se você está fazendo algum tratamento para combater a celulite, então colabore com o tratamento, deixando “desmanchar” no seu coração também todo sentimento negativo acumulado. Não brigue com a celulite pois ela é apenas um reflexo da sua conduta diária. Aprenda a ser calma para aceitar com mais paciência todas as ofensas e proibições. Deixe de se sentir ameaçada só porque tentaram ou tentam mudar seu jeito de ser. Procure, aos poucos e em harmonia, buscar sua identidade e seus direitos, pois foi você quem se deixou levar pelas opiniões dos outros, com medo de ser você mesma.

Muitas mulheres conseguiram livrar-se da celulite, ocupando-se com coisas que gostam de fazer. Outras obtiveram sucesso através da terapia, yoga e ginástica, que além de ajudarem a corrigir a circulação sanguínea, também ajudam a descarregar as tensões.

Tenha sempre em mente que seus pensamentos saudáveis, amáveis e sinceros, lhe retribuirão com uma beleza e juventude sem fim.

Glúteos

Os glúteos simbolizam o nosso poder de decisão e de se autosustentar sem apoio alheio. Pessoas que se permitem invadir por abusos de amigos ou familiares e tendem a anular-se, “segurando” os problemas de todos, faz seus glúteos murcharem ou caírem. Como um cachorrinho assustado, se acuam, ou se rebelam tanto aos gritos, quanto numa aparente personalidade forte e rígida, sem equilíbrio. Aprenda a dizer não sem culpa e sem remorso.

Vá à luta pelos seus próprios objetivos e delegue poderes para aqueles que se acomodaram sob seus cuidados. Não tenha medo de não impor, ou de soltar um pouco as responsabilidades.

Você viverá mais feliz quando descobrir que você só imitava alguém de sua família e que você pode ser diferente, mudando as regras desse destino. Deixe que cada um assuma seus próprios deveres e lamúrias. Assim, todos crescerão e você também, acredite.

Tenha carinho e respeito, mas seja firme ao não querer invasão pessoal.

Problemas no sangue

Hemorragia

Simboliza a saída ou perda da alegria.

Se você vive contrariado e não sente alegria pelas coisas que faz, poderá ter problemas de sangramento nas gengivas.

Tome cuidado ao analisar sua vida. Às vezes pensamos que estamos vivendo normalmente e, por acomodação, não percebemos que estamos mesmo é carentes de alegrias.

Pessoas que se anulam para contornar determinadas situações e deixam de fazer o que gostam, só porque de alguma forma lhes foram impostos outros valores, estão deixando a alegria da vida se desvanecer. O símbolo disso tudo será então uma hemorragia localizada ou generalizada. Enquanto você achar que todos os dias são iguais, a alegria não voltará.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Se você pretende ficar ao lado de alguém que o anula, então aprenda a aceitar, com docilidade e amor, o que esta pessoa quer lhe mostrar. Procure, através do seu novo comportamento, fazer com que o outro entenda que não o possui e sim que você quer apenas o seu bem.

Se você está se sentindo triste é porque espera demais que outras pessoas reconheçam suas boas intenções e sua capacidade.

Toda expectativa gera frustração, portanto, não espere nada de ninguém ou, pelo menos, controle seus sentimentos quando suas expectativas forem frustradas.

Tudo que nos acontece, nós mesmos criamos e atraímos de alguma forma. Admita e amadureça sua maneira de pensar.

Quem mais nos magoa é exatamente quem queremos mudar e dominar, pois, caso contrário, as suas atitudes não nos incomodariam.

Anemia

Há pessoas que não conseguem aproveitar os bons momentos de sua existência porque vivem temerosas; há as que acabam ficando sem alegria no coração porque não sentem prazer em mais nada; há ainda aquelas que se sentem subestimadas pelos outros, e outras, ainda, que acreditam que há certos limites na vida e perdem a vontade de se amar.

Os agentes químicos comandados pelo cérebro farão exatamente aquilo que mais pensamos.

Se alguém tenta nos comandar é porque percebe que a “presa” é fácil.

Vírus - Bactérias - Vermes

Quando estamos em perfeita harmonia com a energia do ki (energia da vida), a vitalidade flui inegotavelmente por todo o nosso organismo e por todo o nosso ambiente. Ao rompermos o equilíbrio das energias cósmicas de nosso ser, tudo que vivia em seu respectivo lugar passa a invadir espaços alheios como forma de desarmonia.

Sabemos então que os supostos “inimigos invisíveis” não são, verdadeiramente, nossos inimigos e sim seres que permanecerão em seu ambiente se mantivermos a necessária harmonia e tranqüilidade em nossos corações.

Somos parte do ecossistema e nos comunicamos com todos os seres pelo inconsciente coletivo, por isso, podemos alterar nossa saúde e nosso ambiente.

A nossa mente, ou a energia do nosso pensamento, age de forma semelhante ao ímã: ao pensarmos em determinada coisa, os átomos, emitidos pelo pensamento em uma freqüência sutil, transformam-se em vibrações contínuas, onduladas ou fragmentadas, que alcançarão, mais cedo ou mais tarde, o “alvo” pensado.

Mal-estares em geral

Mal-estar

Dores, gripes, resfriados, etc., têm seu significado e eles são, apenas, manifestações de uma certa resistência e rebeldia da pessoa contra alguma situação.

Dor

Simboliza falta de amparo. A pessoa se sente só, não consegue resolver problemas emocionais e culpa-se, inconscientemente.

A dor vem mostrar que algo está errado em sua vida e que você está se sentindo limitado para agir em seu próprio benefício.

Quando uma pessoa está sobrecarregada de serviços e responsabilidades, contrariando seu bem estar e prejudicando seu amor próprio, seu inconsciente atuará, "avisando-a" que está na hora de refletir e fazer mudanças.

Gripes e resfriados

As pessoas que ficam resfriadas ou gripadas com facilidade mostram sua revolta contra pensamentos contrários aos delas. Também mostram que muita coisa está acontecendo ao mesmo tempo em seu ambiente, fazendo com que "não tenham tempo" para si mesmas. Quando você se atola de compromissos que inibem seu jeito real de viver e deixa de lado o seu lazer para "trabalhar por necessidade", você acaba desorganizando inconscientemente seu metabolismo e a gripe vem como forma de "congestionamento" na sua cabeça (simbolicamente, significando congestionamento de ocupações) que vai fazer você ficar doente para obrigá-lo a parar um pouco e voltar a se ocupar consigo mesmo. Esse, na verdade, é um desejo consciente, mas que, devido à situação, não pode ser revelado. Então, sua mente "providencia" um mal-estar para que você tenha uma desculpa e possa fugir daquele "inferno", "sem carregar culpa".

Gripe é, basicamente, uma congestão de influências externas que você rejeita na mente.

Duvide dos costumes antigos cuja crença, generaliza, é que a gripe e o resfriado são provocados pelo clima, pelo "chão frio", pelo "golpe de ar gelado", pelo excesso de sorvete, etc., etc. Os próprios psicanalistas já admitem que tudo são somatizações. Portanto, quem ainda não acredita nisso é porque mantém, enraizado em seu subconsciente, as instruções negativistas da própria educação.

Fadiga

Mostra a falta de carinho e amor pelo que estamos fazendo. Quando trabalhamos com amor e satisfação, não nos sentimos cansados. A energia de nosso corpo não deriva somente de fontes alimentares, mas deriva também da vontade do coração. Se você está fatigado é porque não quer mais fazer o que está fazendo ou do jeito que está sendo obrigado a fazer e preferiria estar cuidando de outra coisa. Pense no que você mais gosta de fazer. Com certeza faria o dobro e não se cansaria a ponto de se fatigar. Não é? Enquanto você estiver resistindo, as suas forças serão propositadamente limitadas até que você tenha que parar, preferivelmente por ordem médica, pois assim você mesmo não precisará sentir culpa por abandonar o que estava fazendo. Não é? Assuma o que sente em relação ao trabalho que está executando e tente sentir por ele gratidão e respeito porque, de alguma forma, esse trabalho ajuda você ou alguém.

Insônia

É sintoma de uma preocupação exagerada com o amanhã, é o medo de estar errado em algo e a incerteza de que, de uma forma ou de outra, tudo se resolverá.

Cuidado com o congestionamento de novas idéias, que ativa demais sua ansiedade, aumentando o fluxo sanguíneo no cérebro e provocando a insônia.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

No Japão, desde os tempos mais remotos, existia um tipo de treinamento que consistia em concentrar as forças no abdome para aliviar o cérebro. O grande mestre budista Hakuin fazia antes de dormir o treinamento de respiração “através dos calcanhares”. Ele imaginava que, em seus pés, havia orifícios de entrada e saída de ar e, com isso, o sangue fluía abundantemente para as pernas, deixando a cabeça leve e a mente serena. Assim ele conseguia dormir profundamente.

Se for preciso, tome um banho quente, que fará seus vasos sanguíneos entrarem em um processo de vaso dilatação que, conseqüentemente, o levará a uma agradável sensação de relaxamento.

Pare de sofrer: caso você não consiga se concentrar no relaxamento, aceite a insônia com bom humor. Às vezes dormimos pouco, mas dormimos bem. Esqueça as horas que passam, pois se você conseguir relaxar realmente por “apenas” trinta minutos, ou até menos, isto equivalerá a muitas horas de sono.

Pressão alta

É sinal de problemas emocionais guardados e não resolvidos. Indica uma pessoa extremamente preocupada em não perder, que remoe detalhes e sofre por não aceitar determinadas situações.

Pressão baixa

É sentir-se carente e com incertezas. Repare em quantas vezes você foi pessimista no dia de hoje. O sentimento de frustração destrói o seu ânimo e, assim, parece que lhe falta o essencial na vida. Procure ver todos os lados da questão e perceba que você está cobrando um amor que pensa não ter. A sua expectativa em relação às pessoas faz com que você seja fraco no momento de tomar decisões. Devemos aprender que é inútil esperar algo de alguém; precisamos reconhecer e agradecer as pequenas coisas que nos são oferecidas. Enquanto você se sentir desamado, nenhuma pessoa será perfeita para você, pois a expectativa é sua e não de quem vive ao seu lado.

Ponha-se no lugar do outro e imagine a cena de uma pessoa emocionalmente fraca que vive agarrada “ao seu pé”, implorando seu amor. O que você faria? Ou melhor, o que você sentiria em relação a ela? Você, talvez, até tentasse provar-lhe que a ama, mas ela, por insegurança, voltaria sempre a cobrar mais amor.

A pressão baixa desaparece quando a pessoa normaliza os seus sentimentos e passa a gostar de estar em paz consigo mesma. Goste mais de você e pense em fazer agrados a si mesmo, passeando, conhecendo pessoas, presenteando-se, praticando esportes ou ginástica e cuidando mais de sua aparência.

Febre

Simboliza, nitidamente, o “atrito” com pessoas próximas. Experimente esfregar as mãos com força e persistência: você sentirá que o atrito entre elas provocará calor intenso.

O termo “ferver de raiva” traduz, perfeitamente, o significado da febre. Quando a raiva é intensa, não é desabafada ou solucionada, surge a febre, ou até acidentes com fogo, uma vez que o inconsciente traduz, ao pé da letra, nossos sentimentos. Se analisarmos, por exemplo, uma queimadura na pele, será fácil identificar o alvo da raiva, pois cada parte do corpo simboliza uma emoção ou uma situação específica.

A febre na criança revela a existência de atrito entre os pais, ainda que eles não demonstrem o que estão sentindo. Este reflexo é possível porque os inconscientes se comunicam: se um dos cônjuges guarda raiva e ressentimento contra o outro, um dos filhos sofrerá as conseqüências.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

O verdadeiro líder é aquele que não se deixa abalar pela oposição, mas consegue, através dela, enxergar detalhes que outras pessoas não conseguem perceber.

Medo

Para que temer a vida e as pessoas, se elas são apenas reflexo daquilo que você acredita?

Mamas ou seios

Quando uma mulher nutre em seu coração sentimentos de revolta contra o pai ou marido, seus seios passam a ter problemas. Nódulos, mastite ou tumores nos seios significam descontentamento ou ressentimento profundo em relação às pessoas que desempenham o papel simbólico de pai, tais como marido, sogros, cunhados, etc.

Se uma mulher está com insuficiência de leite materno, isso simboliza a falta de consideração para com o pai ou para com o marido. A insuficiência de leite materno indica também que a mãe tem medo de que o bebê esteja roubando as proteínas de seu corpo.

Quando a mulher se reconcilia com todas as pessoas que a palavra pai evoca, ela se cura completamente, pela associação de idéias.

Quando a mulher sente dores ou pontadas nos seios isto significa que ela está muito irritada com alguém próximo ou ainda que está tentando controlar a vida de alguém. Normalmente as mulheres possessivas passam a ter problemas nos seios - que simbolizam doação e fluxo livre da vida. Estes problemas ocorrem também se a mulher tiver comportamento de domínio sobre a pessoa amada, tirando-lhe a liberdade ou impondo-lhe suas opiniões, e aparecem principalmente quando a pessoa dominada começa a reagir ao comportamento da mulher.

Se você está suportando todos os problemas da casa; está aflita com um filho doente; tem muitas responsabilidades e sente que está sem o mínimo apoio de seu marido (que nem reconhece seus esforços) com certeza esse seu sentimento de "fera ferida" causará danos nos seus seios e, mais provavelmente, no seio esquerdo, que significa revolta contra o sexo masculino. Se você pretende ter algum reconhecimento por parte de alguém do sexo feminino e não o tem, terá problemas com o seio direito. Se você se cobrar demais a respeito do seu fracasso em possuir a atenção alheia, também sofrerá com o seio direito.

Somos todos passageiros de um mesmo barco que navega por este Universo, buscando a felicidade sob formas diferentes.

Análise psicológica dos órgãos internos

Coração

É o órgão que representa sentimentos de perdas.

Quando uma pessoa permite que os problemas a afetem emocionalmente, as suas preocupações com relação ao futuro aumentam e seu coração padece fisicamente. A insuficiência da válvula mitral, por exemplo, significa que a pessoa, que acha que está sendo lesada, nutre sentimentos de vingança contra alguém próximo.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

O medo de ver seus bens materiais diminuírem ou serem roubados; arrastar por muito tempo problemas emocionais; a falta de alegria de viver e o sentimento de ter o coração “apertado” de tanto sofrimento também conduzem a vários problemas cardíacos.

Normalmente as pessoas cardíacas são autoritárias, não admitem erros e têm um comportamento inflexível, sofrem do miocárdio, que enrijece. Mesmo que, julgando as aparências, você afirme que não é inflexível, faça uma reflexão sincera e responda a si mesmo: quantas vezes você teima, incansavelmente, por uma causa? Quantas vezes você não dorme direito só em pensar que podem estar passando-o para trás em alguma questão?

Perceba e elimine aquele medo de ser abandonado pelas pessoas que você ama. Há pais, e mães, que passam a ter sérios problemas cardíacos - até fatais - quando um de seus filhos casa-se e afasta-se para outro local. Inclui-se nesta hipótese até a simples intenção, por parte dos filhos, de ir morar sozinho.

Intestinos

Representam a eliminação final de substâncias desnecessárias ao organismo. Por analogia, se um indivíduo está “segurando” em sua mente algo do passado, resistindo em não permitir que coisas e fatos novos entrem em sua vida e se incomoda com idéias de mudanças em seu espaço, o inconsciente lhe mostrará, através de um intestino preso (intestino que “segura”) que as coisas velhas devem ser eliminadas de seu coração.

Se você está segurando alguém em sua mente, teimando em manter um relacionamento falido ou não permite mudanças nesse relacionamento isso também influenciará negativamente seus intestinos.

Se o seu caso é intestino solto, observe se você não está relembrando uma situação antiga, ou recente, que lhe causa medo de perder o controle ou de perder alguma coisa; ou se foi incumbido de uma responsabilidade que você julga ser grande demais para a sua capacidade. Observe também o que ocorre quando alguém muito importante está para lhe falar ou quando, de repente, tudo parece depender somente de você para ser resolvido. O que acontece é que nestas situações a sua mente perde o controle em segredo e o medo dá sua resposta. Lembra-se da frase: “Estou me borrando de medo.”? Se você é assim, saiba que algo o está deixando temeroso ou preocupado em relação ao futuro ou ao presente.

Acalme-se. Tente descobrir o que o aflige e saiba que tudo tem solução. Aceite o que vier e encare as coisas e as pessoas com mais naturalidade. Você tem uma capacidade que desconhece, portanto pode encarar destemidamente o futuro. Confie em seu otimismo e o Universo o ajudará, com certeza.

Manter na mente lamentações e críticas sobre o comportamento e sistema de vida de outras pessoas faz com que os vírus que existem de forma organizada em toda a parte, dentro e fora do nosso corpo, recebam de nossa mente vibrações negativas de discórdia e assim é quebrado todo o sistema, que até então era perfeito. As bactérias, que até agora não lhe faziam mal, passam a ser conduzidas para cumprir o papel de mensageiras do inconsciente. Este, normalmente, está avisando a pessoa que seus sentimentos estão seguindo rumo incerto.

Ânus

Problemas nessa região significam a ansiedade extrema na busca da liberdade; o desejo louco de se libertar do passado e das coisas que lhe fazem mal; uma extrema exaltação dos sonhos dessa mudança ou transformação de vida, ou uma ansiedade dolorida de querer apressar secretamente as mudanças.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Tente libertar-se serenamente das coisas e das pessoas que são inúteis.

Para que se culpar por se sentir diferente em determinados ambientes? Apenas respeite o seu verdadeiro jeito de ser.

Deixe a liberdade chegar naturalmente, adequando-se a cada situação em que for vivendo.

Quanto mais você tiver certeza do que quer e coragem de dizer não, com decisões firmes e sem arrependimentos, mais estará compreendendo o que é liberdade. Isso serve para suas próprias decisões na busca de um objetivo.

Hemorróidas

Estão estreitamente ligadas à resistência mental.

Aparecem mais freqüentemente em pessoas de temperamento irascível, implicante e normalmente naquelas que reclamam da comida.

O que faz com que as hemorróidas se saturem e se rompam são os sentimentos de opressão frente aos fatos, a sensação de fazer coisas que o desagradam, a falta de vontade de querer deixar que as coisas aconteçam de forma natural e medo de “soltar” da mente certos fatos do passado. Então, quando ocorrem problemas nas hemorróidas, o inconsciente está querendo mostrar à pessoa que ela está resistindo a algo e tem medo.

Útero

Simboliza a criatividade e o relacionamento conjugal. Quando uma mulher é dependente de alguém que a tolhe em sua criatividade e é obrigada a deixar de fazer o que gosta, e do jeito que gosta, seu útero reage com dores, atraso menstrual, etc. Se ela vive alimentando sentimentos de mágoa contra o marido e vive “engolindo” os “nós” da garganta para manter seu relacionamento, adquirirá nódulos e cistos nos ovários e no útero. Quando o casal vive em desarmonia e a mulher se anula para “alcançar” o marido, podem aparecer, além de nódulos, dores, cistos e infecções difíceis de se curar. A mulher pode transformar o sentimento de raiva pelo parceiro, ou a sensação de ser usada por ele, em vaginite e até em doenças venéreas, dependendo do seu grau de ressentimento ou da falta de amor próprio.

Mágoas arrastadas por muito tempo, pelo fato de ela ter sido traída ou abandonada, provocam câncer uterino como autopunição ou vingança contra o marido. O câncer uterino também pode se formar a partir de um sentimento de impotência e anulação que a mulher carregou durante anos de sua vida.

O atraso menstrual, por sua vez, significa que a mulher está negando, de alguma forma, sua própria feminilidade. Por exemplo, com medo de se entregar ao amor, arruma desculpas: excesso de trabalho, preconceitos e até doenças. Isso faz com que seu fluxo menstrual seja bloqueado, simbolizando o “não permitir-se ser mulher”.

Se você quer apenas vingança, então vai sofrer muito pela sua auto-escravização e criará uma doença para imobilizar a pessoa “alvo”, o que quer dizer que você, inconscientemente, manterá junto de si a pessoa de quem você quer se vingar ou de quem quer amor. Saiba que, pela medicina chinesa, quando alguém provoca câncer em qualquer parte do corpo isto significa vingança, raiva e o desejo de criar uma situação complicada dentro do lar, onde aquele que a fez sofrer estará sentindo-se preso e obrigado a dedicar uma atenção que antes negava.

Órgãos sexuais

Vaginite

Simboliza o relacionamento amoroso. Se seu coração estiver cheio de desconfianças de traição; se nutrir raiva do companheiro pelo fato de ele estar dando maior atenção aos negócios do que a você; se sentir vontade de traí-lo para vingar seu orgulho ferido ou devido à carência afetiva que ele lhe provoca, certamente conseguirá somatizar inflamações dolorosas como prova de sua insatisfação.

Muitos casos de vaginite ocorrem simplesmente pelo fato de a mulher estar com muita raiva do cônjuge (ou namorado) por que ele está sempre “distante”. Essa inflamação não ocorre necessariamente após praticar o ato sexual.

Certas mulheres com este tipo de somatização procuram imediatamente um médico a fim de se certificarem se adquiriram a moléstia por falta de higiene, pela alimentação inadequada ou se - e esta é a maior preocupação - foram contaminadas pelo marido que se infectou em aventuras extraconjugais.

Como desengargo de consciência, procure um médico, mas não se esqueça de analisar seus sentimentos “mais secretos” em relação ao seu parceiro. Tente o máximo de reflexão e descubra que o mal que a aflige é a insatisfação e a raiva.

Se você tiver que escolher entre duas pessoas e não conseguir se definir, seu corpo responderá com qualquer tipo de inflamação na vagina.(...) Cada pessoa tem uma opinião diferente da outra e muitas vezes essas opiniões são maldosas porque quem as tem nunca foi feliz com um parceiro.

Os meios de comunicação são os maiores responsáveis pela descrença na fidelidade, pois através de novelas, filmes e noticiários é provocado um certo desencanto, principalmente nas mentes das mulheres. As jogadas sensacionalistas são muitas vezes fabricadas de uma forma distorcida, para aguçar a fantasia do ego, que precisa de sensações fortes para se satisfazer. Com isso as mulheres dão asas à sua imaginação, transferindo todos os “problemas” da televisão para o seu próprio mundo e causam discussões dentro de casa, uma vez que o medo e conflito começaram a dominar seus pensamentos. Mesmo sabendo que os “problemas” existem apenas no roteiro da novela, o ser humano diariamente é influenciado pelas informações que penetram em seu subconsciente e passam a fazer parte de sua realidade. É assim que, coletivamente, as pessoas vão se tornando negativistas e assustadas com o mundo e vão gerando cada vez mais desconfianças.

Ame-se acima de tudo, aprenda a viver consigo mesma sem conflitos e sem angústias e evite conversas do tipo “marido infiel”, pois elas são sempre um veneno a mais em seu subconsciente. Seja segura e feliz com seu amor e torne-se uma pessoa grata, meiga e sábia que ele lhe corresponderá com carinho e fidelidade. Fidelidade é consequência de mentes e corpos em harmonia e não pode ser cobrada, mas sim, conquistada.

Tenha em mente que você deve aprender, em primeiro lugar, que ninguém tem o poder de nos fazer nem felizes nem infelizes. Nós é que nos permitimos ser felizes ou não. Ninguém tem a obrigação de nos dar o que queremos e sim nós é que devemos nos agradecer e saber impor respeito com carinho e firmeza.

Próstata

Representa a masculinidade.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

O homem que sente que sexualmente não é mais importante para a mulher e não recebe qualquer elogio sobre sua masculinidade, passa a ter medo de não agradar mais. É envolvido por um sentimento de culpa e sente-se pressionado a desistir.

Quando o homem vive um relacionamento conjugal em constante conflito e a mulher tenta ser completamente independente, seu inconsciente o “avisa” que sua virilidade está em jogo.

Problemas na próstata simbolizam revolta contra as mulheres, ou contra uma determinada mulher. O câncer na próstata é chegar ao extremo do desespero da auto-afirmação e “vingança” por estar sendo humilhado e magoado pela mulher.

O homem necessita de uma mulher que o compreenda e o incentive sempre, caso contrário passará a se deixar levar pela crença de que, ao avançar da idade, diminuirá sua potência sexual.

Livre-se da dependência de precisar ouvir que você é bom e acredite, por si só, nessa realidade.

Pulmões

Simboliza a ansiedade (ânsia) de viver, bem como um espírito de crítica, agressão e repulsa...

A pessoa que está sofrendo com problemas nos pulmões demonstra que seu motivo maior de vida está bloqueado e que sua luta está sendo em vão. Vê seu castelo desmoronar e, como ela está cansada de sustentar o peso da amargura, sua respiração torna-se ofegante.

Pneumonia

Significa desespero secreto, mágoa profunda e falta de coragem para continuar.

Ria de tudo! Ria pra valer e não tenha medo da superstição criada em cima do excesso de riso. (...) se todas as pessoas aprendessem a deixar de esperar “coisas e atitudes” dos outros, todos estaríamos vivenciando a verdadeira paz de espírito.

Tuberculose

A tuberculose nada mais é que o peito dolorido por causa de preocupações. Significa uma mente que fica preocupada e aflita e acaba acumulando as angústias e tristezas no peito, fazendo com que esta parte do corpo fique enfraquecida.

Espiritualize-se para o lado positivo e dilua dentro de você a falsa crença de que o homem nasceu para sofrer. Nós somos responsáveis, direta ou indiretamente, pelas coisas que nos acontecem, porque somos livres para opinar. Use seu livre-arbítrio para corrigir sua conduta e não a dos outros.

Bronquite

Ocorre em famílias extremistas, que mantém as emoções desequilibradas. Muitas vezes estão todos em paz e quietos e, de repente, começam os berros e os conflitos sérios.

Quando a desarmonia conjugal é grande, os membros da família passam a ter problemas respiratórios.

Em relação aos filhos, quando a mãe tem profunda crise de ciúme do marido, essa vibração de desarmonia faz com que um dos filhos tenha crises de bronquite como reflexo de seu comportamento mental.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Repito que os filhos até sete anos de idade são influenciados pela mente da mãe e, a partir dessa idade, até aos quatorze anos serão influenciados pela mente do pai. Os orientais conhecem a sabedoria da natureza humana. Sabem que as relações humanas começam pelo sistema inconsciente e depois passam a ser visíveis através do consciente. Portanto, as mães devem tomar muito cuidado para não transferirem aos filhos menores todas as suas angústias, temores ou doenças.

Bronquite asmática nas crianças

Doenças nas crianças são reflexos das “doenças” psicológicas dos seus pais ou protetores, o que quer dizer que os conflitos que os responsáveis pelas crianças carregam é que fazem surgir nelas a somatização das doenças.

É muito difícil fazer com que os pais reconheçam esse fato, pois eles acabam achando que estão sendo atacados e que o problema é devido a algum fator climático, genético, alimentar ou congênito. É mais fácil acreditar nisso porque assim a responsabilidade não pesa sobre os seus ombros! Às vezes, ser cético é apenas uma questão de comodismo e conveniência.

Asfixia

Demonstra que a pessoa não está “respirando” como queria. Sua infância fala mais alto dentro de seu coração e ela não consegue crescer porque sente medo do “mundo grande”. Não se sente amparada para crescer e suas verdades não acompanham as de seu crescimento.

Relaxe e acredite somente nas coisas boas, pois o mal e a opressão estão dentro da imaginação das pessoas e elas é que os tornam realidade.

É muito bom crescer, pois é assim que eliminamos definitivamente as posturas de vítimas, de sofrendores, de abandonados, de fracos, etc., e passamos a ter uma postura forte e sábia perante os obstáculos em nossos caminhos. Saiba que crescer é poder usar os pensamentos e a liberdade à nossa maneira para, inclusive, sermos crianças no momento em que quisermos. Ser criança é continuar a amar, sorrir, brincar com a vida, sonhar e realizar todos os nossos planos, sem interferência da vaidade ou do orgulho. Cresça para poder ser criança a vida toda. Liberte-se do falso” medo, que é criado pela falta de orientação. Respire a vida e oxigene suas idéias.

Estômago

Simboliza a forma como assimilamos a vida e como digerimos as idéias.

Na Bíblia está escrito: “Não é o que entra pela boca que contamina o homem, mas o que sai dela”.

As pessoas que reclamam da vida, resmungam o tempo todo, demonstram pessimismo, sempre dão seu “contra” antes de aceitar uma idéia, reclamam dos vizinhos, dos filhos, do marido, da esposa, acreditam no pior, etc., são as que provocam fortes dores no estômago, como projeção de uma “indigestão” mental.

Pare e analise seu comportamento. Deixe de lado o seu costume de analisar o comportamento das outras pessoas. Seja sincero consigo mesmo e reconheça que sua teimosia é do tamanho das suas dores de estômago.

Exatamente por você ser uma pessoa extremamente responsável, criativa, eficiente, cautelosa, perfeccionista e sensível, é que acaba entrando em atrito, às vezes secretamente, com pessoas que não pensam como você.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Aprenda a ser mais tolerante e compreensivo, pois nem sempre a sua verdade é a verdade dos outros. O que você acha que é certo, pode não ser certo para outras pessoas, e o que lhe causa tristeza pode ser considerado por outras pessoas apenas exagero de sua parte. Saiba compreender o mundo alheio e tente, pelo menos, respeitar as opiniões e desejos que são diferentes dos seus.

Gastrite

É o sinal das incertezas arrastadas por muito tempo. Você precisa ser compreendido, amado, confortado e ajudado. Isso é maravilhoso, mas na prática não cai do céu. Ajude-se, primeiro, decidindo sua vida, pois ninguém pode passar por situação alguma no seu lugar. Sinta-se livre para agir e acontecer.

Perca o hábito de acreditar que sua alimentação é que está errada, ou que, eternamente, você terá de manter uma dieta especial devido à gastrite. Quanto maior for o seu medo de comer, mais o alimento lhe fará mal. Alimente-se com amor e gratidão e permaneça em paz profunda quando estiver almoçando ou jantando. Afaste os tumultos de seus sentimentos e pensamentos na hora da refeição. Seu estômago apenas sofre as conseqüências dos desequilíbrios emocionais.

Preste mais atenção em suas frases e sua conduta e corrija-se imediatamente, porque senão a sua conduta acomodada pode fazer com que a sua gastrite se transforme em úlcera.

Úlcera

O importante a saber é que, quanto mais nos sentirmos gratos pelas coisas simples da vida, mais saúde teremos em reconhecimento ao fluxo energético da Natureza.

Agradeça o alimento que está em seu prato e jamais o coma com raiva ou desprezo.

Enjôos

Representam todo o medo que você sente do caminho que está seguindo: medo de perder o próprio controle e de sentir que está totalmente impossibilitado de ser você mesmo. Os enjôos externam uma sensação de prisão, a necessidade de se contrariar para evitar conflitos conjugais, familiares ou até mesmo com amigos e colegas.

Quando a nossa mente inconsciente percebe uma situação propícia, provoca o enjôo para alertar a anulação dos nossos desejos.

Enjôo em carro

Significa que você realmente não quer estar ali onde está, nem ir para onde vai. Reflita: tudo tem explicação. Talvez, antes de entrar no carro, você pode ter sido contrariado de alguma forma e talvez a sua mente esteja resistindo à idéia de estar bem em relação a alguma pessoa que está no carro com você, ou com quem você irá se encontrar.

Nossa mente costuma fazer associação de idéias. Pode ser que você tenha sofrido algum trauma ou alguma decepção profunda relacionada com um carro e o seu subconsciente o lembrará disso, sempre que andar de automóvel.

Enjôo no mar

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Será que seu estômago está agüentando essa situação de estar “confortavelmente” infeliz? Veja se você está feliz com sua situação atual e observe se essa situação não está diretamente ligada a alguém que está no mesmo barco que você.

Sempre que nos contrariamos profundamente, geramos enjôos para justificar o desprazer.

Se, também, o seu medo da morte for maior do que a vontade de navegar, sua mente, de alguma forma, o levará para fora do barco.

Passear de barco deve causar prazer e não criar uma situação de angústia e desespero. Você só deixará de sentir enjôos num barco quando aprender a respeitar suas vontades ou quando se harmonizar com as pessoas que o acompanham, olhando o lado positivo de suas atitudes.

Enjôos na gravidez

Quando uma mulher sente indisposição durante a gravidez e sente vontade de vomitar é porque nutre raiva ou rancor em relação a alguém da família. Procure harmonizar-se com todas as pessoas em sua casa e reflita se está mantendo resistência contra seu marido, por achar que ele não lhe dá a atenção necessária. O nenê corre o risco de ser abortado quando a mãe guarda esses ressentimentos contra o marido, contra a sogra, mãe, cunhados e, até, por ter insegurança quanto ao futuro.

No caso de hiperênese (vômito excessivo), a gestante deve imediatamente perdoar a família do marido e sua própria família, pois está gerando o medo de continuar grávida por não querer que seu filho faça parte de uma família que a magoa.

Avalie se essa gravidez não estaria ocorrendo num momento importante de sua vida: parar de estudar ou de trabalhar, por exemplo, durante a gestação a atemoriza. Ou não seria pela provável perda de sua beleza física?

Reflita e acredite: a maturidade ajudará você a ter seu filho sem mudanças desastrosas em sua vida, mas sim, mudanças maravilhosas. Não rejeite seu novo mundo!

Azia

Azia é medo! Puro medo! Pergunte-se: Medo de quê?

Vamos tentar descobrir. Você não estaria para assumir um grande negócio? Ou, talvez, tenha de tomar alguma decisão muito importante? Você já tomou uma decisão e agora vai ter de assumir as prováveis conseqüências, certo? Ou será que a sociedade comercial na qual você toma parte está para ser dissolvida e você vai ter que encarar tudo sozinho? Ou você, por algum motivo, vai ter que deixar de fazer aquilo que você mais gosta? Ou você está com medo de, finalmente, ter que falar com alguém e “abrir o jogo”? Será que você não está prestes a ter de discutir um assunto desagradável com determinada pessoa? Você pode até estar com medo de voltar a fazer aquilo de que não gosta.

Rins

São o filtro das emoções em relação ao futuro.

As pessoas que se sentem inseguras quanto ao futuro e temem naufragar nas passagens da vida entregam-se a pensamentos tensos provocando dores agudas nos rins.

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

Se você acredita realmente nas “pedras do seu caminho”, como reflexo dessa sua crença, crescerão pedras em seus rins.

O medo do futuro, retido em seu coração, reterá também a água do seu corpo, que simboliza o fluxo da energia vital.

As críticas que você faz são geradas por sua própria insegurança. Portanto, procure olhar os problemas como forma de aprendizagem e não como injustiças contra você.

Quando achamos que alguém está nos prejudicando, esquecemos que essa pessoa também pode estar se defendendo ou se precavendo de nós. Se roubaram as suas idéias ou coisas materiais, isso foi devido ao fato de seus pensamentos estarem em constante aflição e defesa e atraírem exatamente aquilo que você temia, mesmo quando você estava aparentemente tranquilo, pois o que vale é a sua crença secreta.

Enquanto você estiver se defendendo mentalmente contra esse tipo de medo, os fatos continuarão a acontecer, como se você fosse perseguido pelo azar.

Cada um tem sua verdade. Carregue a sua sem guerras.

O mundo é de todos!

Diabetes

O acúmulo de muitos golpes contínuos, como amor perdido, frustrações financeiras, traições, faz com que a pessoa se apegue àquilo que já passou porque, inconscientemente, não consegue se acostumar à realidade das perdas. Assim a pessoa arrasta uma profunda mágoa pelo que ficou no passado e sente que o “doce” da vida acabou. A partir de então, passa a temer o futuro porque sabe que o “gosto” dele pode ser amargo e a insegurança predomina em seu coração.

Quando você compreender que criamos nosso próprio destino, perceberá que aconteceram tantas coisas só porque você não aprendeu a controlar seus pensamentos.

Fígado

Pessoas que analisam a vida de forma rebelde porque têm registros de mágoa em seu passado, alimentam raiva constante e não aceitam determinadas ajudas, contrariam a verdadeira função do fígado.

A rejeição do amor, a ira dominante, o nervosismo expresso com crises de raiva, as críticas rígidas e crônicas, a atribuição dos sofrimentos pessoais às falhas dos outros e a não aceitação da necessidade de mudanças, repelindo furiosamente os revolucionários, são motivos de sérias lesões no fígado que, conforme a sua natureza, tenta processar tudo com organização e humildade.

Hepatite

Liberte-se do tem-de-ser-assim, pois tudo aquilo que impomos, a nós mesmos e aos outros, bloqueia o fluxo natural dos acontecimentos e causa desarmonia.

Alcoolismo

O alcoolismo não é tão difícil de curar. O difícil é fazer com que as pessoas entendam do que o alcoólatra precisa. A busca do alcoolismo ou da droga pode representar a falta de colo da mãe, dos pais, quando

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

criança, ou de estar seguindo um órfão da família (um antepassado). A dinâmica do alcoólatra é: eu vou buscar um colo de alguém, alguém que me carregue no colo, nem que se a polícia.

Não se sabe quem é mais teimoso: quem bebe ou quem implora ao alcoólatra que pare de beber.

Há pessoas que, quando bebem, dizem coisas sem nexo: são os bêbados briguetos, os sentimentais, etc. O que acontece com eles é que os sentimentos reprimidos no dia-a-dia “explodem” quando a consciência deixa de censurá-los, porque o receptor cerebral ficou entorpecido pelo álcool.

O bêbado sentimental é aquele que tem acumulado dentro de si motivos para chorar, mas que reprime essa vontade pela autocensura “que considera vergonhoso ou feio chorar”. Deixando de se reprimir, extravasa seus sentimentos e... chora.

O bêbado briguento é aquele que vive sempre com muita raiva, mas não a expressa, pois acredita que um cavalheiro que se preza não fica zangado e nem grita à toa. Por isso, reprime o sentimento de raiva e finge serenidade, mas, na realidade, está “fervendo” por dentro.

Em certas ocasiões pensa em pegar objetos e atirá-los, porém, acha que tal procedimento é muito vergonhoso para um cidadão civilizado e contém-se reprimindo essa vontade. Mas tais sentimentos ficam apenas confinados, não desaparecem.

Portanto, quando se ingere bebida alcoólica, ocorre a inibição da autocensura e o indivíduo passa a dizer coisas sem sentido, a jogar objetos, a implicar com as pessoas que o cercam por motivos fúteis e a resmungar bobagens. Tal comportamento não é o resultado da bebida em si, mas dos sentimentos nutridos e acumulados na mente da própria pessoa, os quais são liberados em consequência do entorpecimento do cérebro.

Sua única justificativa é dizer que gosta de beber, o que não é verdade, pois o paladar só é perceptível ao gosto até os cinco primeiros copos. Depois deles, as glândulas salivares ficarão congestionadas pela substância ácida processada pelo fígado para modificar as moléculas nocivas ao organismo, causando alteração no paladar.

Bexiga

Cistite

Significa que a pessoa está inflamada em suas emoções, devido a acontecimentos que ela não consegue mudar e que a estão forçando a segurar o que precisa soltar.

Para ela, a dor de ter de soltar o que não quer perder, ou o medo de continuar, a faz sentir fortes dores quando solta a urina.

Observe o seu comportamento: Você está seguro do que está fazendo? Será que não está perdendo o respeito próprio, porque está apegado a velhos e antigos pesadelos? Pense nisso!

Seja como for, volte à sua personalidade original. Não esconda de si mesmo a coragem de largar o passado ou um aborrecimento atual. Deixe o mundo girar!

Saiba que tudo parece atacá-lo, dependendo do prisma pelo qual você olha o mundo.

Outras doenças

Câncer

Todos os tumores que se formam no corpo (sarcoma, câncer, quisto, etc.) são concretizações de “tumores mentais” formados por conflitos entre pessoas da família. Em geral, isto significa uma exclusão, alguém que precisa se incluído na vida deste.

Ressentimentos antigos, guardados em segredo e originados pelo medo de perder alguém ou por achar que perdeu o único amor de sua vida, fazem concretizar um câncer no órgão relacionado ao fato.

O câncer, na verdade, é “fabricado” pela mente humana por razões profundas que só o seu inconsciente conhece. É uma forma de imobilizar pessoas para seu lado, de punir alguém que o feriu profundamente, mesmo à custa de sua própria vida, ou de autopunição por nunca ter agido como deveria naquelas situações amargas.

A doença não desaparecerá enquanto o doente estiver “retendo” em seu coração mágoa e desarmonia por uma ou mais pessoas.

Muitas pessoas se curam quando reconhecem, humildemente, seus erros ou aceitam os erros dos outros, procurando entender, sem ressentimentos.

AIDS

A AIDS é considerada incurável pela medicina mas, na realidade, está no grupo das doenças de autopunição.

Indica a pessoa que não se ama e perdeu o respeito por si própria a ponto de não ver valor em nada do que faz, está descontente com tudo e todos, não se satisfaz nem profissional, nem amorosamente e vive uma vida sem atenção para consigo mesma, passando a imagem de que não vale a pena continuar vivendo.

O indivíduo que passa horas e horas futilmente, dorme pouco, ingere drogas e não consegue encontrar a felicidade, está buscando, através dessa atitude, encontrar amor pela rebeldia. A Natureza é harmoniosa e amorosa, portanto, para se ter saúde é necessário contemplar-se como parte do Universo e, então, comungar com a paz.

O sexo deve ser um veículo de trocas positivas e de alegria, não de destruição e punição. Alegre-se, pois, que a cura está dentro de você com toda força. O poder curativo da energia vital flui abundantemente através de seu corpo.

Outras doenças

Se, eventualmente, a doença que você procurou neste livro não foi encontrada, não se preocupe. Muitas doenças são curadas sem ao menos se saber os motivos da cura. Basta analisar sua conduta perante seus familiares, superiores e pessoas íntimas e descobrir com quem você está em conflito, mesmo com pessoas já falecidas.

Perdoe a todas as pessoas e saiba soltar o passado, sem ressentimentos. Descubra se você está em desarmonia com alguém ou se ainda guarda tristezas por acontecimentos do passado.

Na Sutra Sagrada Kanro-no-Hoou (Seicho-No-Ie) encontramos: “Reconcilia-te com todas as coisas do céu e da terra. Quando houver a reconciliação com todas as coisas do céu e da terra, tudo será teu amigo. Quando todo o Universo se tornar teu amigo, coisa alguma do Universo poderá causar-te dano. Se fores

A LINGUAGEM DO CORPO - RESUMO DO LIVRO DE CRISTINA CAIRO

ferido por algo ou se fores atingido por micróbios ou por espíritos baixos, é prova de que não há reconciliação entre ti e todas as coisas do céu e da terra...”

A cura pela hipnose no século XIX

Quimby aplicou o hipnotismo, experimentalmente, em diversos doentes, aos quais dava a seguinte sugestão: “Tu és filho de Deus, portanto, não tens doença”. Notou que houve curas, com ótimo desenrolar.

Quimby chegou à conclusão de que o fundamental do hipnotismo não está no fazer adormecer, mas na sugestão hipnótica, isto é, no fato de utilizar o poder da palavra.

A doença é uma modalidade de ilusão.

Aproveite a natureza para relaxar

Ande descalço sobre a terra, procurando descarregar suas tensões diárias pois somos mesmo uma antena captadora de energias e é pelos nossos pés que são eliminadas as energias negativas no plano terra.

Nosso corpo é regido por vibrações, por isso, necessitamos de boas frequências musicais e sonoras, para manter o ritmo sanguíneo equilibrado.

do livro "A LINGUAGEM DO CORPO" de CRISTINA CAIRO