



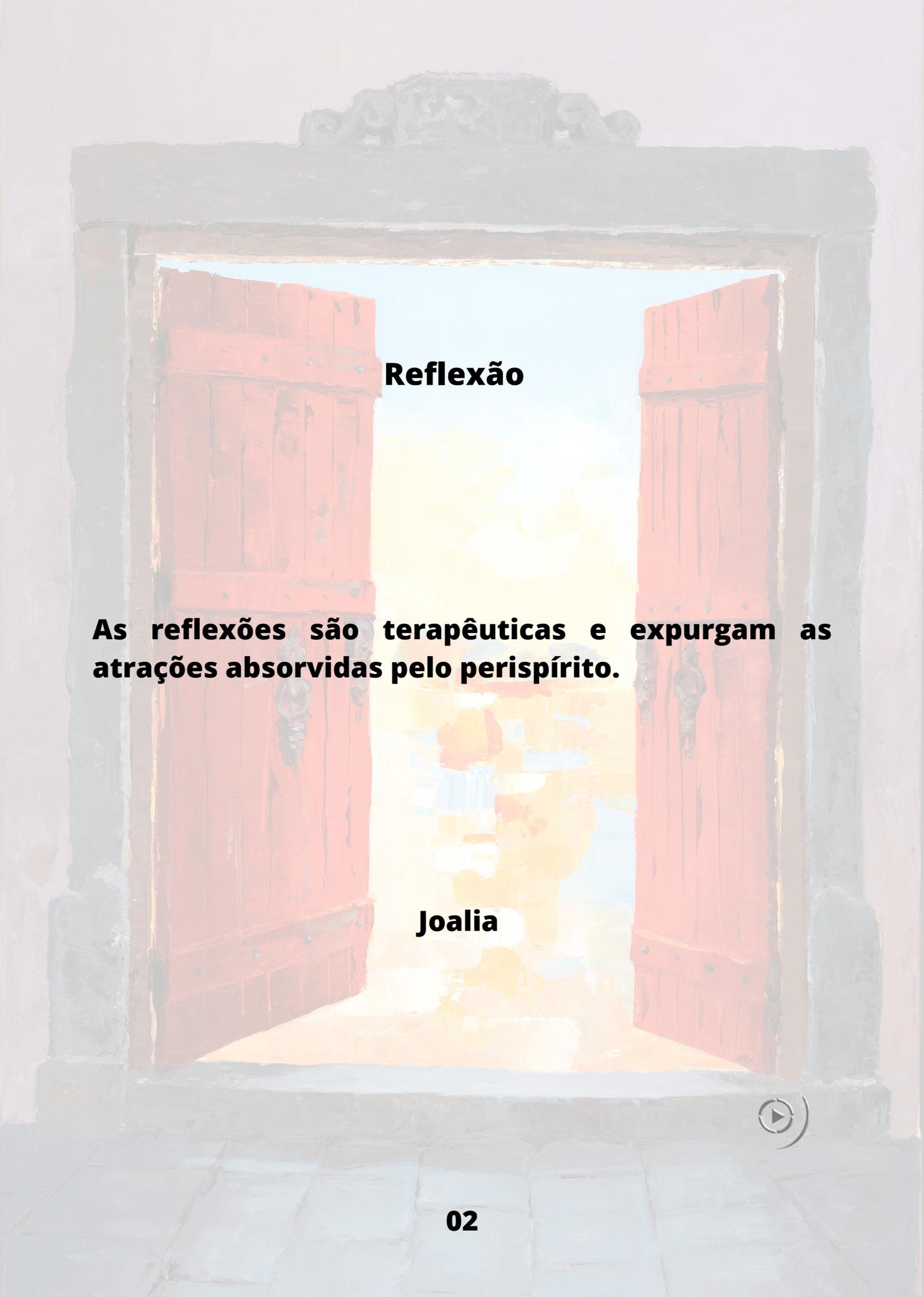
Higienização Mental

Deixe o silêncio entrar em sua mente

vol: 01

**Exercício guiado, ditado pelo espírito
Joalia e Equipe Mentes em Construção.**

**Psicografia e psicofonia:
Jorge Guedes**



Reflexão

As reflexões são terapêuticas e expurgam as atrações absorvidas pelo perispírito.

Joalia



Sumário

Reflexão.....	02
Sumário.....	03
Créditos.....	05
Jorge Guedes.....	07
Deixe o silêncio entrar em sua mente.....	08
Prefácio.....	09
Reflexão.....	10
Você não está só.....	11
Objetivo do exercício.....	12
Reflexão.....	13
A auto rejeição e o nosso desempenho mental....	14
Reflexão.....	16
Aprenda a se questionar.....	17
Reflexão.....	18
Exercícios para controlar a ansiedade.....	19
Reflexão.....	21
Sensibilidade psíquica e a genética espiritual.....	22
Reflexão.....	25
Ondas Gamma.....	26
Reflexão.....	28
Reflexão.....	29
Vulnerabilidade.....	30
Reflexão.....	31
Reflexão.....	32
Reflexão.....	33

Reflexão.....	34
Consciência em desordem.....	35
Reflexão.....	36
Iniciando a jornada em direção à liberdade emocional.....	37
Reflexão.....	39
Entendendo a debilidade emocional.....	40
Reflexão.....	41
Combatendo a debilidade emocional.....	42
A ignorância é a raiz do preconceito.....	43
Reflexão.....	44
Higienização mental.....	45
Reflexão.....	48
Colônia terra.....	49
Reflexão.....	51
Perispírito.....	52
Transtornos.....	53
Sustentabilidade mental.....	54
Reflexão.....	55
Consciência.....	56
Texto do exercício guiado.....	57
Reflexão.....	79
Próximo exercício:	
Higienização mental - Vol. 02	
Alinhamento psicomotor do perispírito.....	80
Reflexão.....	81

Deixe o silêncio entrar em sua mente

Créditos

Psicografia recebida por:

Jorge Guedes

Arte de capa:

Jorge Guedes

Fotografia:

Oxum Guedes

Digitação:

Ana Paula Santos

Revisão:

Clara Matoso

Diagramação:

Jorge Guedes

Contatos:

Psic_quantica

WhatsApp:

71 99704 2503

jorgeguedes25@gmail.com



Todos os direitos reservados.

Esta obra não pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, eletrônico, ou por meio de gravação de áudio, nem ser introduzida numa base de dados, difundida ou de alguma forma copiada para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos ou críticas - sem a prévia autorização do autor.

**Fundação Biblioteca Nacional
Escritório de Direitos Autorais**

Nº Registro: 884.991

**HIGIENIZAÇÃO MENTAL
DEIXE O SILÊNCIO ENTRAR EM SUA MENTE**

E-book, trilha sonora para meditação guiada e trilha sonora com vídeo para meditação livre.



Deixe o silêncio entrar em sua mente



Jorge Guedes é Psicanalista, Psicoterapeuta, Homeopata Naturalista e convida-nos a iniciar uma jornada em direção à reformulação cognitiva e espiritual para que possamos solidificar as bases dos nossos sentimentos, autoestima, amor próprio, autoaceitação e aprofundar os princípios que regem a estrutura de valores que norteiam as nossas malháveis emoções.

ITR - 19.066 Registro Internacional de Terapeuta Psicanalista e Psicoterapeuta

SPPB - 3002 Psicanalista e Psicoterapeuta

Conahom - 1709 Conselho Nacional de Homeopatia



Deixe o silêncio entrar em sua mente

O exercício Deixe o silêncio entrar em sua mente, ditado pelo espírito Joalia e Equipe Mentos em Construção apresenta uma visão integrativa, instrutiva e reativa, que sincroniza e perpetua o bem-estar proporcionado pela Higiene Mental e Sustentabilidade Espiritual.

Jorge Guedes



Prefácio

Higienização Mental

Deixe o silêncio entrar em sua mente

As emoções são uma parte intrínseca e essencial da experiência humana.

Elas nos ajudam a criar significado em nossas vidas, fornecem resultados sobre nossas interações sociais e até mesmo influenciam em nossa saúde física através da nossa vibração espiritual.

Mas como as emoções são formadas e como elas afetam nossos pensamentos e comportamentos? Neste exercício exploraremos e trataremos as diferentes emoções humanas, desde as mais básicas e primitivas, como medo e raiva, até as mais complexas, como amor e gratidão.

Você aprenderá como identificar, compreender e lidar com suas próprias emoções e também como se conectar melhor com as emoções dos outros. Comece a explorar este mundo fascinante das emoções humanas e descubra como elas podem transformar e melhorar sua vida.



Equipe Mentem em Construção

Reflexão

**Obrigação nobre:
Seja silencioso e respeitoso.**

Joalia



Você não está só

Caro(a) amigo(a), sei que você está passando por uma fase difícil e que suas emoções estão debilitadas, mas quero que saiba que você é forte e capaz de superar esse momento.

Não se permita cair em pensamentos negativos e autodestrutivos...

Você é importante e tem muito a oferecer aos que o(a) rodeiam...

Acredite no seu potencial e procure apoio de pessoas que te amam e te apoiam...

É importante cuidar de si mesmo(a), tanto mental quanto fisicamente...

Não se culpe por sentir-se vulnerável, todos nós passamos por momentos difíceis...

Mas lembre-se:

Esses momentos são temporários e você é capaz de superá-los...

Tenha paciência consigo mesmo(a) e confie que tudo vai ficar bem...

Equipe Mentes em Construção



Objetivo do exercício

Higienização Mental

Deixe o silêncio entrar em sua mente

Este exercício foi ditado pelo espírito Joalia e Equipe Mentes em Construção, tendo por objetivo incentivar a sustentabilidade espiritual e a higienização mental através do assentamento do autorrespeito, da autoestima, do desenvolvimento moral, ético e edificação da autoridade sobre a verdadeira liberdade de consciência.

Nestes ingredientes vamos acrescentar generosa dosagem de coragem para estender a compreensão e introduzir o antídoto supressor, o amor próprio para vedar a fenda mental por onde penetram e se alojam os estratagemas e sofismas utilizados pela horda espiritual, entidades residentes nos umbrais e sempre disponíveis para atender os apelos dos humanos que aceitam e defendem os princípios da tirania espiritual.

Apesar do passar dos séculos e milênios a natureza humana continua recheada de preconceitos, e associam a ignorância com conhecimentos que não detém e rejeitam a espiritualidade em ascensão, fortalecendo laços com as emoções tóxicas que atrofiam e estimulam as sensações de frequências indefinidas e pré-instaladas na arquitetura mental.

Joalia

Reflexão

Não busque refúgio na escuridão da ignorância. Você é passageiro promissor nesta cativante jornada pedagógica e, ao entender as regras da própria vida, estará estabelecendo vínculo com a consciência de que deve evitar a repressão emocional.

Joalia



A Auto Rejeição e o nosso desempenho mental

Na vida, muitas vezes usamos máscaras para nos encaixarmos em determinados papéis no meio social, familiar, profissional, educacional e ideológico.

Todas essas faces exigem comportamentos diferentes, que aos poucos vão gerando padrões e, embora que por momentos pareçam ser úteis, vamos gradualmente deteriorando o nosso referencial de lucidez e contextualizando no espírito a forte impressão da irresistível sensação de dor provocada pela drástica falência emocional.

Deveríamos ser a metrópole, o coração de quem realmente somos e não permitir o rebaixamento intelectual sugerido por influências externas, geralmente provenientes de indivíduos descrentes, intolerantes e sem noção de princípios ou valores do auto convívio.

É importante manter a identidade e a personalidade da nossa psicosfera intacta para que possamos desenvolver o princípio de inteligência emocional e uma vida pautada na tolerância, quanto aos próprios erros.

Independente das multifaces que somos obrigados a desempenhar por prevenção, todas elas desenvolvem uma grande tendência ao afeto negativo, deixando graves atrofias na genética do espírito, agravando o retardo psicomotor do perispírito, onde as ideações prevalecerão em forma de transtornos de conduta, compulsão e oposição colocando em risco os marcantes propósitos que estamos desempenhando em vida física, e com isso perdemos a nossa verdadeira identidade.

Então, começar por eliminar a ofensiva coletânea de negatividades alojadas na mente e dar ênfase ao que é útil, será o primeiro passo que nos auto ajudará a ultrapassar as barreiras sugestionadas pelo psicótico transtorno do fracasso e, disciplinadamente avançar em direção a jornada de recaptção ocupacional mental, sublimando e aprofundando às inevitáveis mudanças de valores, rompendo os laços com as culturas abstratas e solidificadas como verdades desmoralizantes , que transformam homens em vassalos medíocres.

Deixe o silêncio entrar em sua mente!



Reflexão

**A subordinação mental o torna vulnerável,
imprevisível e irracional.**

Joalia



Aprenda a se questionar

O autoquestionamento permite que a identidade fragilizada se apresente e pouco a pouco ocupe o devido lugar e organize a estrutura do suporte de vida ideológico e espiritual.

Questione-se, entenda a origem dos seus temores, dependências, insatisfações e afaste-se do estigma que prevalece e drena a coragem que necessita para corrigir a rota e desempenho da sua autoestima e autoconfiança.

Deixe o silêncio entrar em sua mente!

Joalia



Reflexão

O auto reconhecimento possibilita reduzir o tráfego intenso de pensamentos, memórias e desejos acumulados na mente.

Joalia



Exercícios para controlar a ansiedade

1 - O primeiro exercício é praticar a respiração profunda.

Isso pode ajudar a diminuir seus níveis de estresse e oferecer à sua mente (espírito) e corpo uma chance de relaxar.

2 - O segundo exercício é praticar o relaxamento muscular progressivo.

Isso envolve tencionar e relaxar diferentes grupos musculares em todo o corpo, ajudando a libertar qualquer tensão e estresse acumulados.

3 - O terceiro exercício é praticar a meditação.

Isso pode ajudar a trazer consciência para o momento presente e desacelerar seus pensamentos.

4 - O quarto exercício é praticar yoga.

Isso pode ajudar a manter seu corpo e mente (espírito), em equilíbrio e ajudará a reduzir os hormônios estressores.

5 - O quinto exercício é praticar imagens guiadas.

Isso pode ajudar a concentrar seus pensamentos em imagens ou cenários calmantes, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade.

O exercício guiado:

Deixe o silêncio entrar em sua mente pode ser o começo dessa jornada.

Jorge Guedes



Reflexão

Sim, há problemas aparentemente difíceis de superar, mas falhar ao tentar superá-los não significa que você é vítima ou deva ser criticado e rejeitado pelos outros.

Joalia



Sensibilidade psíquica e a genética espiritual

Um dos objetivos do homem consciente é preservar a vida física, psicológica e espiritual. Na expansão das pesquisas da saúde mental, existem mais de 300 variedades de transtornos mentais catalogados e, existem outros tantos, que são os subtipos, que os pesquisadores não fazem a menor referência, por não conseguirem determinar a mensuração existente.

Numa população crescente, que beira os 8 bilhões de humanos em experiência física, os fatores psicossociais, genéticos, biológicos e ambientais são considerados especificidades inerentes a modelagem de grupos de indivíduos com as mesmas tendências e resistências.

Nestas pesquisas, quais são definidos os itens de dados e suas inter-relações não constam a provável causa originária do surgimento dos transtornos mentais, que são as perturbações obsessivas, lesões provocadas na genética espiritual ou por influências das afinidades espirituais.

As afinidades espirituais produzem fortes alterações nos padrões de pensamentos, ideias, desejos, ações e profundas rejeições nas experiências terapêuticas que envolvem tratamentos mais avançados e pouco estudados pela ciência.

Devemos entender que a mente não é o cérebro. O cérebro é um órgão dependente e jamais desempenhará comunicação motriz ou intelectual, sem antes receber da mente (espírito), sinapses que estimularão a Fibra nervosa espiritual, responsável pela conexão neural, que conecta corpo e espírito.

Esta Fibra nervosa, estimula o cérebro a produzir e distribuir às substâncias neuroquímicas para todos os sistemas que compõem o corpo humano. A engenharia da Genética Extra Física, estuda minuciosamente às diversas situações de anormalidades, hospedadas no sistema nervoso espiritual, sediado no perispírito, que é corpo sutil, invisível aos olhos humanos, que reveste o espírito e o espírito é o organismo homogêneo que desempenha todas as funções da vida psíquica e fisiológica do corpo.

É no espírito onde estão alojadas todas às informações como:

**nível intelectual, arquitetura da identidade moral,
origem da formação dos transtornos mentais,
distúrbios fisiológicos, afinidades espirituais,
patologias de submissão entre outros.**

Joalia



Deixe o silêncio entrar em sua mente

Reflexão

O medo da verdade não permitirá iniciar a jornada que o levará a entender e assumir a complexa identidade emocional.

Joalia



Ondas cerebral Gamma

A onda cerebral conhecida como frequência Gamma é definida por emitir frequência vibratória entre 30Hz e 70Hz e está ligada ao processamento de estímulos visuais, táteis e auditivos.

As ondas Gamma são responsáveis por conectar múltiplas frequências cerebrais e alterar os estágios da mente consciente para a inconsciente ao ativar o circuito da memória, que está vinculado a diversas unidades do cérebro, tornando possível recordar as experiências vividas por tempo indeterminado.

Isto aplica-se as experiências felizes assim como às traumáticas, devido a percepção da experiência se converter em memória de curto, médio ou longo prazo.

Quando as frequências vibratórias das ondas Gamma não funcionam adequadamente, ocorrem as reduções nos movimentos, os lapsos de memória e os disparos de dores, perda da sensibilidade à dor, fadiga ou movimentos involuntários como acontece com determinadas lesões neuro degenerativas, afetando o acometido em diversas dimensões como:

física, psicológica e espiritual, devido a sobrecarga

nos circuitos da memória de médio e longo prazo.

As ondas Gamma também transportam nutrientes essenciais às funções cerebrais, que trazem benefícios e proteção às células saudáveis e ao DNA.

As ondas Gamma armazenam energia condensada, que protegem o organismo contra os ataques de vírus, bactérias e outros agentes, por transmitir a informação em alta velocidade para a defesa dos sistemas.

Através da frequência vibratória das ondas Gamma é possível estimular as vias neurais e corrigir os filtros corpóreos sobrecarregados de emoções tempestuosas, que produzem densidade sináptica dificultando a independência no discernimento, resistência as invasões mental, perda de substâncias corpórea, a superação da natureza volátil e a habilidade natural de refutar a crença de que o passado fica onde o deixamos...

Joalia



Reflexão

A vida é mais do que apenas viver, invista tempo e higienize a mente para controlar os impulsos de ansiedade, angustia, medo e insegurança.

Joalia



Deixe o silêncio entrar em sua mente

Reflexão

O fracasso torna-se realidade, quando tentamos interpretar as tentativas, sem avaliar as circunstâncias, aptidões e potencialidades.

Joalia



Vulnerabilidade

O medo de ser vulnerável é um medo ou receio de expor as emoções, pensamentos e sentimentos mais profundos e sinceros às outras pessoas ou a si mesmo, por receio de ser julgado, rejeitado ou ferido.

Essa resposta defensiva pode ser uma tentativa de proteger-se contra a dor emocional, mas também pode impedir a conexão emocional genuína com os outros e dificultar o relacionamento interpessoal e espiritual saudável.

Tu, tens de ser a tua própria fonte de apoio.

Tu, tens de entender que negligência não é ingenuidade.

Tu, tens de organizar os teus conceitos e não alimentar no espírito a necessidade de reverenciar a pobreza moral.

Tu, tens de evitar as falsas virtudes e sugestões mentais que te tornam imprevisível e manipulam a tua boa fé.

Jorge Guedes



Deixe o silêncio entrar em sua mente

Reflexão

A maturidade consciencial nos permite ampliar os conhecimentos em todos os aspectos.

Joalia



Reflexão

**Fingir não é uma cultura.
Fingir é perder a diretriz e a prioridade dos
próprios valores.**

Joalia



Deixe o silêncio entrar em sua mente

Reflexão

**Equilibre a sua disciplina com as suas necessidades,
semeando sementes de determinação.**

Joalia



Reflexão

No apogeu da imaturidade, os ignorantes não percebem o condicionamento desmoralizante a que se submetem, por desconhecerem que o argumento do suposto conhecimento adquirido referente a interpretação da lógica e a razão mental é fraco, e ao serem convocados para um recontro, se revelarão um embuste de sanidade moral, que não conferirá base para exporem teorias que emprestem resistência, frente a outros igualmente transtornados e furiosos.

Equipe Mentes em Construção



Consciência em desordem

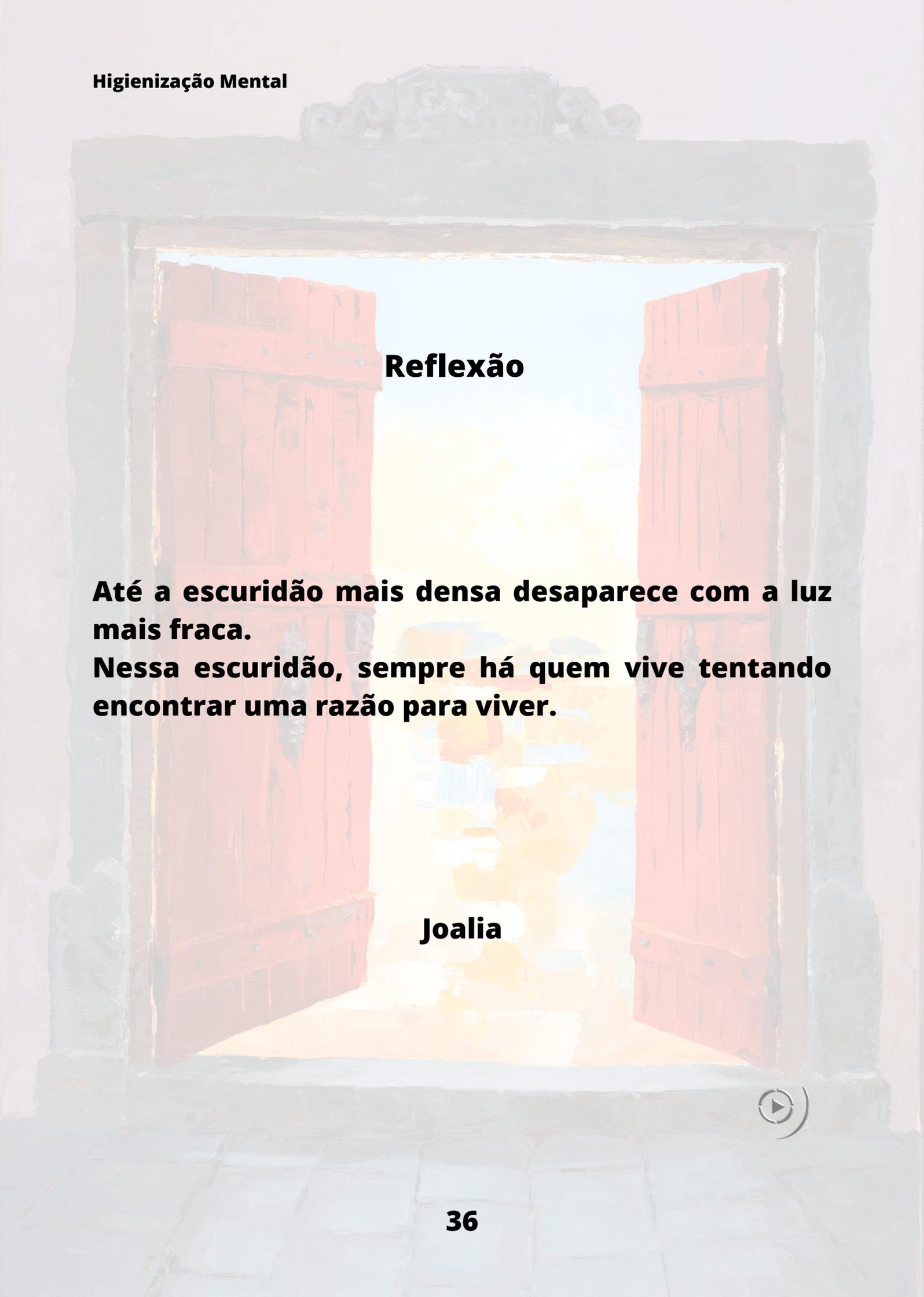
Se me rejeito é óbvio que ainda não alcancei a maturidade e consciência do poder e potencial que reprimo.

Vivo momentos ondeantes, perdido na anarquia mental, atuando como ferrenho e inexpressivo figurante, defensor do teatro das impossibilidades, onde os apegos e a servidão voraz são a arte e técnica da representação.

Cravejado de sintomas indecifráveis, motivado pela culpa e remorso, desafio a lógica e levo-me à loucura voluntária.

Equipe Mentes em Construção





Reflexão

Até a escuridão mais densa desaparece com a luz mais fraca.

Nessa escuridão, sempre há quem vive tentando encontrar uma razão para viver.

Joalia



Iniciando a jornada em direção à liberdade emocional

A liberdade de uma consciência reprimida pode ser definida como o resgate da capacidade de expressar livremente pensamentos e sentimentos, sem medo de represálias ou punição social, familiar, profissional e espiritual.

Essa liberdade envolverá uma sensação de autorrealização, autenticidade e integridade emocional plena, que permitirá viver a vida de acordo com os próprios valores e desejos, sem ser limitado pelas expectativas ou normas impostas por conveniência de instituições manipuladoras.

Para alcançar essa liberdade, pode ser necessário trabalhar o fator psicológico a nível profundo, a fim de se desapegar de traumas, crenças limitantes e padrões de comportamentos reprimidos, além de desenvolver habilidades de comunicação assertiva para expressar-se de maneira clara e respeitosa.

Entender a realidade dos sintomas limitantes de cada experiência traumática vivida no passado e mal interpretada no presente, será o objetivo central para reconstruir a autoimagem e autoestima.

Você está preparado para identificar e superar as barreiras que não lhe permitem iniciar a jornada em direção ao seu irrestrito poder emocional?

Equipe Mentes em Construção



Reflexão

Ninguém se liberta da escravidão por vontade própria.

São necessários sacrifícios coletivos e amor profundo.

Mas entendam:

Não estou falando de amor incondicional.

Joalia



Entendendo a debilidade emocional

A debilidade emocional de uma pessoa é o resultado de um armazenamento de emoções oscilantes, arquivadas no subconsciente e inconsciente, afetando-a facilmente no consciente através de eventos instáveis ou estímulos negativos, provocando sintomas palpáveis de que está sendo esmagada ou desgastada física e psicologicamente, e a sua origem pode vir através de diversas fontes.

Estas são algumas:

- Sobrecarga por responsabilidades alheias;
- Medo de dizer não;
- Culpa e remorso sem causa definida;
- Autorrejeição;
- Medo de adoecer;
- Insegurança financeira;
- Traumas passados;
- Violência doméstica;
- Abuso de substância química;
- Transtornos mentais pré existentes;
- Vulnerabilidade genética;
- Falta de habilidades sociais;
- Estresse crônico no trabalho ou em casa;
- Desequilíbrios hormonais;
- Falta de sono;
- Preocupação em excesso;



Deixe o silêncio entrar em sua mente

Reflexão

Somos em vida física o que definimos em vida espiritual.

Equipe Mentes em Construção



Combatendo a debilidade emocional

Para lidar com a debilidade emocional, é importante ampliar a capacidade de coibir a ideação de fracasso mental enraizado como maquiagem, que substitui a verdadeira identidade psicológica, ofuscando a visão e disciplina, que impedem a expansão da ascensão do amor próprio.

Fortalecer a personalidade ajudará a repelir as más tendências em expansão que tentam estabelecer limites e se solidificar como cenário de discurso mental repetitivo, produtor de autodesprezo e fomentador da perda progressiva da acuidade mental.

Ao superar as memórias negativas e estabelecer diretrizes será possível desenvolver habilidades de autocontrole e evitar a impulsividade, a submissão.

Manter-se concentrado no presente auxiliará a construir uma rede de apoio, que permitirá a rápida recuperação de situações difíceis e estressantes.

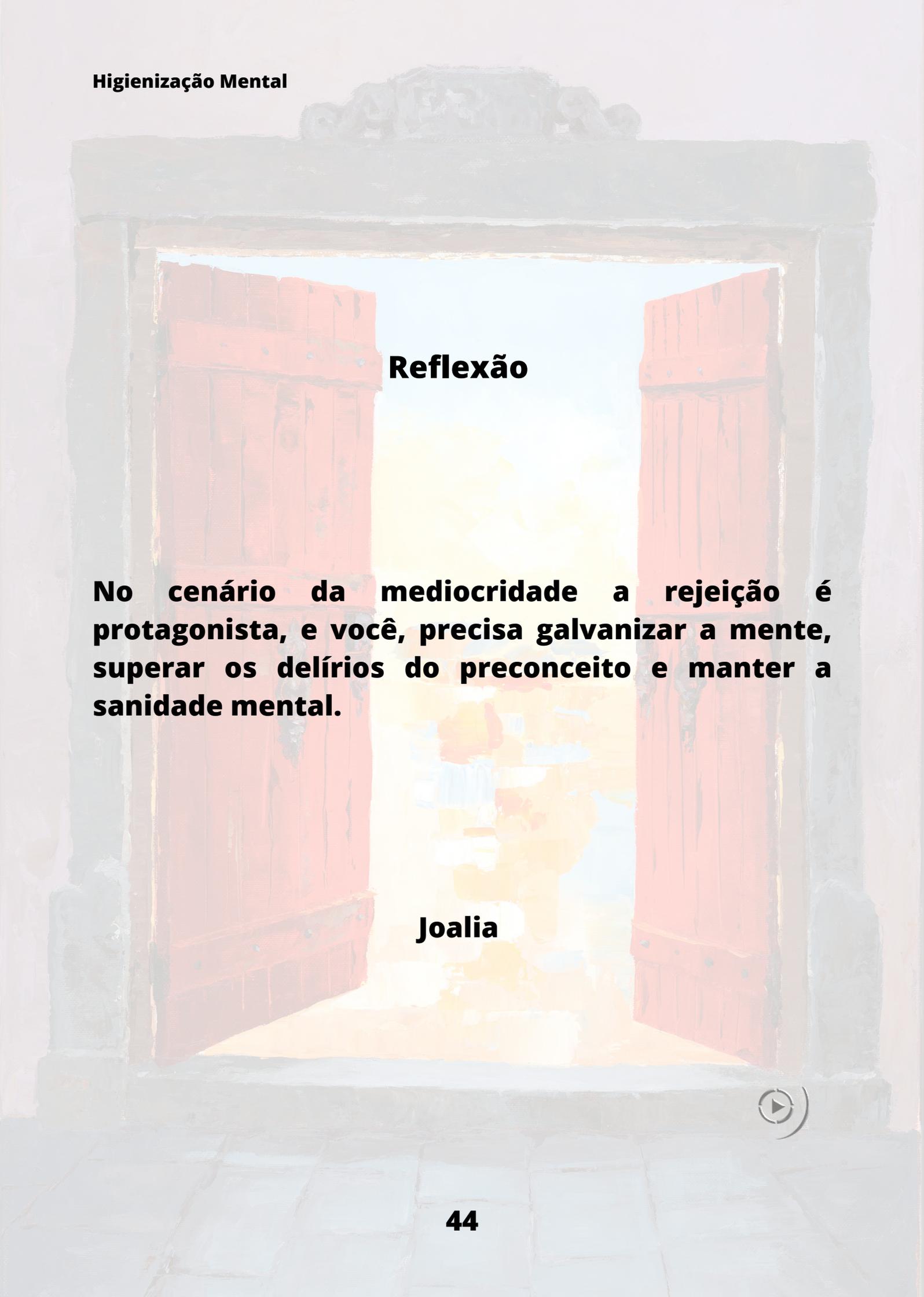
A ignorância é a raiz do preconceito

A ignorância pode ser um fator que contribui para o preconceito, já que a falta de conhecimento sobre algo ou alguém pode levar à estereótipos e discriminação.

Porém, o preconceito também pode ser influenciado por outros fatores, como a má formação cultural, a educação, a religião e a influência do ambiente social.

Joalia





Reflexão

No cenário da mediocridade a rejeição é protagonista, e você, precisa galvanizar a mente, superar os delírios do preconceito e manter a sanidade mental.

Joalia



Higienização Mental

As emoções humanas estão percorrendo as vielas da realidade degenerativa, favorecendo a rude e excessiva produção de fluidos mentais negativos, na alusão de dificultar o próprio alinhamento com os conceitos espirituais, e nesse espiral constritor perdem a noção dos parâmetros que conjugam a identidade, a dignidade e responsabilidade, vivendo pautadas nas conveniências sem procedimento definido, possuídas por valores e ideias selvagens, que utilizadas como argumentos expõem a falta de respeito por si mesmas.

Voluntariamente idolatram o preconceito, a arrogância e o cinismo em várias dimensões, entre outros inumeráveis transtornos da moral que obstruem os critérios e práticas do bom e construtivo caráter.

Estes sentimentos estremecidos transformam-se em memórias rítmicas que ao serem distribuídos pelas células danificadas do espírito, projetam impulsos psíquicos disfuncionais em forma de retardo cognitivo do perispírito, atrofiando o vulnerável circuito receptor das sinapses enviadas pela fibra nervosa, que conecta o espírito ao cérebro, através do perispírito, coordenando as

emoções e sentimentos por meio das fibras nervosas secundárias, que modulam o semblante mental em constante degenerescência, agravando a instabilidade genética espiritual da humanidade, refletindo sintomas residuais em todos os sistemas que compõem a estrutura e dinâmica humana.

Este flagelo celular e neural reverbera como mecanismo bloqueador dos sentidos sensoriais físico e extrafísico, afetando agudamente a inteligência emocional e intelecto cognitivo, obrigando o cérebro a reduzir a produção de líquidos bioquímicos, responsáveis pela recepção e assimilação de frequências influenciadoras no desempenho e retenção de informações úteis na organização mental e fundamentação da característica da identidade e personalidade humana.

Este efeito promove a predominância de alguns transtornos e patologias consideradas fontes de desequilíbrio na conexão da genética física e extrafísica.

Alguns dos transtornos são recorrentes, levando a humanidade à falsa ideia de felicidade ou infelicidade, por via da predisposição ou princípio de afinidades.

Alguns deles:

Ansiedade, angústia, insatisfação, melancolia, depressão, baixa autoestima, autorrejeição, fixação, descontrole emocional, vaidade, obsessão espiritual, desejo de vingança, interatividade fria, ciúmes, inveja, presunção, preconceito, arrogância, deslumbre, fascínio, manipulação, mentira, ambição desmedida, vícios orgânicos, hábitos conscientes, dificuldade de reintegração às vivências comuns, perda premeditada de consciência, pensamentos indefinidos, aceitação de assédio e exposição de alucinações, repressão emocional, dificuldade em entender e aceitar a necessidade da reconstrução mental, prevalência de vivência do vazio espiritual, curiosidade excessiva pela vida alheia, falta de autenticidade, individualismo desmedido, escassez moral, falso conceito de bondade, falta de direção de si mesmo, baixo nível de honestidade, ociosidade, falsa identidade espiritual...

Equipe Mentes em Construção



Reflexão

A ignorância e o preconceito são raízes, parasitas que estimulam o ódio, o medo, a submissão e moldam o assentamento mental indutivo da danosa consciência servil, dificultando o próprio julgamento de atos e pensamentos nocivos.

Joalia



Colônia terra

O estágio corpóreo na colônia terra é uma pequena experiência terapêutica, oportunidade de reformulação mental oferecida para se desvencilharem das afinidades que dispersam a luminescência da evolução moral, podendo estabelecer critérios de coerência, tendo possibilidades de controlar e expressar um intelecto equilibrado e razão fundamentada na lógica.

A psicosfera é a matéria-prima utilizada por humanos e espíritos, e emana ondas eletromagnéticas que os circundam e interligam através da sintonia e intensidade vibratória. Dessa maneira, interagem positiva ou negativamente entre si, e por meio de feixes crescentes, irradiam ideias, desejos, formulam pensamentos angustiosos, sugerem ações para alcançarem propósitos e geram inúmeros graus de sintomas lacerantes no corpo físico e no corpo mental (espírito).

Esta ação promove uma reação chamada de princípio de afinidades e favorece um obscuro conjunto de preceitos que governam a conduta, o comportamento e persuadem o humano instável

Higienização Mental

a travar conflitos emocionais com as percepções sensoriais e principalmente com as percepções extrassensoriais.

Equipe Mentes em Construção



Deixe o silêncio entrar em sua mente

Reflexão

No palco das incertezas, ensaia a profundidade e a extensão dos traumas mal interpretados.

Joalia



Perispírito

Os transtornos do espírito manifestam-se através do perispírito, considerado um organismo homogêneo que desempenha as funções psíquicas, excitando e conduzindo impulsos nervosos via substâncias químicas, que constituem e coordenam a estrutura física do cérebro humano, irradiando inumeráveis sensações.

No perfil das patologias mentais transmitidas pelo princípio de afinidades, a ansiedade é sugerida como sensação repassada, incitando alguns indivíduos a exacerbarem a apreensão, a expectativa, o medo, a insegurança a autorrejeição, a baixa autoestima e outros sentimentos e emoções preexistentes através da fibra neural que conecta o corpo físico ao espírito.

A comunidade humana inquieta, neurótica e hipocondríaca define os transtornos mentais como produtos de ordem natural, do ambiente, da genética e voluntariamente rejeita a natureza e dimensão da origem.



Transtornos

Todos os transtornos são residuais, hiperativos e devem ser considerados ameaças remanescentes de uma palidez moral e vibratória que se mantém firme sobre as raízes irascíveis, que, sustentada pela ignorância e soberba, afeta severamente a conduta e produtividade do ser humano reincidente, transformando-o em vetor de transmissão por enfatizar os traços mentais irregulares, ocasionadores de graves rupturas na estética da identidade e personalidade em experiência corpórea ou espiritual.

Estas ocorrências prejudicam severamente a fisiologia da fibra nervosa moral, exigindo reparos urgentes no perfil que envolve o meio familiar, social, educacional e profissional por degenerar o caráter, o respeito e violar a liberdade de consciência extensiva, reprimindo a ética, que deveria subsidiar a organização coletiva e fortalecer a fraternidade.



Sustentabilidade mental

Você está preparado(a) para limpar os filtros dos corpos sutis?

Você está preparado para identificar e superar as barreiras que não lhe permitem iniciar a jornada em direção ao seu irrestrito poder e controle emocional?

Equipe Mentes em Construção



Reflexão

O passado pode ter sido difícil, porém nada justifica negligenciar o presente e rejeitar o futuro.

Joalia



Consciência

A consciência é um conceito complexo que permite desfrutarmos da condição humana, esclarecendo, modificando e expandindo as influências, que exercem os nossos pensamentos, ideias e desejos nas experiências estimuladas pelas emoções estáveis.

Mentes em Construção



Deixe o silêncio entrar em sua mente

Texto do Exercício:

Deixe o silêncio entrar em sua mente



Você está iniciando uma jornada em direção à origem das emoções, sentimentos e sensações que o degradam e nutrem a autorrejeição...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Não se sinta indesejado...

Elimine essa sensação...

Determine o quanto deseja contribuir com você mesmo...

A autorrejeição intensifica a dor emocional, modificando a sua essência, não permitindo que enxergue além das máscaras usadas como defesa...

Você ainda tem muito para descobrir e entender sobre a sua própria história, riqueza emocional e complexidade espiritual...

E quanto mais apurado esse entendimento, melhor será para se desvencilhar da autossabotagem e individualismo...

Ao perder a liderança da autoestima e do amor próprio, você será induzido ao desequilíbrio mental, psicológico e as indefinições e as más interpretações ofertarão como abordagem experiências onde predominarão o ódio e a fúria...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Deixe os pensamentos refletirem a natureza da sua personalidade...

Entenda a magnitude da sua luz e lugar nestes tempos obscuros...

Potencialize a maturidade, a dignidade e a força do seu magnetismo...

Deseje muita coisa...

Mas saiba ser feliz com direitos válidos e genuínos...

As afinidades podem ser a construção ou a destruição da base e teor da sua identidade...

Veja através das máscaras a sua verdadeira personalidade...

Modifique a filosofia das afinidades...

O universo emocional é maior do que se imagina...

A sua mente é o seu diário de bordo...

Nela residem as emoções, conceitos, preceitos e o referencial intelectual do desenvolvimento psicológico, moral, espiritual e material...

Higienização Mental

Pensar com propriedade e soberania é o sopro da renovação, do alinhamento dos sentimentos e emoções...

As memórias afetivas, enraizadas e vivenciadas em excesso, o transformam em espécie, aparentemente desprovida da capacidade de raciocínio lógico...

As sugestões de autorrejeição e inferioridade, instigam ao caos mental, dimensionando a insatisfação e a angústia...

Para que entenda e amplifique a consciência de autoproteção, é necessário irradiar os diversos níveis de inteligência do seu ser, que estão obstruídos pelas frequências produtoras de submissão, medo, insegurança e ansiedade...

Com este exercício é possível desenvolver a capacidade de firmar perspectivas, reformular novas memórias, deixar fluir a química cerebral, romper laços com as emoções degenerativas e pavimentar a via da autorreconciliação...

Terá a oportunidade de avaliar e entender o cenário mental que o sufoca...



Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Deixe o silêncio entrar em sua mente

Concentre-se na respiração...

Respire três vezes, lento e profundamente...

Siga o fluxo da respiração e acomode o corpo, desativando as tensões localizadas nos músculos...

Assim, o sistema nervoso central enviará a mensagem correta para todos os sistemas que estão sofrendo ou provocando algum tipo de lesão...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Respire com calma e com profundidade...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

A medida que você estabiliza a respiração, o seu cérebro entra em agradável frequência de harmonia, permitindo ouvir o eco dos próprios pensamentos...

Os seus sistemas desencadearão transferência de energia, revitalizando as células frágeis, atenuando o desgaste físico e mental...

Glândulas, fibras, fluidos, ossos, cartilagens, nervos, pele e cabelos se revigoram, reduzindo o tráfego intenso de informações degenerativas existentes entre as células...

Higienização Mental

Essa energia manterá cada partícula do seu corpo em constante e saudável harmonia...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Feches os olhos suavemente...

Não pressione as pálpebras...

Mantenha os olhos fechados...

Desse modo, poderá atingir níveis mais profundos de relaxamento mental e físico...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

O silêncio mental facilitará a descontração muscular...

Relaxe o couro cabeludo...

Os músculos da face...

Do pescoço...

Dos ombros...

Das costas...

Deixe que o relaxamento se estenda pelos braços, mãos e dedos...



Cada vez que respirar com calma e profundidade, o oxigênio estabelecerá equilíbrio e compensará a vitalidade perdida, revigorando as células e proporcionando a expansão da sua consciência corporal...

Através dessa consciência, você administrará e flexibilizará os pensamentos, as ideias e desejos rígidos pelas repressões, que podem ter origem na infância, na adolescência, na fase adulta ou até mesmo em épocas mais antigas...

Aos poucos, nesta estação terapêutica, você entenderá as prováveis origens dos distúrbios, que em forma de memórias indefinidas, fazem emergir a ansiedade, a autorrejeição, a insatisfação, o medo e a dificuldade em tomar decisões...

Respire, deixe o silêncio entrar em sua mente...

Sinta-se cada vez mais livre...

Deixe o relaxamento fertilizar o seu cérebro com paz...

Bem-estar...

Harmonia e silêncio...

Permita que o silêncio genuíno torne-se a fonte, a essência revigoradora do seu consciente, subconsciente e inconsciente...

Você pode sentir-se por inteiro...

Você é um ser integral...

Vamos aprofundar este estado de relaxamento e permitir que o silêncio mental seja intenso, motivador, inspirador e criativo...

Mantenha a respiração serena...

Relaxe os quadris, as coxas, os joelhos e as pernas...

Relaxe os tornozelos, os pés e dedos dos pés...

Agora o seu sistema circulatório e linfático fluirá livremente...

Respire...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

O silêncio mental pode ser a solução inteligente e harmoniosa para manter a sustentabilidade da Saúde e reestruturar a frequência vibratória, emitida por grupos de células que alteram os seus sistemas...

Relaxe o cérebro...

Concentre a sua atenção somente no relaxamento, se desvincule temporariamente do racional...



Deixe o silêncio entrar em sua mente

Permita que o silêncio mental higienize, equilibre e liberte a essência das emoções, que estão sob o efeito das constrictões, por não ter coragem de dizer não...

O silêncio entra em sua mente...

Você se liberta das influências e das incertezas...

Você se liberta da necessidade de agradar a todos...

Você se liberta do medo de questionar...

Você se liberta da ansiedade...

Você ativa a poderosa capacidade de reagir com inteligência, contra a submissão...

Você sabe que não é inferior a ninguém...

Você pode e deve superar os obstáculos impostos pelas críticas e inveja...

Você pode e deve superar o desespero promovido pelo estresse...

Você pode e deve estabelecer limites aos sistemas de crenças que o obrigam a cultivar a ideia de doação acima dos seus princípios e valores...

Acenda a chama da vida...



Continue relaxando...

Higienização Mental

Seja criativo, substitua os tormentos por liberdade mental...

Use a sua intuição e desative os sistemas que drenam a sua vitalidade mental e física...

Redirecione a rota da sua consciência, ética e assumo o controle da sua vida...

Faça tudo o que desejar, mas sempre prevendo as consequências...

Você precisa entender que nada se resume a personalidade do aqui e agora...

Entenda que evoluímos através de experiências...

Domine a arte de controlar os seus pensamentos...

Se desapegue dos sintomas sugeridos pelo medo...

Abrace a união sólida que as respostas das emoções e sentimentos verdadeiros oferecem...

Não se oponha à inevitável mudança de conduta...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Ofereça uma roupagem diferente às suas emoções e sentimentos...

Se desvencilhando do excesso de afetos tóxicos...

Eles são disfuncionais e atrofiam o seu desempenho psicomotor...

O mal que o afeta mentalmente se expande pelo corpo físico...

Nada negativo merece comentários...

Você não deve permitir que o mal se perpetue como característica da sua personalidade...

Liberte-se das memórias implantadas...

Desenvolva a capacidade de autoproteção...

Amplifique o potencial de ascensão e aprenda a dissipar o nevoeiro mental que ofusca a sua visão interna...

Interiorize a sua capacidade de exterminar os obstáculos que dificultam que enxergue e coloque em ação a sua melhor versão nos contextos pessoal, familiar, educacional, social e espiritual...

Para que essa característica inata aconteça, vamos aprofundar essa jornada, abrindo as portas para a disciplina e perseverança tornarem-se marcantes em seus pensamentos e ações cotidianas...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Acesse a sua biblioteca afetiva...



Sem criar perspectivas, ansiedade, julgamentos ou cenários elaborados, procure personagens tempestuosos que habitam as suas lembranças...

Mobilize-se em busca da sua verdade...

Ao entrar em sua mente, o silêncio o ajudará a encontrar a verdade pessoal que tanto procura...

Agora você está potencialmente sublimado a reagir pacificamente às intimidações, arquivadas na memória emocional...

É o momento para começar a higienizar seus valores, princípios e eliminar o fel dos sentimentos represados...

Alinhe as suas emoções com os sentimentos...

Comece a esculpir a tática vital e revide com pensamentos e ideias positivas, contra as induções e assédios mentais perturbadores...

Entenda:

Você está em conflito porque tem medo de acessar os seus poderes e enfrentar o autodesprezo, as impressões da tristeza emocional, a conversação mental exaustiva e aleatória e as carências afetivas, que eclodem e transformam-se em apegos...

Deixe o silêncio entrar em sua mente

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Não absorva emanções fluídicas negativas...

Viva pela honra da sua reconstrução mental...

Seja o mensageiro da realidade da sua reconstrução...

Não ofereça motivos para fugir da sua realidade...

Levando em conta que você está vivendo no presente, que tal se desapegar do passado e olhar às inúmeras possibilidades do futuro?

Não encene, não dramatize a sua vida.

Liberte-se dos ressentimentos...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Agora, eu vou contar de cinco até um...

E a cada número o seu relaxamento se intensificará e revigorará o seu desempenho emocional...

Você mentalizará os desequilíbrios dos corpos espirituais, que fatigados interferem no corpo físico, apresentando múltiplos sintomas de enfermidades...

5...

Visualize ou sinta-se num belo jardim...

4...

Nesse jardim, você vê muita luz...

É envolvido por essa luz, composta por muitas cores...

Essa luz o inunda com leveza, paz e inicia a transformação no padrão de pensamentos...

3...

A luz que você vê e que o acolhe é uma luz terapêutica...

Essa luz regenera a sua estrutura mental cansada...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Você está protegido, está em tratamento...

Essa luz terapêutica pode mudar de cor, tonalidade e intensidade...

A profundidade do tratamento será conforme a necessidade do seu esgotamento e lesões mentais...

Deixe o silêncio entrar em sua mente e refletir no corpo físico, reconstruindo a sua pele, fibras, glândulas, fluidos, ossos, cartilagens, nervos, tendões e principalmente na regeneração das células-tronco, raiz da vida física e espiritual...

Lembre-se:

Você está acessando informações alojadas há muito tempo na sua biblioteca emocional...

Sentimentos obscuros podem se manifestar momentaneamente...

Emoções tempestuosas...

Múltiplas personalidades...

Paranoias...

Ideias delirantes...

Sensação de vazio...

Todos esses sentimentos, emoções e sensações são reações normais...

Você está higienizando as suas emoções, e poderá vir com força a sensação de vazio existencial e complexos responsáveis pela propagação da autorrejeição...

2...

Não tenha medo das cores escuras.

Elas sinalizam as lesões emocionais mal tratadas, prováveis fontes de distúrbios, origens dos pensamentos, induções de destruição da própria vida, através de:

Vícios;

Maus hábitos;

Construção de transtornos;

Da depressão;

Da permissão de manipulação...

1...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Seja suave com você mesmo...

Dilua as mágoas e as melancolias produtoras de isolamento voluntário...

Dilua os sentimentos negativos, que nutre por si e numa elevada escala de autopiedade...

Se desvincule da autorrejeição, dos sintomas crônicos de enfermidades e outros transtornos...

Deixe o silêncio entrar em sua mente

Seja ativo na auto reconstrução emocional...

Evite a falência emocional...

Permita que a sua verdadeira personalidade emocional mostre-se despretensiosamente...

Somente assim, você terá condições de tratar as suas emoções reprimidas adequadamente...

Deixe o silêncio entrar em sua mente e abrir os portais para outras esferas de emoções saudáveis...

Entenda e aceite a necessidade da seletividade, da sedimentação do poder de determinar o que pensar e concretizar...

Descontraia a mente, reflita sobre o seu posicionamento em relação aos acontecimentos na sua vida...

Faça uma autoanálise qualificada para determinar e substituir os padrões que o degradam mentalmente...



Por que vive com tanta raiva?

Por que tanta ansiedade em relação ao futuro, se não está vivendo as oportunidades do presente?

Por que insiste em se refugiar no nevoeiro mental, se sabe que compromete a continuidade das suas boas experiências?

Por que alimentar sintomas que anunciam a perda de liderança da autoestima?

Por que se julga inadequado ao contexto que está vivendo no momento?

Deixe o silêncio entrar em sua mente e transforme a vibração densa que está emanando...

Abandone o cultivo das dependências...

O apego que destrói o discernimento das emoções é uma das vestimenta da mente desprovida de critérios, que infelizmente se refugia na autorrejeição e se atrai por afinidade aos relacionamentos tóxicos, tanto físico como espiritual...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Se distancie do charco da indiferença, da insensibilidade, da pesada sensação de inutilidade...

Deixe o silêncio entrar em sua mente

Inicie a construção da matriz de suas emoções fortalecidas...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Que tal pôr em prática o sorriso mental?

No sorriso do amor próprio, sempre existirá uma grande e intensa luz, que o torna autêntico...

Que tal, alimentar de energia saudável a reeducação afetiva?

O amor próprio e o autorrespeito são o alicerce da interminável construção dos valores que definirão o que seremos...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Ame com inteligência...

Pense com inteligência...

Seja necessário, mas com inteligência...

Liberte-se das ideias incompatíveis e construa os seus princípios e valores em bases sólidas...

Desfrute da condição humana e discipline o seu discernimento, estimule o conceito de humor e respeito às novas possibilidades...

Não perca a sua substância mental e emocional...

Não abandone a lógica...

Ocupe o seu tempo, apreciando o sabor forte e estimulante do equilíbrio...

Acolha a agradável estética das oportunidades ilimitadas, oferecidas ao optar pela liberdade mental e emocional...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Liberte-se das relações confrontantes e anomalias emocionais, que o induz a vivências enlouquecidas...

Não valorize os valores que abrem feridas antigas, eles provocam danos neurológicos e uma vida de repressão...

Deixe o silêncio entrar em sua mente...

Agora vamos retornar ao presente...

Vou contar de 1 até 5...

A cada número, você sentirá no corpo mental e físico uma profunda paz...



1...

Voltando, sentindo-se revitalizado...

2...

Retirando do subconsciente a ideia de que nasceu para servir incondicionalmente quem o(a) despreza, humilha e rebaixa intelectualmente...

3...

As suas emoções e sentimentos se reformulam e você sentirá nos seus pensamentos e ações mudanças pautadas no autorrespeito...

4...

Sentirá a autoestima se fortalecendo...

Suas emoções e sentimentos se alinham, rompem barreiras e sedimentam a sua personalidade...

5...

A cada dia você descobrirá que a sua identidade é uma obra de arte...

E como toda arte, precisará desenvolver e aperfeiçoar a técnica do auto aprimoramento...

Você não precisa ser arrogante ou submisso. Basta ter coragem e estabelecer limites...

Você precisa se instrumentalizar e vivenciar as inúmeras possibilidades e assumir a sua personalidade e identidade...

Deixe o silêncio continuar em sua mente...

Abra os olhos, respire três vezes bem fundo e repita mentalmente:

para mim, não existem barreiras...

para mim, não existem barreiras...

para mim, não existem barreiras...



Reflexão

Sou filho do universo e nada me abala.

Todos os problemas são pedagógicos e temporários. Eu componho a harmonia universal e não permito que nada nem ninguém me afete negativamente.

Equipe Mentes em Construção



Próximo exercício:

Higienização Mental - vol. 02

Debelando a ansiedade através do alinhamento psicomotor do perispírito.

A ansiedade é uma distorção no sistema psicomotor do perispírito, que limita as percepções sensoriais e extra-sensoriais impedindo que seja feito um novo sequenciamento do campo mental, comprometendo as experiências pessoais e interpessoais por direcionar os acometidos pelos transtornos da ansiedade aos degenerativos excessos temporais, por encontrar dificuldades ao esclarecer as ideias equivocadas, aceitar a natureza primitiva e a dependência das emoções intensas e caóticas.

O exercício Higienização Mental - Vol. 2: Debelando a ansiedade através do alinhamento psicomotor do perispírito, é uma expansão gradual do fluxo de atividade sináptica, que reabilitará as frequências vibratórias das fibras nervosas, responsáveis pela comunicação e suporte de vida entre: o espírito, o perispírito e o corpo físico.



Reflexão

Um dos objetivos do homem consciente é preservar a vida e a sanidade mental.

Em tese, como ser integral, tem como referência nas memórias emocionais, que o primeiro passo para a mudança é o auto reconhecimento.

E você peregrino, como se define!?

Joalia

