

DEEPAK CHOPRA



Reinventando o Corpo, Reanimando a Alma

COMO CRIAR UM NOVO VOCÊ



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2021

SUMÁRIO

Introdução	
"O milagre esquecido"	1
REINVENTAR SEU CORPO	5
<i>DO COLAPSO À RUPTURA</i>	7
Ruptura nº 1	
Seu corpo físico é uma ficção	21
Ruptura nº 2	
Seu verdadeiro corpo é energia	37
Ruptura nº 3	
A consciência tem magia	53
Ruptura nº 4	
Você pode aprimorar seus genes	75
Ruptura nº 5	
O tempo não é seu inimigo	91

REANIMAR SUA ALMA	107
<i>A ALMA É SEU CORPO ESPIRITUAL</i>	109
Ruptura nº 1	
Existe um modo mais fácil de se viver	129
Ruptura nº 2	
O amor desperta a alma	153
Ruptura nº 3	
Seja tão ilimitado quanto sua alma	173
Ruptura nº 4	
O fruto da rendição é a graça	193
Ruptura nº 5	
O universo evolui através de você	213
DEZ PASSOS PARA A PLENITUDE	231
<i>PROMESSAS QUE VOCÊ PODE MANTER</i>	233
Conclusão	
"Quem me fez?"	273
Agradecimentos	277
Índice	279



DO COLAPSO À RUPTURA

Para você e para mim, o corpo parece apresentar problemas que só piorarão com o tempo. Quando crianças, amávamos nosso corpo e raramente pensávamos nele. À medida que crescemos, fomos perdendo esse amor, e com boa razão. Bilhões de dólares são gastos com a finalidade de curar o corpo de suas doenças, angústias e aflições. Muitos bilhões a mais são desperdiçados em cosméticos, que têm como objetivo principal enganar a nós mesmos para termos a impressão de exibir uma aparência melhor do que a que temos. Aparentemente, o corpo humano é inadequado e assim tem sido por muito tempo. Não se pode confiar nele, haja vista que doenças surgem sempre sem aviso. Ele deteriora-se com o tempo e finalmente morre. Abordaremos esse problema com seriedade. Em vez de se aborrecer com a forma física que lhe foi destinada ao nascer, por que não buscar uma ruptura, um jeito inteiramente novo de abordar o corpo?

Rupturas acontecem quando você começa a pensar em um problema de maneira inteiramente nova. As maiores rupturas ocorrem quando você começa a pensar de forma solta, irrestrita. Desvie os olhos daquilo que vê no espelho. Se você viesse de um outro planeta e jamais tivesse visto como o corpo envelhece e declina com o tempo, seria até capaz de acreditar que o processo ocorre de forma inversa. Do ponto de vista biológico não há razão para que o corpo torne-se defeituoso. Portanto, comece por aí. Ao apagar da mente qualquer avaliação antiquada, você encontra-se livre para nutrir alguns conceitos sobre ruptura que alteram totalmente a situação:

Seu corpo não tem limites. Ele canaliza a energia, criatividade e inteligência de todo o universo.

Neste exato momento, o universo está ouvindo por meio de seus ouvidos, enxergando com seus olhos, adquirindo conhecimento por meio de seu cérebro.

Seu objetivo de estar aqui é permitir que o universo evolua.

Nada disso é estranho. O corpo humano já é o mais avançado experimento laboratorial do universo. Você e eu somos a vanguarda da vida. Nossa melhor chance de sobrevivência é reconhecer esse fato. Uma evolução rápida, mais veloz do que a de qualquer outra forma de vida no planeta nos trouxe ao estado atual, que nos proporciona uma saúde cada vez melhor, maior longevidade, uma criatividade explosiva e mais uma gama de possibilidades por onde a ciência avança cada vez com maior rapidez. Nossa evolução física estacionou há cerca de 200 mil anos. Seu fígado, pulmões, coração e rins não diferem em nada dos de um homem das cavernas. Na verdade, você compartilha 60% dos seus genes com uma banana, 90% com um rato e mais de 99% com um chimpanzé. Em outras palavras, tudo que nos qualifica como humanos esteve subordinado a uma evolução de caráter muito mais não-físico do que propriamente físico. Nós inventamos a nós mesmos e, ao fazer isso, trouxemos junto nosso corpo para a jornada.

Como você inventou a si mesmo

Você vem reinventando seu corpo desde o dia em que nasceu e o motivo pelo qual não percebe é que o processo ocorre de forma extremamente natural. É fácil não lhe dar valor, e aí reside o problema. As imperfeições que você percebe em seu corpo hoje não são inatas. Não são coisas ruins descarregadas por seus genes ou erros da natureza. Cada escolha sua exerceu influência sobre o corpo que você criou, seja de forma consciente ou inconsciente.



Aqui temos uma lista das alterações físicas que você provocou e continua realizando. É uma lista bem simples, absolutamente válida sob o ponto de vista médico, e ainda assim praticamente nenhuma parte do corpo foi excluída.

Qualquer habilidade que você adquire cria uma nova rede de atividade nervosa em seu cérebro.

Qualquer pensamento novo cria um padrão único de atividade cerebral.

Toda mudança no humor é transmitida por meio de "moléculas mensageiras" a todas as partes do corpo, alterando a atividade química primordial de cada célula.

Toda vez que se exercita, você altera seu esqueleto e seus músculos.

Cada mordida em um alimento que você ingere altera seu metabolismo diário, o balanço eletrolítico e a proporção entre gordura e musculatura.

Sua atividade sexual e a decisão de reproduzir-se afeta seu balanço hormonal.

O nível de estresse a que você se sujeita aumenta ou diminui a capacidade de seu sistema imunológico.

Cada hora de absoluta inatividade provoca atrofia muscular.

Seus genes sintonizam-se com seus pensamentos e emoções e misteriosamente entram em atividade ou desligam-se de acordo com seus desejos.

Seu sistema imunológico se fortalece ou enfraquece em resposta a um relacionamento amoroso ou desarmonioso.

Crises de sofrimento, perdas e solidão aumentam o risco de doenças e abreviam a longevidade.

Mantendo a mente em atividade, seu cérebro permanece jovem; a ausência de atividade cerebral conduz ao declínio.

Utilizando-se dessas ferramentas, você inventou seu corpo e pode reinventá-lo a qualquer hora que quiser. Agora a questão é: por que ainda não o reinventamos? Nossos problemas certamente nos desafiam há muito tempo. A resposta é que solucionar pequenas partes do enigma tem sido bem mais fácil do que visualizá-lo por inteiro. A medicina é praticada por especialidades. Se você se apaixona, um endocrinologista pode relatar uma diminuição dos hormônios do estresse em seu sistema endócrino. Um psiquiatra perceberia uma melhora no humor, o que poderia ser confirmado pelo neurologista por meio de um exame cerebral. Um nutricionista pode preocupar-se com sua perda de apetite; por outro lado, o que você come pode ser melhor digerido. E assim por diante. Ninguém tem a capacidade de lhe fornecer um quadro completo.

Para tornar as coisas ainda mais complexas, em razão do corpo ser tão fluido e tão extraordinariamente prolífico, fica difícil imaginar um novo passo que propicie a transformação. Neste exato momento, você pode estar

vivendo uma paixão, estar grávida, correndo na mata, fazendo uma nova dieta, dormindo pouco ou recuperando o sono, sendo mais eficiente no trabalho ou produzindo menos. Seu corpo nada mais é que um universo em movimento.

Reinventar o corpo significa modificar todo o universo.

Tentar reformar seu corpo é prestar atenção aos detalhes e esquecer do todo.

Uma pessoa tem fixação com seu peso, outra treina para uma maratona e uma terceira adota a dieta vegetariana enquanto sua amiga se preocupa com a menopausa. Thomas Edison não perdeu tempo construindo um lâmpião a querosene melhor; ele abandonou o uso do fogo — a única fonte geradora de luz conhecida pelo homem desde os tempos pré-históricos — e abriu caminho para um novo manancial. Um salto importante no plano da criatividade. Sendo você o criador de seu próprio corpo, que salto o aguarda?

De volta à fonte

Se tomarmos Edison por modelo, a última grande reinvenção do corpo seguiu certos princípios:



O corpo é um objeto.

Ele se regula como uma máquina complicada.

A máquina se estraga com o tempo.

A maquinaria do corpo é constantemente atacada por germes e outros micróbios, que também são máquinas em escala molecular.

Mas todas essas são ideias ultrapassadas. Se alguma dessas suposições fosse verdadeira, seria impossível o aparecimento de uma nova síndrome denominada *eletrossensibilidade*, na qual certas pessoas reclamam que a simples proximidade de atividade elétrica lhes causa desconforto e dor. A eletrossensibilidade vem sendo levada tão a sério que em, pelo menos, um país, a Suécia, o governo paga para blindar uma casa de seu campo magnético, caso o dono seja diagnosticado como eletrossensitivo.

O medo tão difundido de que os telefones celulares são prejudiciais ao corpo não levaram a nenhuma conclusão definitiva, mas parece ter sido bem mais fácil testar a existência dessa tal eletrossensitividade. Em uma experiência, foram colocados indivíduos dentro de um campo eletromagnético (estamos cercados por eles todos os dias sob a forma de microondas, sinais de rádio e televisão, transmissões de telefones celulares e cabos de energia), e à medida que o campo ia sendo acionado ou desligado, eles eram questionados sobre o que sentiam. O resultado foi inteiramente aleatório. As pessoas que afirmavam serem eletrossensitivas não mostraram nenhuma diferença em relação às outras, ou seja, nada além de respostas aleatórias.

No entanto os testes não pararam por aí. Em uma experiência subsequente, foram distribuídos telefones celulares a várias pessoas que eram questionadas se sentiam alguma dor ou mal estar quando encostavam o aparelho na cabeça. As pessoas eletrossensitivas descreveram uma gama de incômodos, incluindo dores agudas e dor de cabeça e, examinando seus cérebros por meio de imagens de ressonância magnética podia-se ver que diziam a verdade. Os centros da dor em seus cérebros tinham sido ativados. A questão é que os aparelhos estavam mudos, sem emitir qualquer tipo de sinal. Portanto, a mera expectativa de que sentiriam dor era suficiente para produzi-la em certas pessoas, as quais sofreriam a síndrome na próxima vez em que usassem um telefone celular.

Antes de interpretá-la como efeito psicossomático, pare e considere. Se alguém afirma ser eletrossensitivo e seu cérebro age como se ele fosse eletrossensitivo, a situação é real — ao menos para ele. Condições psicossomáticas são sempre reais para quem as experimenta. É igualmente verdadeiro, porém, afirmar que foram elas mesmas que criaram essas condições. Na verdade existe um fenômeno muito mais abrangente aqui presente — o aparecimento e desaparecimento de novas doenças que podem ter sido recém-criadas. Um outro exemplo é a anorexia e várias outras desordens relacionadas à alimentação, como a bulimia. Há não mais que uma geração, era raro presenciar esses tipos de desordens que atualmente parecem endêmicas, principalmente entre meninas adolescentes. A tensão pré-menstrual, ou TPM, já teve seu apogeu, mas agora parece ter ficado em segundo plano. Provocar cortes, uma forma de automutilação na qual a paciente, geralmente mulher jovem, secretamente se fere com cortes superficiais sobre a pele por meio de uma lâmina de barbear ou à faca, parece estar em alta após um período de quase total obscuridade.

Quando novos transtornos como esses aparecem, a primeira reação é sempre de que as vítimas tenham criado uma síndrome de caráter essencialmente imaginário ou psicótico. No entanto, quando o transtorno alastra-se, e os médicos descobrem que o paciente é incapaz de frear os sintomas que provocaram a doença, só é possível chegar a uma conclusão: sintomas autógenos, não obstante, são reais.

Máquinas não podem criar novos defeitos. Quando eles aparecem é porque a máquina, já de início, era de um modelo imperfeito. As máquinas desgastam-se com o tempo. Quando você usa um carro por muito tempo, as partes móveis acabam moídas pela fricção. Mas se usar um músculo, ele fica mais forte. A falta de uso, que pode manter a máquina em condições imaculadas, em nosso corpo leva à atrofia. A artrite parece ser um exemplo perfeito para ilustrar o desgaste de algumas partes móveis do corpo que envelheceram, a artrite é, na verdade, causada por uma gama de complexas desordens, não apenas por uma fricção.

Ao longo de toda sua vida esse modelo desgastado do corpo não se alterou, mas foi de certa forma sendo reformado. Então, o que é seu corpo se não uma máquina? O corpo todo é um processo holístico, dinâmico, com o intuito de manter a sobrevivência. Você está no comando desse processo e, no entanto, ninguém lhe passou informação alguma sobre como você deve fazer o seu trabalho. Talvez por isso a tarefa tenha assumido tamanha dimensão: ela cobre tudo e não para nunca.

O processo da vida

Neste exato momento, seu corpo é como um rio em constante movimento, uma corrente contínua produzindo centenas de milhares de variações no nível celular. Tais variações não ocorrem a esmo; elas estão sempre servindo ao propósito de conduzir a vida para diante e preservar o que ficou de melhor do passado. Seu DNA é como uma enciclopédia que guarda toda a história da evolução. Antes de você nascer, seu DNA percorreu todas as páginas para conferir se cada item do conhecimento estava em seu devido lugar. No útero, o embrião começa a desenvolver-se a partir de uma única célula, a forma mais elementar de vida. Ele progride até chegar a um aglomerado de células. A partir daí, passo a passo, o embrião percorre os estágios evolucionários do peixe, do

anfíbio, do mamífero primário. Guelras primitivas aparecem e desaparecem para dar espaço aos pulmões.

No momento em que um bebê chega ao mundo, a evolução ultrapassa o próprio limite. Seu cérebro é complexo demais para um recém-nascido, com milhões de neurônios conectados desnecessariamente, como uma rede de telefonia com excesso de fios. Você passou seus primeiros anos de vida podando milhões de conexões excedentes, descartando as que não precisava e mantendo aquelas que funcionavam para que se tornasse exatamente quem você era. Nesse ponto, porém, a evolução física alcançou um campo desconhecido. Escolhas que não estavam automaticamente agregadas aos seus genes tiveram de ser feitas.

Um bebê encontra-se na fronteira do desconhecido e seus genes já estão formados. Você teve de escrever a página seguinte por si próprio. Ao fazer isso, começando o processo de dar forma a uma vida inteiramente distinta, seu corpo manteve o passo: seus genes adaptaram-se à sua forma de pensar, sentir e agir. Talvez você não saiba que gêmeos idênticos, nascidos exatamente com o mesmo DNA, são muito diferentes geneticamente depois que crescem: alguns genes foram estimulados, outros reprimidos. Esse processo é conhecido como manifestação e supressão de um gene. Aos 70 anos, imagens tiradas dos cromossomos de dois gêmeos não possuem semelhança alguma. À medida que a vida toma rumos diferentes, os genes se adaptam.

Analisemos o simples ato de andar. A cada passo desajeitado, a criança começa a alterar seu cérebro. Os centros nervosos responsáveis pelo equilíbrio, conhecidos como sistema vestibular, começam a despertar e mostrar atividade; essa é uma parte do cérebro que não tem como desenvolver-se no interior do útero. A partir do momento em que a criança começa a dominar seus passos, o sistema vestibular terá completado essa etapa de sua função.

Futuramente, porém, após o crescimento, talvez queira aprender a dirigir um automóvel, pilotar uma moto ou caminhar sobre uma corda bamba. O cérebro, embora já maduro, não para por aí. Ao contrário, quando você decide aprender uma nova prática, seu cérebro se adapta segundo seu desejo. Uma função básica como o equilíbrio pode entrar em sintonia fina e ser treinado para funcionar muito além do nível básico. Esse é o milagre da conexão mente-corpo. Você não é estático. Seu cérebro é fluido e flexível, apto a criar novas conexões até uma idade bem avançada. Ao contrário de decadente, o

cérebro é uma máquina em evolução. Onde a evolução física parece estancar, na verdade deixa uma porta aberta.

Quero conduzi-lo por essa porta, onde você encontrará muito mais do que já foi capaz de imaginar. Você foi planejado para explorar possibilidades ocultas que permaneceriam escondidas sem você. Uma imagem me ocorre, talvez do maior desafio de equilíbrio já encenado por um ser humano. Você talvez tenha tido a oportunidade de ver em fotos. No dia 7 de agosto de 1974, um acrobata francês chamado Philippe Petit rompeu a segurança do World Trade Center. Ele subiu até o topo do prédio e, com a ajuda de colaboradores, fixou um cabo de aço de 200 quilos entre as duas torres. Petit equilibrou-se com o auxílio de uma vara de oito metros e atravessou uma distância de quase 50 metros. Ambas as torres oscilavam; o vento estava forte, a altura era de 104 andares, aproximadamente 400 metros. Petit era um equilibrista profissional de altura (conforme se autodenominava), e tinha desenvolvido uma habilidade básica do corpo, o equilíbrio, a um novo estágio.

O que normalmente aterrorizaria uma pessoa comum tornou-se normal para ele. Essencialmente, Petit encontrava-se em um certo limite da evolução. Ele executou oito travessias sobre o cabo, que só tinha dois centímetros de diâmetro. Em um determinado momento, Petit sentou-se no cabo e chegou a deitar-se sobre ele. Ele sabia que aquela era mais do que uma proeza física. Devido à firme concentração exigida, Petit desenvolveu um respeito místico pelo que fazia. Sua atenção tinha de ser absoluta para evitar o medo ou qualquer distração por um segundo que fosse. Normalmente, o cérebro é incapaz de focar com tanta intensidade; a mente se distrai com facilidade; ao primeiro sinal de perigo, responde automaticamente com medo. No entanto a clara intenção desse homem era suficiente: cérebro e corpo se adaptaram; a evolução prosseguiu rumo ao desconhecido.

Nada de colapsos, somente rupturas

Você também se encontra na extremidade ascendente da evolução. A próxima ideia que tiver, a próxima atitude que tomar abrirá novas possibilidades para você, ou fará com que o passado se repita. As áreas disponíveis ao desenvolvimento são enormes, mas ainda bastante negligenciadas. Vale a pena escrever uma lista para examinar esse vasto território a nossa frente. Peguei um pedaço de papel e escrevi o mais rápido possível todos os aspectos de minha vida que

estavam carentes de evolução. Não me limitei. Tudo o que queria experimentar, qualquer obstáculo que me criasse impedimento, todos os ideais que busco foram escritos nessa lista. Eis aqui onde cheguei:

Amor	Culpa	Eternidade
Morte	Esperança	Atemporalidade
Transformação	Carência	Ação
Pós-morte	Fé	Desejo
Inocência	Intenção	Motivação
Graça	Visão	Carma
Renovação	Egoísmo	Escolha
Perda	Inspiração	Vulnerabilidade
Insegurança	Poder	Ilusão
Medo	Controle	Liberdade
Intuição	Renúncia	Presença
Crise	Perdão	Desapego
Energia	Rejeição	Atenção
Confiança	Diversão	Silêncio
Resistência	Gratidão	Ser

Se quer saber para onde o universo quer que você siga, essa lista oferece uma ampla variedade de escolhas. Sua alma converge energia e inteligência que podem ser aplicadas em qualquer uma dessas áreas. Tomemos o sentimento do amor como exemplo. Hoje, ou você está amando, ou vivendo sem amor, pensando a respeito do amor, tentando receber mais amor, espalhando seu amor ou lamentando a perda de um amor. Todas essas atividades mentais, tanto conscientes quanto inconscientes, têm consequências para o corpo. A fisiologia de uma viúva que sofre a morte do marido vitimado por um ataque

cardíaco é muito diferente daquela de uma jovem que acaba de se apaixonar. Podemos medir grosseiramente as diferenças retirando uma amostra de sangue e examinando os níveis hormonais, a resposta imune e o nível das várias moléculas mensageiras das quais o cérebro se utiliza para enviar informação ao corpo. Podemos chegar a níveis mais precisos por meio de uma ressonância magnética, observando quais áreas do cérebro são estimuladas quando uma emoção em particular é sentida. É óbvio, no entanto, que sofrimento e amor equivalem a mundos distintos, e cada célula de seu corpo tem consciência disso.

Quando se der conta de quantas rupturas gostaria de provocar, a parte mais difícil será decidir por onde começar. É por isso que a humanidade deposita tão cegamente sua confiança em grandes guias espirituais, para que possamos adquirir um senso de direção. Imagine que você tenha ido consultar-se com um médico e descobre que ele é Jesus ou Buda. Se você chegasse com cólicas estomacais, Jesus lhe diria:

— É só uma gripe. O problema principal é que você ainda não encontrou o reino de Deus em seu interior.

Após um teste de esforço para avaliação das funções cardíacas, Buda poderia lhe diagnosticar:

— Você está com um entupimento leve na artéria coronária, mas o que quero que realmente faça é livrar-se da ilusão do ego.

Na vida real isso nunca acontece. Médicos são treinados para tornarem-se técnicos. Eles não se importam com sua alma, muito menos trabalham para curá-la. Uma consulta a um médico é um ritual não muito diferente de levar um carro a uma oficina mecânica e perguntar por que ele não está funcionando bem.

Jesus e Buda não deixaram pendentes nenhum aspecto relativo à vida. Eles diagnosticaram a totalidade do ser — físico, mental, emocional e social — com fantástica exatidão. Sua alma pode assumir a função do médico ideal porque ela se situa no ponto de junção entre você e o universo. Talvez você consiga ir ao lugar de onde vieram Jesus e Buda. O segredo é abrir-se e permitir que sua vida se desenrole. Você nunca sabe de onde a próxima ruptura virá. A porta se abre e daquele momento em diante sua vida está transformada.

Teste: você está preparado para a mudança?

Apesar de termos todos vivido com ideias antiquadas a respeito do corpo, a cinética da mudança vem amadurecendo. O modelo antigo apresenta muitas falhas. Você já tomou parte nessa mudança? O teste a seguir é para analisar o quanto você é receptivo a uma mudança pessoal. Nós todos podemos nos tornar mais abertos, mas é melhor encontrar um ponto de partida antes do começo da jornada.

Responda às seguintes perguntas:

- Sim Não Acredito que a mente influencia o corpo.
- Sim Não Acredito que algumas pessoas conseguiram curas fantásticas para doenças que seus médicos não conseguem explicar.
- Sim Não Quando sintomas físicos aparecem, procuro tratamento alternativo.
- Sim Não A cura por meio do contato com as mãos é um fenômeno real.
- Sim Não As pessoas podem ficar doentes independente de uma causa física.
- Sim Não Não preciso ver uma cura para saber que ela existe.
- Sim Não A medicina tradicional sabe de coisas que a medicina científica ainda não descobriu.
- Sim Não Posso alterar meus genes de acordo com o que penso.
- Sim Não A longevidade humana não é determinada pelos genes.
- Sim Não Os cientistas não encontrarão um único gene do envelhecimento — o processo é tremendamente mais complexo.
- Sim Não O uso de seu cérebro o manterá livre do envelhecimento.
- Sim Não Tenho o poder de interferir caso adquira câncer.

Sim Não Meu corpo responde às minhas emoções: quando elas mudam, meu corpo também muda.

Sim Não O processo de envelhecimento possui um componente mental principal. A mente pode provocar sua aceleração ou desaceleração.

Sim Não Estou feliz com meu corpo em geral.

Sim Não Não sinto que meu corpo vá me trair.

Sim Não Sou cuidadoso com a higiene, porém a questão dos germes não é o mais importante para mim.

Sim Não Já curei a mim mesmo pelo menos uma vez.

Sim Não Já tive pelo menos uma experiência com medicina oriental (acupuntura, ayurveda, reiki, etc.)

Sim Não Já usei ervas medicinais que foram eficazes.

Sim Não Já experimentei a meditação ou outras técnicas de redução do estresse.

Sim Não A oração tem poder de cura.

Sim Não Curas miraculosas são possíveis e verdadeiras.

Sim Não Meu corpo tem uma boa chance de estar tão saudável daqui a dez anos quanto está hoje.

Sim Não Apesar das pessoas idosas tomarem em média sete medicamentos indicados por prescrição, eu antevejo alcançar os 70 anos sem necessidade de remédio algum.

Total de respostas afirmativas:

Avaliação de seu resultado

De 0 a 10 respostas afirmativas. Você concorda com a ideia convencional de que o corpo é basicamente estático, seja em função dos genes ou de processos mecânicos de decadência e envelhecimento. Você tem a expectativa de se desgastar com o tempo à medida que envelhece. Seu otimismo quanto à medicina alternativa é claramente limitado e pode ser totalmente eliminado pelo

ceticismo. Você jamais confiará em curandeiros e acredita que as chamadas curas miraculosas ou são fraudes ou são decepções pessoais. Por um lado, você confia na ciência da medicina e espera que os médicos cuidem de você, mas, por outro, não presta muita atenção ao corpo e se considera fatalista a respeito de coisas que podem não dar certo com ele.

Quanto à possibilidade de uma ruptura significativa, você se sente cauteloso diante de qualquer mudança mais séria em sua vida.

De 11 a 20 respostas afirmativas. Sua vivência provocou um afastamento da forma convencional de se lidar com os conceitos acerca do corpo. Você está aberto a mudanças e ampliou suas ideias sobre a questão da cura. Tanto você como alguns de seus amigos já experimentaram alguma forma de tratamento alternativo com sucesso e você já não acredita mais que a tendência atual da medicina seja a única resposta. Ainda assim, as reivindicações de cura efetuada por meio das mãos provavelmente o tornam cético. No fundo você não encontrou um meio de compreender o corpo de uma forma mais satisfatória do que a do modelo científico ocidental, embora esteja ciente de que abordagens não convencionais podem ser válidas.

Você está atraído pela possibilidade de efetuar uma mudança significativa em sua vida, embora não tenha ainda decidido qual o melhor caminho para você.

De 21 a 25 respostas afirmativas. Você fez um esforço consciente para se afastar do antigo paradigma. Aceita terapias alternativas com convicção. Procura tratamento convencional somente depois de ter tentado a medicina holística e tornou-se cauteloso em relação a medicamentos e cirurgias. Sua concepção do corpo está muito provavelmente ligada a uma jornada espiritual que você considera com bastante seriedade. Você se identifica com pessoas que buscam um nível mais alto de consciência. Você acredita firmemente na cura por meio das mãos. Você questiona se alguma forma de materialismo pode realmente avaliar os mistérios mais profundos da vida.

Você aceitou a transformação pessoal como objetivo principal em sua vida e deseja mudar o mais rapidamente possível.

Projetos corporativos e edições personalizadas

dentro da sua estratégia de negócio. Já pensou nisso?

Coordenação de Eventos

Viviane Paiva
viviane@altabooks.com.br

Assistente Comercial

Fillipe Amorim
vendas.corporativas@altabooks.com.br

A Alta Books tem criado experiências incríveis no meio corporativo. Com a crescente implementação da educação corporativa nas empresas, o livro entra como uma importante fonte de conhecimento. Com atendimento personalizado, conseguimos identificar as principais necessidades, e criar uma seleção de livros que podem ser utilizados de diversas maneiras, como por exemplo, para fortalecer relacionamento com suas equipes/ seus clientes. Você já utilizou o livro para alguma ação estratégica na sua empresa?

Entre em contato com nosso time para entender melhor as possibilidades de personalização e incentivo ao desenvolvimento pessoal e profissional.

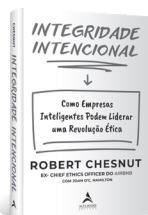
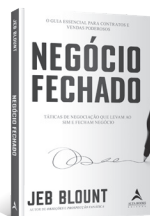
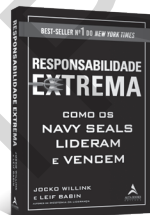
PUBLIQUE SEU LIVRO

Publique seu livro com a Alta Books. Para mais informações envie um e-mail para: autoria@altabooks.com.br



CONHEÇA OUTROS LIVROS DA ALTA BOOKS

Todas as imagens são meramente ilustrativas.



AMOSTRA