

Esther Cristiane Correa de Araújo da Silva
Francileide Oliveira de Araújo
Lucimeire Pereira de Sousa

Seja Líder dos seus Pensamentos

Valorizar o seu eu, o levará à conquista do seu bem-estar,
da tranquilidade de sua alma e da preservação e
restauração do seu corpo.



Seja Líder dos seus Pensamentos

Valorizar o seu eu, o levará à conquista do seu bem-estar,
da tranquilidade de sua alma e da preservação e
restauração do seu corpo.

**Esther Cristiane Correa de Araújo da Silva
Francleide Oliveira de Araújo
Lucimeire Pereira de Sousa**

Seja Líder dos seus Pensamentos

Valorizar o seu eu, o levará à conquista do seu bem-estar,
da tranquilidade de sua alma e da preservação e
restauração do seu corpo.



Rio de Janeiro

2020



AS AUTORAS responsabilizam-se inteiramente pela originalidade e integridade do conteúdo desta OBRA, bem como isentam a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente de violação de direitos autorais ou direitos de imagem contidas na OBRA, que declara sob as penas da Lei ser de sua única e exclusiva autoria.

Seja líder dos seus pensamentos

Esther Cristiane Correa de Araújo da Silva
Francileide Oliveira de Araújo
Lucimeire Pereira de Sousa

Copyright © 2020

Todos os direitos são reservados no Brasil

Impressão e Acabamento:

Pod Editora
Rua Imperatriz Leopoldina, 8/1110 – Pça Tiradentes
Centro – 20060-030 – Rio de Janeiro
Tel. 21 2236-0844 • atendimento@podeditora.com.br
www.podeditora.com.br

Projeto gráfico:

Pod Editora

Revisão:

Pod Editora

Foto de capa e do livro:

Pixabay.com

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, etc. – nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização das autoras.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

S465

Seja líder dos seus pensamentos : valorizar o seu eu, o levará à conquista do seu bem-estar, da tranquilidade de sua alma e da preservação e restauração do seu corpo / organização Esther Cristiane Correa de Araújo da Silva, Francileide Oliveira de Araújo, Lucimeire Pereira de Sousa. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Pod, 2020.

84 p. : il. ; 21 cm.

Inclui bibliografia e índice

ISBN 978-65-86147-24-7

1. Corpo e mente. 2. Autorrealização. 3. Bem-estar. I. Silva, Esther Cristiane Correa de Araújo da. II. Araújo, Francileide Oliveira de. III. Sousa, Lucimeire Pereira de.

20-64439

CDD: 158.1

CDU: 159.947

25/06/2020

Leandra Felix da Cruz Candido - Bibliotecária - CRB-7/6135

Agradecimentos

Agradecemos a todos pelo carinho e pela leitura, que este livro possa ser a base na mudança de seu comportamento diante de suas aflições, que você até agora não dominava. Espera-se que este conteúdo possa contribuir com a aprendizagem da liderança de seu psíquico. Agradecemos em especial às nossas famílias, amigos e a todos que de forma direta ou indiretamente contribuíram com esta obra de sucesso.

“Deus é nosso pai e protege o nosso caminho, porém ele respeita as nossas escolhas, temos livre arbítrio, então diante disso, escolha o melhor caminho, e o melhor caminho é o esconderijo do altíssimo”

“Somos protegidos pelo o amor e sangue de Jesus Cristo”

“Quando pensar que tudo acabou e que não há ninguém pensando em você, lembre-se que Deus é piedoso e está te esperando, mas você tem que dar o primeiro passo”.

Apresentação

O livro “Seja o líder dos seus pensamentos” foi pensado em contribuir com o alívio da alma, pois devemos pensar no sobrenatural que há na vida humana.

Neste livro você irá compreender sobre corpo, alma, espírito e mente no processo do seu eu. Alma, espírito e mente seguem como aliados no processo da inquietação do corpo?

Primeiramente entender sobre isso será a base, e em seguida o preparo do alimento para o controle emocional.

Observe atentamente como controlar o seu eu, são pequenas técnicas, porém significativas, e por ser tão simples, às vezes o ser humano deixa de fazer pela simplicidade ou correria do dia a dia, que fará falta no futuro, pode ser que até o presente momento viva dependente de remédios.

Pratique o que tem neste livro antes que o estresse total chegue a sua mente provocando o desfalecimento do corpo, assim se não cuida do seu eu, você gastará dinheiro e tempo com consultas médicas e terapias.

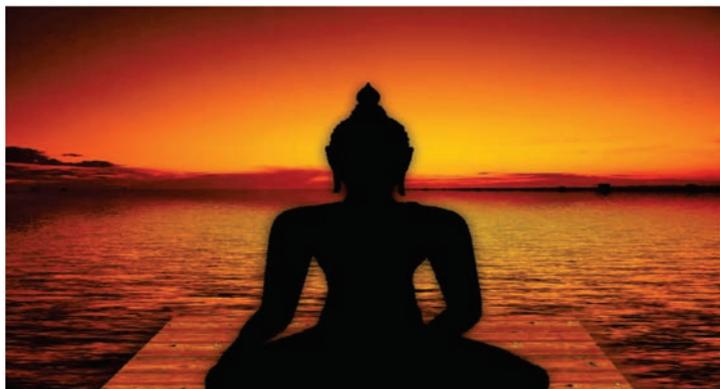
Se estiveres totalmente cansado e inquieto, sentindo dores de cabeça constante devido aos problemas que vão surgindo no dia a dia, procure um especialista, porém se está no início, ainda há tempo, este livro será seu guia para evitar o esmorecimento do corpo.

Neste livro você aprenderá o alimento, a essência da calma de sua alma e o controle de sua mente diante das tragédias que a vida oferece.

O ser humano é complexo e complica seu caminho por meio de suas atitudes e comportamentos vinculados ao processo de pensamentos que o dominam.

O ser humano busca a felicidade, este nome nós que criamos, todavia o bem-estar é o que promove a tranquilidade da mente, a paz na alma, sentir-se bem com seu corpo e o seu eu, resolvendo isso, o restante será acrescentado no decorrer de suas vivências, que são os desejos pelas coisas materiais deste mundo.

Espírito, alma, coração e mente



Espírito, alma, coração e mente são fatores que desfalecem o corpo quando não estão agindo de forma adequada, é um conjunto que quando os órgãos sensoriais detectam algo negativo, automaticamente desequilibra o corpo e abala a alma.

De acordo com leituras e poder divino foi percebido que alma, espírito, mente e as sensações do coração é um só em relação a calma-ria e desastre do corpo, eles agem de forma negativa e positiva de acordo com o processo de pensamentos recebidos do mundo exterior, detectados pelas suas percepções geradas de suas crenças.

Quando se fala em mente e coração deve observar um fator importante, que a partir da década de cinquenta foi percebido que a mente é que faz o corpo sentir as reações negativas e positivas, e não o coração, ainda hoje a religião abraça o coração e a psicologia estuda a mente.

A alma e espírito são vistos somente pela a religião, se não tem comprovação, não faz parte da ciência, porém sabe-se que há uma energia que transcende o corpo, mas a psicologia não analisa alma e espírito e sim os processos psíquicos.

As sensações que nossas percepções revelam através dos sentidos vêm deste a antiguidade, a filosofia relata e a ciência explora e apresenta os que são comprovados cientificamente, e descarta o que ainda não tem um estudo comprovado, como o caso da alma e espírito.

Exemplo: quando alguém vive nervoso, para a psicologia, os processos comportamentais devem ser analisados e até mesmo medicado, dependendo do estado do sujeito. Para a religião é algo relacionado ao demônio, e que o poder da oração liberta o sujeito da ação do diabo.

Observe que há duas versões para o mesmo estado, porém as duas versões estão certas de acordo com o ponto de vista de quem acredita.

Neste livro vamos mais além, a psicologia tem seus estudos comprovados e podem interferir no comportamento do sujeito diante de terapias e diálogo no consultório de uma psicóloga ou psiquiatra dependendo o estado emocional do indivíduo.

Veja que as pessoas devem aprender que a força sobrenatural também cura, a oração tem o poder gigantesco sobre o ser humano, porque há uma força divina, um poder que transcende o científico.

Já aconteceu muitos casos que a ciência confirmou o estado do paciente com uma doença incurável, porém esse mesmo sujeito foi curado, isso aconteceu pelo o poder da fé através da oração.

O ser humano tem um poder sobrenatural que muitos desconhecem pelo fator da ignorância, isso é devido à falta de conhecimento.

Atualmente a religião virou comércio, sem falar que o sujeito da igreja “A” não entra nem mesmo participa de igreja “B” e vice-versa. O que o sujeito deve aprender que o poder sobrenatural está em Deus, ou como você o chama: Jeová, Messias e assim por diante, ele é único que faz toda diferença na vida do ser humano, independentemente de religião.

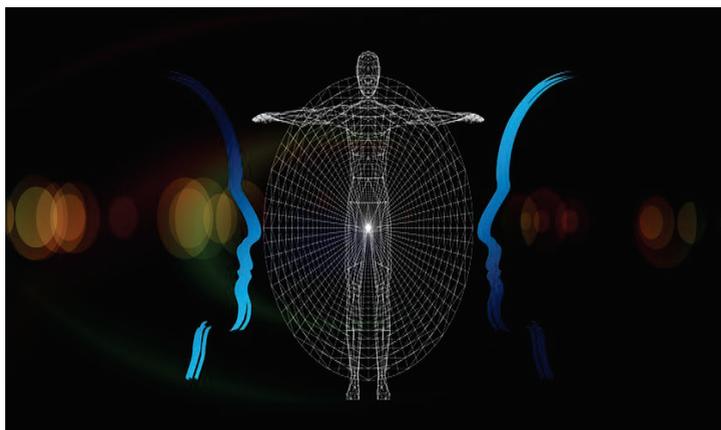
Por esse motivo o bem-estar começa agora, conheça teu Deus e ore, no momento de oração você estará meditando e relaxando o cor-

po, mente e espírito e automaticamente a sua alma estará junto ao seu corpo. Você deve estar se perguntando, junto ao corpo? Isso mesmo, pois no momento de angústia sua alma não está presente em seu corpo, mas sim buscando ajuda de quem está em oração para te socorrer.

O socorro das tribulações está na oração, momento com Deus, falando de suas angústias e aflições, é nesse momento que sua vida é transformada junto a Deus, porém é triste ver que necessita passar por angústia para reservar alguns minutos para Deus.

Lamentavelmente esse tempo torna-se um momento de desabafo e não de agradecimento, aprenda a organizar o seu horário para Deus e você.

Qual direção seguir ou o que deve fazer diante de uma decisão?



A direção ou o que fazer diante de uma decisão vem do controle de seus medos, pois ele bloqueia seus processos mentais fazendo com que paralise o seu corpo, deixando você em dúvidas diante de uma decisão.

Vamos observar as experiências abaixo:

Observe: você tem medo do escuro? Se caso colocarem uma venda em seus olhos, você será guiado por outra pessoa, o direcionador começa a falar: que você está se sentindo muito bem e está levando

você a um passeio fantástico, porém você está entrando em uma sala escura, mas a voz continua dizendo: você está em um ambiente de luz, cheio de flores, e assim sucessivamente, você não sentirá medo, mesmo tendo medo do escuro.

Em seguida o direcionador pede para você tirar a venda dos olhos, automaticamente você grita, entra em pânico por ver que está no escuro. Por que isso ocorreu? Pense e reflita.

A mesma cena, porém, o direcionador leva você para a sala com luz, e você tira a venda e não grita, por que isso aconteceu?

Na primeira cena enquanto estava com os olhos fechados, não tinha medo, porque o direcionador introduzia uma mensagem positiva e que você acreditava, mas quando você viu a real situação, entrou em desespero.

Isso foi devido o registro do medo em sua mente provocando essa reação, que quando criança foi inserido ou passou por algum momento constrangedor diante do escuro, mas não se preocupe, neste livro você encontrará técnica para superar o medo do escuro.

Segunda experiência: o direcionador venda seus olhos novamente e leva você a um ambiente cheio de luz e começa a falar: estou levando você a um lugar escuro, aqui está muito escuro, e várias palavras referente ao seu medo, logo você não suporta e tira as vendas dos olhos, porque não irá suportar a pressão dos pensamentos.

Você ao retirar a venda fica aliviada ao ver que tudo era mentira e está em um ambiente iluminado, mas antes estava em um momento de pânico, coração acelerado, porque estava em uma zona que te provocava desconforto. Por esse motivo observe de que tem medo, porque o maior provocador está dentro de você, a sua mente, seja líder dos seus pensamentos.

Há pessoas que essa experiência deve ser feita rapidamente, pelo o

simples fato de levar ao infarto ou demais problemas de saúde.

O que entendeu dessas experiências? Escreva e veja qual o seu maior medo e aprenda a liderar cada um para que ele não domine você.

Essas sensações acontecem pela percepção, os sentidos em ouvir, falar e o sentir são as causas do nosso mal ou bem-estar. Por isso no início foi comentado sobre espírito, alma, mente, coração são um só no sentido do bem ou mal-estar do corpo.

Quando estamos no processo de pânico ou situações de medo e de tristeza, isso causa ansiedade, estresse, não quer saber de ninguém nem mesmo vê-lo, até o ar te incomoda e acaba se isolando de tudo e todos.

Diante de zona de desconforto, o coração acelera, a mente perturba, espírito aflito e alma muitas vezes sai do corpo, essa saída da alma acontece quando você está em um estado de perigo, ela busca refúgio, porque fica sufocada.

Percebe que são os mesmos sentimentos provocados pelo sentido, as sensações que nos causam o bem ou mal-estar causam o desfalecimento do corpo.

As sensações estão entrelaçadas a mente (coração), que processa os processos de pensamentos negativos ou positivos dependendo do que o indivíduo está passando no momento, transcendendo até alma e espírito.

Quando sente uma sensação ruim, o corpo sofrerá e causará doenças, dependências e dentre outros fatores negativos, se forem boas causará sensações agradáveis e alimentarão o corpo, espírito, alma, mente e coração.

Diante disso o melhor é aprender a equilibrar os processos dos sentidos, ser surdo, mudo, cego e invisível para tudo aquilo que te causa o desequilíbrio. O objetivo deste livro é entender os fatores

da alma, espírito, mente e coração no aspecto de controlar nossas inquietudes neste mundo físico e sobrenatural que provoca a contenda do “eu”.



O que a imagem revela? poderia ser várias imagens em um só corpo, ou em uma só mente? Sim, isso mesmo, são conjuntos de imagens que o cérebro produz, porém isso vem da mente, do subconsciente, não iremos aqui falar sobre os processos de funcionamento do cérebro, mas sim das inquietações que os sentidos provocam a nossa mente desfalecendo todo o corpo e para que possamos entender e lidar com esses mecanismos.

A imagem representa um sujeito com lembranças e preocupações, e que mostra uma mente desorganizada, e que diante dessa imagem, deve ser feito o método do pensamento absurdo, que é pense rapidamente em um palhaço, uma piada e sorria, brinque, seja uma criança, dê seu abraço, não espere o outro para abraçar você, você deve fazer isso. Preencha rapidamente as perturbações com sentimentos que te fará bem.

Você já se deu um abraço hoje? Pelo jeito que parou a leitura, não, porém faça com seu corpo o que você desejaria que a outra pessoa fizesse de melhor para você se sentir bem.

Não deposite sua confiança ou desejo no outro, porque você pode

se decepcionar, sua fantasia não faz o ser real do outro, não se permita viver na desilusão, ama-se e respeite e valorize você mesma e depois o outro.

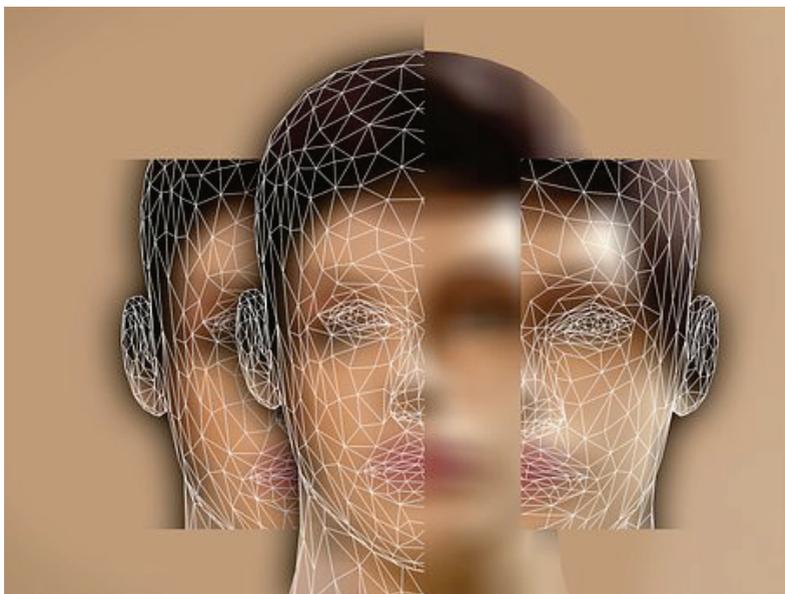
Se você não abraça a si mesmo, por que estar frustrado pelo o outro não te abraçar? Se você é o primeiro a não fazer isso, qual o motivo da cobrança? Não crie expectativa sobre a outra pessoa, porque se você se acha complexo, imagina o que o outro pensa de você?

A vida se torna mais complicada porque o ser humano além de querer mudar o outro, deseja somente receber do outro. As mudanças devem ocorrer em você.

Você não muda ninguém, mas suas atitudes poderão fazer com que o outro comece a mudar e alterar seus comportamentos, devido perceber a sua mudança que será radiante. Somos vários sentimentos e sensações em um só corpo.

Imagina você cheio de defeitos e complicações, ainda não se conhece, e por qual razão exigir do outro? Conhecer o corpo, não significa que conhece o seu interno, por esse motivo ainda não lidera seus pensamentos.

Agora pense, e o outro? Também é um ser humano cheios de defeitos e sentimentos negativos e positivos. Pense nisso. Escreva suas qualidades e faça a análise.



Você já se questionou quem é você? E quais os tipos de provocações causam o desequilíbrio de sua mente desfalecendo seu corpo?

Faça a verificação e resolva com técnica que está presente neste livro ou converse com os autores deste livro para que juntos possamos pensar nas possibilidades, limitações e soluções para você atingir seu objetivo do bem-estar. Contudo quando você descobrir quem é você, descobrirá que as pessoas nem mesmo você é quem você pensaria que era. Kkkk. E agora já te conhece?



A PoD Editora garante, através do selo FSC de seus fornecedores, que a madeira extraída das árvores utilizadas na fabricação do papel usado neste livro, é oriunda de florestas gerenciadas, observando-se rigorosos critérios sociais e ambientais e de sustentabilidade.

Composto e Impresso no Brasil
Impressão Sob Demanda

21 2236-0844
www.podeditora.com.br
atendimento@podeditora.com.br

2019