

**Como Acabar com a Ansiedade e Solucionar
Problemas Emocionais Site Expansão da Mente**

Autor: Chefferson Amaro

INTRODUÇÃO

Parabéns e obrigado por ter adquirido este ebook. Ele não chegou até você à toa. Este manual é de Grande valia pra você...

Neste ebook eu procurarei **COMPARTILHAR COM VOCÊ SOLUÇÕES EFETIVAS** para eliminar conflitos como: depressão, baixa autoestima, ansiedade, infelicidade e transtornos mentais e emocionais em geral.

O conteúdo deste ebook é **100% prático** e baseado nas experiências pessoais do autor, bem como de atendimentos e consultorias prestadas em terapias holísticas pelo autor e Terapeuta Holístico Chefferson Amaro em amigos e clientes nos mais diversos meios.

A intenção aqui é apontar **soluções efetivas** e que resolvam os problemas. Por isso, aqui podem erros de escrita *risos* e o foco do ebook não é este. Se você está lendo este ebook pra achar meus erros de português eu recomendo que busque um professor de língua portuguesa e não uma terapia de AutoConhecimento.

Explicarei, ao longo deste ebook, que este "excesso de perfeccionismo" é uma das principais causas da infelicidade e de outros problemas mentais e emocionais.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Tudo tem solução. Hoje o Brasil é o país que mais consome remédios antidepressivos do mundo! Nos Estados Unidos aproximadamente 10% da população possui ou já viveu algum problema de depressão.

Estima-se que só no Brasil de 20 a 30 milhões de pessoas sofram de depressão. É um problema crônico que atinge em média 15% da população brasileira (se formos analisar pelas estatísticas de que o Brasil possui em torno de 200 milhões de habitantes).

Um quadro mais delicado ainda é que a grande maioria da população tem grande desinformação sobre os problemas emocionais, suas origens e como solucioná-las de fato.

Por exemplo: a tristeza é confundida com depressão. E médicos tem de maneira irresponsável muitas vezes recomendado antidepressivos para qualquer sinal de baixa autoestima.

As pessoas com quadro depressivo também sofrem com este tipo de preconceito de pessoas que acham que "depressão é frescura". E te digo, amigo ou amiga, que **NÃO É!**

Depressão é a soma de uma série de fatores e NECESSITA SER TRATADA. A questão em jogo é que quase todas as

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

peças com depressão possuem duas coisas que têm impedido a cura e uma vida feliz, sendo:

- a) Elas não entendem as origens da depressão e...
- b) Como curar a depressão sem ser pelas drogas.

Quando você entender as causas que levam uma pessoa a depressão ou à baixa autoestima fica muito mais fácil entender e buscar a cura.

Abordaremos, nos próximos tópicos, as causas e dicas úteis para a cura deste e de como ter melhor **CONTROLE EMOCIONAL** o que Possibilitará a Você Uma Vida Sensacional e Mais Equilibrada. Coloquem seus cintos e vamos nessa Louca e Feliz Aventura chamada Vida ☺

Do Autor,



Chefferson Amaro
Terapeuta Holístico

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

DIREITOS AUTORAIS

Este ebook possui DIREITOS AUTORAIS

EXCLUSIVAMENTE RESERVADOS a Chefferson Amaro.

O autor, no entanto concedeu a você querido(a) leitor(a), os DIREITOS DE LEITURA E DISTRIBUIÇÃO deste ebook digital na forma que está 100% grátis.

Em outras palavras: **este ebook é Grátis, contanto que você não altere o CONTEÚDO do mesmo. Ele deve ser distribuído da maneira que está sem modificações.**

Você conhece alguém que está passando por baixa auto-estima, depressão ou algum problema emocional não resolvido? Dê um presente a ela: envie este ebook por email para ela ou compartilhe-o nas redes sociais.

Todos os direitos de escrita, reprodução e conteúdo são reservados a mim, Chefferson Amaro, o autor da obra. O conteúdo aqui exposto é fruto de experiências pessoais e de atendimentos a clientes em terapias online e presenciais.

O autor recomenda que você faça suas próprias experiências de vida. O conteúdo aqui exposto não substitui os tratamentos médicos ou qualquer outro tipo de profissional requerido.

Uma ótima leitura para ti!

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

QUEM SOU e UM POUCO DE MINHA HISTÓRIA



Grande prazer. Meu nome é Chefferson Amaro. Sou Jovem, Sou Rico, Sou Eterno. Me definir não é minha praia. Como Definir Alguém Infinito? Existem infinitas possibilidades dentro de mim, assim como existem infinitas possibilidades dentro de você.

No momento atuo profissionalmente como Palestrante de Auto, Escritor e Terapeuta Holístico nas áreas de Felicidade Pessoal, Crescimento Pessoal, Motivação, Autoestima, Relacionamentos, entre outras áreas da vida humana.

Assim como a grande maioria das pessoas, também já passei por muitos desafios na minha vida. Sempre fui uma pessoa muito sensível em termos emocionais. Por isso, minha intuição sempre foi aflorada.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Graças a isso, consigo perceber detalhes que realmente fazem a diferença. E isso tem me ajudado a escrever ebooks, livros, palestras e desenvolver intuitivamente métodos terapêuticos com o objetivo de ajudar pessoas ***Você está Incluso*** a encontrarem seus próprios caminhos de felicidade.

No final do ebook, tem os meus contatos, site, skype, etc – onde você terá maiores informações sobre este trabalho que desenvolvo com minha namorada, Lucianna Kiyota.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>



A ORIGEM DA INFELICIDADE e da DEPRESSÃO

“Conhece-te a ti mesmo!”

Como dizem nossos amigos cariocas: “Olha só...” – vamos agora entrar um pouco no campo dos motivos da infelicidade e da depressão.

A Sociedade do planeta Terra – e não falo só do Brasil, falo do mundo inteiro – está com crenças que negam sua origem. **E qual é a origem do Homem?**

Isso é algo realmente INCRÍVEL. Normalmente as respostas a essa pergunta são ligadas a origens, ideias e crenças religiosas. Por exemplo, a clássica história de Adão e Eva será de fato verdadeira? Sou da opinião que TUDO deve ser questionado e experienciado.

A verdade a que cheguei em meus estudos e aplicação de terapias em muitos clientes, é que o Homem é ORIGEM ESPIRITUAL. E isso, obviamente, vai contra o argumento religioso que o "homem é feito do pó da Terra e a mulher da Costela de Adão".

Essas histórias religiosas (Adão e Eva por exemplo e outras) são apenas metáforas que explicam como surgiu o corpo humano e não podem ser interpretadas "da maneira como estão descritas ao pé da letra!".

O corpo humano e a vida neste planeta são apenas EXPERIÊNCIAS para o ser humano. Só que quando chegamos aqui, se cai no "Esquecimento".

Ou seja, o ser humano se esquece completamente de onde veio e pensa que só existe Vida aqui neste planeta e, que após a sua morte nada mais existe. Ou então, ele crê que após a morte, vai para o "paraíso" ou para o "inferno".

Veja bem, não estou falando de religião, algo místico, ou esotérico: estou falando de ciência!

Você já se questionou assuntos como:

Porque o homem é infeliz?

Porque muitas pessoas sofrem com ciúmes, baixa autoconfiança, usam drogas como: remédios

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>



antidepressivos, bebidas, cigarros e outras de maneira viciante?

É simplesmente porque ele se esqueceu de sua origem Divina e Universal.

“Quem Eu Sou?” – Essa é uma pergunta interessante de se fazer, porque ela irá te levar a um grande mistério que só você pode descobrir: VOCÊ MESMO!

Essa é uma frase sábia: **“Conhece-te a ti mesmo!”** e eis a questão. Toda a educação, religião, cultura, enfim todo o sistema do Planeta é feito para fazer com que você esqueça-se quem é você.

Vamos explicar da maneira mais fácil possível: quando você nasce aqui neste Mundo, **você na verdade é um ESPÍRITO, UMA ALMA, usando um Corpo para viver experiências e relembrando e crescendo cada vez mais.**

Quando você chega aqui, no entanto, já carrega uma informação (no seu inconsciente e no seu DNA) de seus pais e de seus antepassados, somada à educação social, valores políticos, religiosos e culturais vigentes que o fazem esquecer quem é Você.

A isso dizemos "Era do esquecimento". **Você se esqueceu que é um Espírito e que veio a este mundo pra viver feliz**, vivenciando experiências diversas, onde mesmo o que seria "desafio" traria a alegria de um grande aprendizado.

Quando você veio a este planeta nasceu do amor e de um momento de prazer entre seu pai e sua mãe. À medida que você cresce, recebe colo, calor humano, afeto de sua mãe (e do seu pai também, geralmente).

Ao chegar na idade de 2 ou 3 anos (alguns antes, outros depois) você acaba indo dormir no próprio quarto. O ser humano sente-se sozinho por ter que encarar e dormir por anos de sua infância em um quarto "sozinho".

O corpo humano dá uma sensação de "solidão". O ser humano possui, em seu íntimo, medo de ficar sozinho. Essa solidão que começa na infância quando a criança tem que sair do "colo quente" de sua mãe e dormir no seu próprio quarto sozinha: Este é o primeiro motivo da solidão.

E ao crescer o ser humano, que se esqueceu de sua origem Divina/Espiritual é obrigado a conviver com coisas que detesta ou que não lhe são nada agradáveis.

Normalmente ele detesta essas coisas impostas pelos pais como: religião, educação escolar, etc.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

E como ele se sente preso dentro de um corpo ele começa a procurar "formas de felicidade" que podemos chamar de "fugas" para tentar preencher este vazio.

Quais são as "fugas" que o ser humano procura? Primeiro, ele procura "fugas" porque tem um grande medo da solidão. O ser humano possui, inconscientemente, a ideia de que se ficar sozinho irá sofrer.

A alma se sente sozinha dentro do corpo e devido ao medo da solidão, acaba indo às fugas: sexo desenfreado, cigarros, bebidas, drogas, remédios psiquiátricos, comida em excesso, religião em excesso, etc.

Outro fenômeno interessante é que o ser humano também começa a procurar a convivência com outros seres humanos.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>



**Quando duas
almas se
encontram, o
encontro ideal é o
de dois ou mais
seres felizes,
ampliando cada um
sua própria
felicidade. É uma**

**troca de energia, muito benéfica, seja ela qual for:
amizades, família, namoros, etc.**

Mas na sociedade atual, o que ocorre é que os encontros são formas inconscientes de "sair da solidão". Por exemplo, ao chegar na adolescência, é inculcada na mente que se deve "disputar o beijo e a transa da menina mais gostosa do colégio".

E a sociedade atual se forma em busca da COMPETIÇÃO. É inculcado na cabeça da maioria das pessoas que elas devem "lutar pela vida", "lutar por seus sonhos", e muitas outras besteiras. Porque a vida tem que ser uma luta? Será que tem ser assim? É realmente necessário competir pra conquistar o que se quer?

Vejamos aqui e agora, resumidamente, porque os seres humanos sofrem:

- a) O ser humano é um ESPÍRITO que cria e habita um corpo para vivenciar experiências diversas;**
- b) Ao se esquecer do Seu Espírito (e portanto da sua origem Divina) o ser humano é incentivado, inconscientemente, a temer a solidão;**
- c) A solidão faz o ser humano buscar companhias e fugas destrutivas a si mesmo, muitas vezes motivadas por competições e lutas;**
- d) E isso acontece porque o ser humano tem medo de ficar sozinho e, inconscientemente, deseja destruir o próprio corpo físico por isso.**

Por isso que, muitas vezes, pessoas chegam ao extremo de cometerem suicídio tais como o famoso ator Robbie Williams que, foi capaz de levar sorrisos a milhões de pessoas, menos a ele próprio!

No fundo, a grande maioria da humanidade "herda" do berço de seus familiares e de toda uma cultura, estes valores (crenças, percepções) de competição e de medo da solidão devido ao corpo carnal.

O corpo acaba se tornando, para o Espírito que nele habita, uma espécie de "prisão sem grades". E quando isso acontece dois fenômenos interessantes ocorrem sendo:

1) O ser humano fica facilmente programável como um verdadeiro "zumbi" ou "robô". Um Mestre me disse uma vez: *"Embora essas pessoas estejam acordadas elas estão dormindo para suas próprias Vidas!"*.

E isso é verdade no sentido de que o ser humano é programado com culturas, crenças e valores que vão contra a quem ele é. O resultado disso: infelicidade.

2) Inconscientemente, sem que o próprio ser humano perceba, ele carrega uma vontade de destruir seu próprio corpo. Isso acontece com a imensa maioria da população mundial, em níveis variados.

Por querer destruir o próprio corpo é que se fazem guerras, surgem os vícios, criam-se inconscientemente doenças no próprio corpo, pessoas se suicidam, outros matam em "nome de Deus", pessoas engordam em excesso, outros ficam meses sem comer, depressivos, etc.

E essa competição maluca também faz com que o ser humano queira ainda mais destruir seu próprio corpo. E essa carga toda só pode ter como conseqüências: guerras, infelicidades, depressão, problemas mentais, emocionais e espirituais de todos os tipos.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>



Podemos então resumir que os Motivos da Infelicidade são:

- a) Medo da solidão;
- b) Os valores religiosos, culturais e educacionais do que é "certo" ou "errado" que geram pessoas que não tem capacidade de pensar e sentir melhor e...
- c) O desejo inconsciente de destruir o próprio corpo com vícios, hábitos destrutivos, emoções negativas, etc. Tudo devido ao medo da solidão e de se sentir preso ao corpo carnal.

Estes são os três motivos básicos que levam o ser humano à infelicidade. E como eu sei disso? Eu estive nos 3 estágios. E como cheguei a essa conclusão? Amigo, eu estudo isso! É minha área de atuação.

Talvez você não sabia disso tudo. Creia: estou eliminando AGORA de sua vida anos de decepções, tristezas e frustrações. **Na verdade é você quem está fazendo isso ao ler procurar obter o conhecimento necessário, pois a Verdade Aplicada Liberta!**

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

E veja bem, não sou religioso. Eu sou neutro quanto as religiões. Se você crê ou não no ESPÍRITO, que Essa Herança Divina está em você, isso não é meu problema; isso é sua crença.

Meu papel é PASSAR A VOCÊ ESTE CONHECIMENTO QUE TEM LIBERTADO MEUS CLIENTES. Agora vamos às SOLUÇÕES, porque elas são divertidas e simples de se fazer!

SOLUÇÃO #1: ASSUMA SUA RESPONSABILIDADE



Parece hipocrisia falar isso, mas essa é a verdade. Veja bem: não adianta culpar “a sociedade”, os “seus pais”, os “seus professores” ou “aquele FDP que me prejudicou e nunca me esqueci”.

Nessa vida existe uma Lei de Plantar e Colher. Então, a responsabilidade por você estar infeliz ou deprimido ou qualquer situação negativa é sua mesmo!

Agora isso não significa que você não possa ou deva buscar ajuda. Quando estamos com fome, procuramos o telefone para pedir uma pizza ou vamos a um restaurante almoçar ou fazemos a comida em casa.

Quando você necessita procurar alguma informação jurídica, você procura um advogado de sua confiança. Da mesma forma, quando você planta algo, colhe. E quando

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

você crer que tenha a necessidade, procure ajuda especializada.

Neste caso, **PEDIR ou PROCURAR AJUDA Terapêutica é o primeiro passo.** Se você pediu ajuda é sinal de que está interessado em mudar. E lembre-se: ninguém fica doente por você. "Ai eu peguei uma gripe, porque aquela gostosa que corre no parque me transmitiu esse vírus".

Você deve estar achando que é uma loucura pensar desse modo. E quando você pensa: "Estou depressiva, porque aquele meu ex, me xingou muito e eu ainda o amo!" – está se comportando da mesma maneira.

Deixe de praticar este "Vitimismo" que não te leva a lugar algum. Se você está infeliz, insatisfeito, viciado, drogado, depressivo ou qualquer situação negativa a qual você tenha chegado, saiba que É SUA RESPONSABILIDADE mudar sua vida.

Você pode fazer a melhor terapia holística do mundo, ter o melhor psiquiatra do Universo. Mas se você não assumir sua responsabilidade, nada está feito.

**POR ISSO PARA MUDAR SUA VIDA PARA MELHOR,
PRIMEIRO QUEIRA, COM SEU CORAÇÃO! TOME UMA
DECISÃO IMPORTANTE: ANALISE A SI MESMO E
DIGA: "EU QUERO MUDANÇAS!"**

 **[RECOMENDO A COMEÇAR POR AQUI!](#)** 

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

SOLUÇÃO #2: EU SOU FELIZ SOZINHO!



Ser feliz sozinho é o grande desafio? Não! **É nosso ESTADO NATURAL. Enquanto o ser humano não aprender a ser feliz sozinho com ele mesmo, ele sofre.**

Em resumo: Sua Felicidade não pode depender dos outros, nem de circunstâncias, situações ou bens.

Se você acha que vou "passar a mão" na sua cabeça, dizendo coisas bonitas, sim eu vou dizer. E também vou te dizer as regras da Vida que funcionam e isso pode "ofender" você, mas "tô nem aí" rs.

Você já reparou que ser vítima não funciona e que ser feliz sozinho funciona!

"Como assim ser feliz sozinho? Eu convivo com um tanto de gente!" – Essa é uma pergunta que faz sentido e a resposta tá na "ponta da língua" pra ti: nós dependemos dos outros para tudo neste planeta. Mas nossa missão começou só e vamos morrer sós.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Por isso é importante saber que **VIVER SOZINHO CONSIGO MESMO alguns momentos do dia**, faz com que desapareça essa vontade de sumir e de “não viver”. Ser Sozinho não quer dizer que você não vá ter relacionamentos.

A pergunta que faço pra você é: “Você suporta ficar sozinho com você mesmo, alguns minutos por dia?” – Ser sozinho é um estado de SER. **O Ser é o nosso ESTADO DE ESPÍRITO NATURAL.**

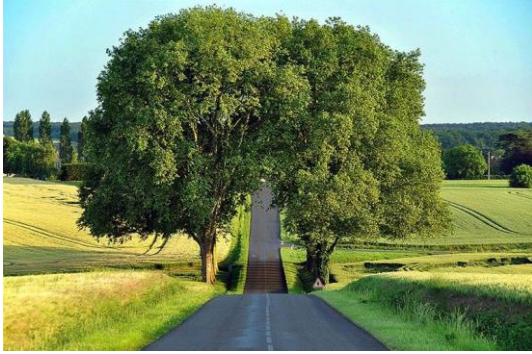
O ser humano não foi habituado a passar momentos em silêncio consigo mesmo, sem a interferência de outras pessoas ou de algo externo a ele.

O cara ou a menina não suportam o silêncio. Você pode notar que quando alguém viaja de carro sozinho tem que haver música ou barulho para essa pessoa.

Estar sozinho consigo mesmo em SILÊNCIO é uma ótima oportunidade de conhecer a si próprio. ADOTE O SILÊNCIO COMO SEU GRANDE MESTRE!

Os antigos monges e líderes espirituais da Antiguidade, diziam que Deus habita o silêncio e que do silêncio vieram todas as idéias. De uma certa forma, isso é verdade.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>



Nicolas Tesla criou uma lâmpada melhor e mais eficiente do que a de Edson, sem muito esforço: ele entrava em um quarto escuro, sentava numa cadeira

durante 30 a 60 minutos e as idéias de suas invenções vinham prontas em sua mente.

Cristo já falava que "na casa do Pai há muitas moradas". E quando ele falou isso, o meu entendimento não é de que há muitas religiões e sim que o Pai, Deus, Aláh, o Universo, a Força Universal, Vácuo (ou o nome mais bonitinho que você queira dar a Essa Força Criadora) habita no silêncio e desse silêncio saem INFINITAS POSSIBILIDADES E FORMAS.

Por isso, independente de sua opção religiosa ou crença, PROCURE FICAR QUIETO de 15 a 20 MINUTOS POR DIA. Isso mesmo, meditação é simplesmente ficar quieto alguns minutos do dia.



SIMPLICIDADE É MEU LEMA e isso que busco passar aos clientes seja nos meus livros, palestras e atendimentos terapêuticos.

Por isso, recomendo que você escolha uma hora e local onde não possa ser incomodado. Use roupas confortáveis. Sente-se num lugar, sem música, sem barulhos (na medida do possível) e sem incensos. Feche os olhos e respire. Foque-se na sua respiração.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Ao sentir seus pensamentos, foque-se na respiração. Você irá reparar que sua mente, no começo, pode dizer: "isso é besteira" e faça te voltar a ficar agitado. Isso ocorre, porque a mente é programada pra ser agitada.

O objetivo de você fazer meditação é simples relaxar e ser você mesmo, reduzir essa ansiedade e descobrir sua própria felicidade e seu caminho de vida: simples como 2+2 é igual a 4!

 **[Descubra AGORA como criar uma vida de completa Felicidade dissolvendo todos seus Problemas Emocionais, levando você a um profundo Despertar da Consciência!](#)** 

SOLUÇÃO #3: HARMONIZANDO SEU CAMPO EMOCIONAL COM 4 FRASES



Limpar suas emoções e pensamentos do passado é algo muito simples. Você apenas não sabia como era tão simples assim. E de tão simples, parece que é bobo e não funciona?

Pra que você entenda o funcionamento da mente humana, é algo assim: todos os pensamentos, crenças, valores, traumas, boas coisas, ficam guardados no nosso inconsciente.

O inconsciente é um gravador de informações. Tudo que já vivenciamos na infância, em vidas passadas e em vidas que você viveu em todos os lugares e dimensões, está lá guardado.

Jung, o Pai da Psicologia, já falava sobre inconsciente coletivo e individual. Bem, não vou entrar nesses assuntos aqui, ok?

O que quero você saiba é que tudo que você já passou na infância, e em todo o seu passado é registrado pelo seu inconsciente (chamado também de subconsciente).

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Basicamente é uma parte da mente que associa as emoções e os pensamentos, crenças, valores, traumas, medos, felicidades, etc.

E quando estão registradas no nosso sistema inconsciente valores negativos com emoções de medo? É necessário limpar estes registros, pois estes registros (vamos chamá-las de memórias) ficam se repetindo sobre a forma de hábitos, medos e emoções negativos sem que você os perceba consciente.

Quando essas emoções se tornam hábitos positivos, é algo muito bom, pois elas geram: Felicidade, Amor, Harmonia, Saúde, Bem-Estar. E quando essas emoções (memórias) são negativas, elas geram: depressão, insônia, ansiedade, mal-estar, doenças, etc.

Para se livrar destes hábitos negativos e suas consequências é necessário que usemos uma técnica simples e altamente eficaz. Você pode, facilmente, gastar anos para solucionar estes traumas numa clínica psicológica.

E até que funciona. E o que você acha de uma técnica que:

Produz mudanças sutis, positivas e duradouras em sua vida e que é muito fácil de se praticar? Sempre falo: é legal fazer sim terapia (eu fiz terapia por muito tempo). Mais legal e ainda melhor é limpar a si mesmo.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Quer melhorar o mundo? Comece por si mesmo!

Essa técnica foi ensinada pelo professor e alquimista Alcides Melhado Filho. Vamos à execução da técnica:

a) Arrume um tempo livre pra você (que tal fazer isso logo após a meditação? Eu faço isso logo de manhã depois da meditação e é ótimo pra mim. Contudo estabeleça seu melhor horário e lugar numa boa, nada é obrigatório, ok?).

b) Repita 108x o seu primeiro nome e as frases:

Sinto muito, me perdoe, obrigado(a), eu te amo!

Por exemplo, digamos que seu nome seja Mariana, será algo assim:

Mariana, sinto muito, me perdoe, obrigada, eu te amo!

Você pode repetir mentalmente ou falando para si mesmo (tanto faz, o resultado é o mesmo).

O importante é repetir o seu primeiro nome + as 4 frases por 108 vezes porque é o número de vezes que nosso inconsciente absorve a informação.

Apenas para rápido entendimento: 108 vezes é um número mágico. É um número no qual o 1 é o Princípio, o começo. O número 0 (zero) é a volta à Origem Amorosa (Deus) e 8 é o número do infinito. Então ao fazermos Hooponopono

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

por 108 vezes temos a energia necessária para transformar algo ou situação conforme desejarmos.

Independente dos vários significados do número 108 eu recomendo o seguinte: USE PRATICAR O HOOPONOPONO PRA VOCÊ POR 108 vezes DIARIAMENTE por um período mínimo de 30 dias. Depois me conte os resultados!

Você não questiona como o aparelho se conecta com uma antena e uma rede completa sem fio de ondas de rádio, só pra você poder falar com outras pessoas. A não ser que você seja ou queira ser um engenheiro de telecomunicações , mas nem todo mundo deseja isso.

Da mesma forma, eu sempre falo pros meus clientes: **NÃO QUESTIONE, PRATIQUE ISSO TODOS OS DIAS E VERÁ QUE A MEDIDA QUE OS DIAS E SEMANAS FOREM PASSANDO E VOCÊ PRATICANDO COM CONSISTÊNCIA, MUDANÇAS POSITIVAS VIRÃO E PRA MELHOR.**

Você perceberá que estará limpando a si mesmo. Eu faço isso todos os dias, e já vi muitos milagres acontecerem. Posso escrever um dia (é uma ideia) um livro falando apenas sobre este assunto.

Para vocês terem uma ideia numa época de minha vida tive um problema nos cabelos que a ciência chama de "Alopecia Areata". Se você não sabe o que é, são "buracos" no seu

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

couro cabeludo. Algumas partes do seu couro cabeludo ficam carecas, sem cabelo algum.

Dependendo da situação pode-se chegar a perder todos os cabelos do corpo. No entanto, eu tive essas falhas e elas eram bem grotescas, digamos assim. Eram falhas bem perceptíveis. E, como todo questionamento humano, era sempre preciso responder a perguntas do tipo: "mas isso é calvície?"

Bem, ao invés de responsabilizar os outros (hehehehe), eu resolvi fazer essa técnica de limpeza emocional em mim.

Todos os dias, reservava um horário para meditar e logo após a meditação, fazia por 108 vezes as frases:

Chefferson, sinto muito, me perdoe, obrigado, eu te amo!

Veja eu não fiz isso para me curar dos cabelos. Mas passados 6 meses, hoje meu cabelo está 100% normal – todas as falhas que fizeram meu cabelo sumir, simplesmente desapareceram. Hoje meu couro cabeludo é normal e não fiz nenhum tratamento médico pra isso.



Da mesma forma, você começa a enxergar detalhes e coisas que não via antes. **Tudo fica mais claro, sua percepção da vida e das coisas melhora, você vive seu hoje, plantando sim coisas pro seu futuro, mas sem nenhuma preocupação.**

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

E tenho feito isso sistematicamente. Virou um hábito positivo, porque consigo falar as frases em menos de 10 minutos que, junto com a meditação, em no máximo 30 minutos eu termino essas duas práticas.

E antes que me esqueça: **SIM, ISSO REQUER PERSISTÊNCIA. EU COMEÇAVA E PARAVA ATÉ QUE DECIDI FAZER 30 DIAS SEGUIDOS. FAÇA O TESTE VOCÊ: COMECE HOJE POR 30 DIAS SEGUIDOS, SE PARAR, RECOMECE ATÉ COMPLETAR 30 DIAS SEGUIDOS.**

PERSISTÊNCIA É FUNDAMENTAL! E isso é algo já comprovado quando desejamos mudar algo em nossa vida: primeiro queira a Mudança!

 **SAIBA AQUI COMO CRIAR E MANTER SUA INCRÍVEL MOTIVAÇÃO E A PERSISTÊNCIA NA VIDA.** 

SOLUÇÃO #4: EQUILIBRANDO

A ENERGIA DA CASA



Nossa vida é determinada por uma série de fatores. Os números podem e exercem forte poder em nossa casa. Pra você ter uma ideia, a numerologia, quando feita por um profissional sério é de um acerto 100%, pois trata-se de ciência.

Os números da casa são determinantes. A soma do número da casa determina alguns comportamentos e hábitos dos moradores daquela casa.

Para equilibrar a casa, é fundamental que tenhamos um bom número que faça a Energia do Lar fluir. Aliás, não apenas isso, e também para que os comportamentos positivos sejam melhorados.

O Universo é Energia Pura. Muitas pessoas têm medo ou não tem fé nos números. Eles são ciência pura! E uma ciência exata. $2+2 = 4$. Você não pode pegar duas balas de hortelã e duas de morango, somá-las e aparecer cinco balas: serão sempre quatro balas.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Outro motivo de se usar isso, é porque sua casa é pra **SER UM LAR ONDE TODOS CONVIVAM EM PAZ E HARMONIA**. Num lar onde se tem paz e harmonia, os outros itens fluem bem (saúde, autoestima, dinheiro, etc).

O número escolhido pelo Universo para que haja este equilíbrio é o número 6! O número 6 é o Número da Família, é o número onde há equilíbrio total na casa e se forma um LAR!

Veja existe diferença entre viver numa casa e viver num Lar. O Lar é onde se convive em paz com todos que ali moram.

E como fazer? Simples. **Se você mora em casa, pegue o número de sua casa e some todos os números. A soma deve dar o número da sua casa. Se você mora em apartamento, descarte o número do prédio e use para cálculo somente o número do apartamento.**

Por exemplo, digamos que o número da sua casa seja: 541, então soma-se:

$$5 + 4 + 1 = 11$$

E quando a soma é um número de 2 dígitos, somamos ele. Por exemplo, no exemplo acima, temos:

$$1 + 1 = 2$$

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Então 2 é o número que procuramos. E como fazer para que ele vire 6? É aqui que entram as letras. Bem, como já disse, é necessário escrever um livro inteiro a este assunto (risos) e não é meu objetivo fazê-lo aqui. Vamos pegar um exemplo agora com um apartamento.

Descarte o número do seu prédio e vá ao número do seu apartamento. Digamos que você resida no apartamento 32, então somando: $3 + 2 = 5$... neste exemplo 5 será o número do seu apartamento.

Como fazemos para deixar, do Ponto de Vista Numérico, a casa ou apartamento com o número 6? Muito simples, **VAMOS COLOCAR UMA LETRA AO LADO DIREITO DO NÚMERO DA SUA CASA OU APARTAMENTO.**

Isso pode ser feito à lápis, com caneta, com esmalte, com caneta de retroprojektor ou até um batom, enfim aquilo que você possa adicionar.

Vamos aos valores:

A=1 ; B=2 ; C=3 ; D=4 ; E=5 ; F=6 ; G=7 ; H=8 ; I=9

Vamos dar um exemplo. Digamos que o apartamento de número 32 cuja soma de $3+2$ é 5, necessita da Letra A, que equivale ao número 1. Neste caso, você colocaria a letra A logo após o número do seu apartamento, ficaria assim:

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

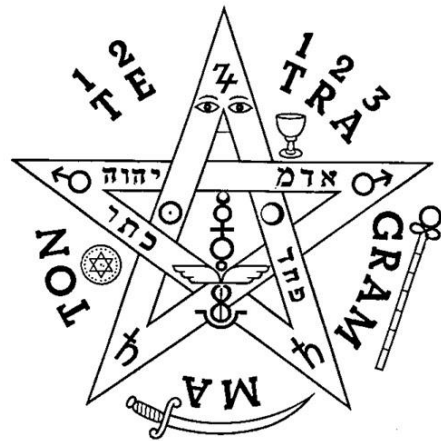
32A

Afinal somando $3+2+A$ (lembrando $A=1$) temos:

6 (que é a soma de $3+2+1=6$)!

É fácil, basta que você preste atenção, some os números e escreva na frente do número do apartamento a letra equivalente para que a soma seja 6!

Fácil, rápido e prático. Se necessário, releia novamente o tutorial. O número 6 transforma e dá paz e tranquilidade a sua casa.



Outra ideia é você usar o **PENTAGRAMA DE FAUSTO**. Este Pentagrama é um símbolo judaico muito antigo e tem os 4 Elementos da Natureza: água, fogo, terra e ar. Quando estes 4 elementos estão em equilíbrio desfrutamos de maior paz, alegria e felicidade.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

O Pentagrama de Fausto neste caso, recomenda-se ser colocado NA(s) PORTA(s) DE ENTRADA(s) da casa ou do apartamento. Sempre pelo LADO DE DENTRO DA CASA OU APARTAMENTO!

Ele deve ser colocado AO LADO DA MAÇANETA DA PORTA DE ENTRADA e SEMPRE COM OS OLHOS PARA CIMA (seus olhos ficam na parte de cima de seu rosto, o símbolo deve ser colocado na maçaneta da mesma forma).

O pentagrama pode ser impresso em papel, ou o símbolo pode ser adquirido em lojas de Radiestesia.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

SOLUÇÃO #5: ATIVIDADE FÍSICA SIM!



Cuidando do Espírito, da Mente e do corpo. O ser humano é um todo. Ao fazer simples caminhadas de 30 minutos diários ou mais, você começa a ativar e aumentar o nível de seus hormônios (conhecidos como neurotransmissores).

Os neurotransmissores como a serotonina, endorfina, e dopamina são responsáveis pela sensação de felicidade, bem-estar, alegria, etc – e por isso atividades físicas moderadas colaboram para que sua energia esteja sempre bem.

O Universo é movimento e repouso; repouso e movimento. Por isso, é importante meditar; é importante descansar; e é importante estar em ação; estar em movimento.

Por isso, qualquer atividade física como: caminhar, nadar, correr, andar de bicicleta, artes marciais, esportes em geral, é Divina!

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Procure praticar atividades físicas de 3 a 5x por semana, isso aumenta seu Bem-Estar e Felicidade.

SOLUÇÃO #6: TERAPIA e ACONSELHAMENTO ONLINE



Terapia é você buscar aconselhamento psicológico ou terapêutico/holístico com pessoa especializada visando a solução de algum problema emocional ou algum problema de sua vida.

Procurar **terapia holística é algo Sensacional**. É um dos melhores meios para se resolver algo que não sabemos. **É um sinal importante de que a pessoa realmente deseja mudanças positivas em sua vida.**

É CLARO QUE NO FINAL DAS CONTAS, A TERAPIA É UM PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO, NA QUAL É VOCÊ MESMO QUEM IRÁ DETERMINAR OS RUMOS DA SUA VIDA.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Eu enxergo a terapia como uma ferramenta para auxiliar você a ver novas soluções, e novas visões sobre os assuntos que o incomodam possibilitando assim a expansão de sua consciência, autoconhecimento e felicidade.

Este ebook oferece a você várias soluções. E, claro, um atendimento mais **PERSONALIZADO**. Por isso, **pra você é recomendável uma consultoria especializada.**

Ofereço a você, CONSULTORIA ESPECIALIZADA DE TERAPIA E ACONSELHAMENTO ONLINE.

Essa consultoria é por Skype. Você pode estar online em qualquer lugar do mundo, basta uma conta no Skype e um microfone/webcam para podermos conversar, onde vou ouvir você de maneira 100% sigilosa e, mediante vários meios, oferecer soluções específicas e personalizadas para seu caso.

Por gentileza, entre em contato no email:

chefelu@hotmail.com com o Assunto: Terapia no título do email para que possamos combinar os detalhes (horários, valores, etc).

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

PALAVRAS FINAIS

Este ebook trouxe a você várias soluções práticas que vão fazer sua vida melhor, com certeza. Lembre-se: A PRÁTICA É O QUE IMPORTA. Procurei ser o mais simples e prático possível com você.

Tudo que poste aqui eu vivo, faço e vivencio pra mim mesmo e com meus clientes nas terapias. Pra você que necessita de um atendimento mais personalizado, estou à disposição para realizar o atendimento via skype ou presencialmente.

Não utilizo aqui nada místico ou religioso. Isso é ciência. Pode ser que você considere isso algo esotérico ou que vá contra os ensinamentos de sua religião. Saiba que eu sou um cara lógico, e gosto de provas precisas.

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

Antes de julgar as informações aqui, EXPERIMENTE-AS durante um tempo (20 a 30 dias no mínimo), e permita-se vivenciar o que falo aqui. Foi e é um grande prazer, no AGORA, vivenciar e ter este contato contigo amigo(a) leitor(a).

Desejo que Sua Vida seja inundada de Bençãos, de Alegrias e de Vitórias em todos os níveis.

Grande abraço,
Chefferson Amaro



MEUS CONTATOS:

**Site com Vídeos, Artigos, Cursos, Livros
para**

Seu Crescimento e Desenvolvimento Pessoal:

www.expansoadamente.com

Skype: cheffersonamaro

Email para Terapias:

chefelu@hotmail.com

Para uma Leitura mais Completa, acesse nosso Incrível e Comprovado Curso de AutoConhecimento no site <http://www.ExpansaoDaMente.com/318612518714>

******PS:....**

Para finalizar, Fica Aqui o Convite para Você Conhecer um Vídeo Onde compartilho um Fato que mudou minha vida para melhor e, creio, mudará a Sua também:

[VEJA TUDO NESTE INCRÍVEL VÍDEO!](#)