

Rita Tavares

DESPERTA para O TEU CORPO ENERGÉTICO

Para as minhas filhotas, Joana e Matilde, minhas grandes mestres do dia-a-dia. Para toda a minha família, que me apoia incondicionalmente, em especial a minha querida mãe Ise e a minha querida tia Helena e para a minha avozinha que me guia de outra dimensão.

Índice

Introdução	8
A melhor forma de usares este livro	11
Saúde é Energia?	14
Os nossos Hábitos	26
A vida nutre-me com Amor!	33
Afinal e os Alimentos?	41
Alimentação Alcalina	51
Gorduras, sim ou não?	55
Água, siiiiimmm!	62
Intestino Funcional	71
Movimento Feliz!	82
Alinhamento Postural	90
Respirar e Meditar	98
Mas que raio é isto de Chakras?	112
Sexualidade, Prazer e Orgasmos!	127
Adoro ser Feliz!	141
Transformo a minha Vida	151
Conecta-te com o Amor!	160
Contribui para um Mundo mais amoroso	164
Sobre a autora	170
Notas finais	172



Estou tãoo feliz por estares aqui comigo!
Vamos explorar formas divertidas de
cuidares de ti, porque tu mereces viver
no teu melhor! Todos os minos,
cuidados e amor para ti!

Com carinho,

Rita



Olá!

Antes de mais, obrigada por estares aqui neste momento! Podias estar a fazer tantas outras coisas, mas escolheste ler sobre como cuidares de ti com amor e isso é fantástico! Parabéns! A minha missão é partilhar contigo as melhores ferramentas, para iniciares uma verdadeira revolução no teu corpo, saúde, autoestima e alegria. Será um caminho de descobertas, de experiências e de *feedback* precioso.

Recorda-te que todo o conhecimento só é verdadeiramente assimilado quando experimentado na primeira pessoa. É a tua experiência que importa e é a sabedoria do teu corpo que fala mais alto. Este é o momento de ativares a tua guerreira ou guerreiro interior e agires em conformidade com os teus objetivos de saúde. E prepara-te! Todo este alinhamento vai ter alguns efeitos secundários, como voltares a sentir-te bem no teu corpo, rejuvenesceres, ficares cheia de energia, entre outras coisas boas! Aproveita! 

P.S. Uma pequena nota: Este livro é para todos, por isso vais reparar que, por vezes falo no feminino, outras vezes no masculino. É propositado. Foi a forma que me pareceu mais inclusiva.

Quem sou eu?

O meu nome é Rita Tavares, sou *Coach* de Saúde e Terapeuta Corporal. Trabalho com o corpo Físico, Emocional, Mental e Energético, com foco especial neste último. Uso como ferramentas a Nutrição Integrativa, a Reprogramação mental, a Astrologia Psicológica, a Terapia Sexual Taoista Tântrica, a Meditação entre outras técnicas transformacionais que ajudam a elevar a nossa vibração.

Caso tenhas lido um pouco sobre a minha história, sabes já que caminhei uma longa estrada para resgatar a saúde da minha filha mais velha, que passou a ter ataques convulsivos frequentes após a toma de uma vacina contra o papiloma vírus.

O facto da medicina convencional não me oferecer respostas eficazes para os sintomas violentos e quase diários da minha filha, colocou-me numa situação de grande fragilidade emocional, desânimo e sensação total de impotência. Foi este grande desafio que me impulsionou a sair da minha zona de conforto para experimentar todo um mundo novo de medicinas alternativas que desafiavam por completo as minhas crenças na altura.

A minha mente era bastante lógica e fechada para qualquer abordagem alternativa. Era muito cética e pouco flexível na minha forma de pensar. Mas a necessidade obrigou-me a percorrer um caminho completamente desconhecido e a procurar novas respostas para melhorar a condição de saúde da minha filha.

Durante este processo de anos, pude perceber a clara importância de termos um papel ativo na nossa saúde e não passivo, como fomos ensinados a ter. Apesar de não podermos controlar tudo o que nos acontece nesta área, se conhecermos os pilares básicos que sustentam a saúde do nosso corpo, podemos apoiar significativamente a manutenção e regeneração do nosso corpo,

através do poder das nossas escolhas conscientes no dia-a-dia.

Ao longo dos anos, com o desenvolver das civilizações, fomos perdendo a conexão sagrada com os nossos corpos, transferindo a responsabilidade do nosso bem-estar para a medicina. Por mais bem-intencionados que sejam os profissionais de saúde e por mais sofisticadas que as tecnologias sejam, nada nem ninguém tem acesso à sabedoria do teu corpo como tu. És tu que vives nele. É contigo que se comunica todos os dias, mesmo que não repares. Conhecer, cuidar e honrar o nosso corpo é imperativo para vivermos com saúde. E esse poder é só teu.

Então a medicina não é necessária? Claramente que sim! Grata por existirem tantos profissionais maravilhosos, que nos assistem em situações complicadas e quando mais precisamos. Mas o teu estilo de vida é construído todos os dias por ti. Pelos teus pensamentos, emoções e escolhas. Áreas que apenas tu tens o poder de intervir. Quem apoia ou não a tua saúde, és mesmo TU.

Nas próximas páginas terás acesso a informação que considero fundamental para revolucionares o teu corpo Físico, Emocional, Mental e Energético. Tens também uma sugestão de reflexões pessoais e exercícios que recomendo que faças após leres cada capítulo.

Desejo do fundo do coração que este trabalho contribua de alguma forma para te voltares a sentir bem, caminhando conscientemente para a melhor versão de ti.

Gratidão!

Rita

A melhor forma de usares este livro:

- Clarifica a tua intenção - Quero recordar-te que nós só atingimos aquilo a que realmente nos propomos. Se queres MESMO viver num corpo a transbordar de energia e saúde, esse deve ser o teu foco. Não te contentes com menos! Experimentar as coisas pela metade, provavelmente vai levar-te a um resultado insuficiente.

Compromete-te com o teu processo pessoal e irás de encontro às transformações que tanto procuras. Dá pequenos passos de cada vez e de forma integrada. Vou ensinar-te como mais à frente. Antes de cada exercício, clarifica os objetivos que pretendes atingir, para manteres presente a tua intenção. Lembra-te: Tudo aquilo em que te focas, aumenta.

- Mente disponível - Vou apresentar-te alguns novos conceitos que poderão chocar com a tua forma habitual de ver as coisas. Muitos dos conceitos que consideramos verdadeiros foram na realidade programações que aconteceram durante a nossa infância. Família, professores, meio ambiente, *media*; tudo teve influência na criação das nossas crenças mais profundas, sem verdadeiramente nos questionarmos sobre a sua veracidade.

Talvez algumas das ideias que vou partilhar contigo sejam diferentes do que acreditas ser verdadeiro. Peço-te apenas que reflitas. Mantém-te recetiva e permite-te experimentar. Só através da experiência pessoal nasce o verdadeiro conhecimento. Tudo o resto são teorias. Permite que seja o teu corpo a tirar as conclusões e não as tuas crenças atuais, combinado?

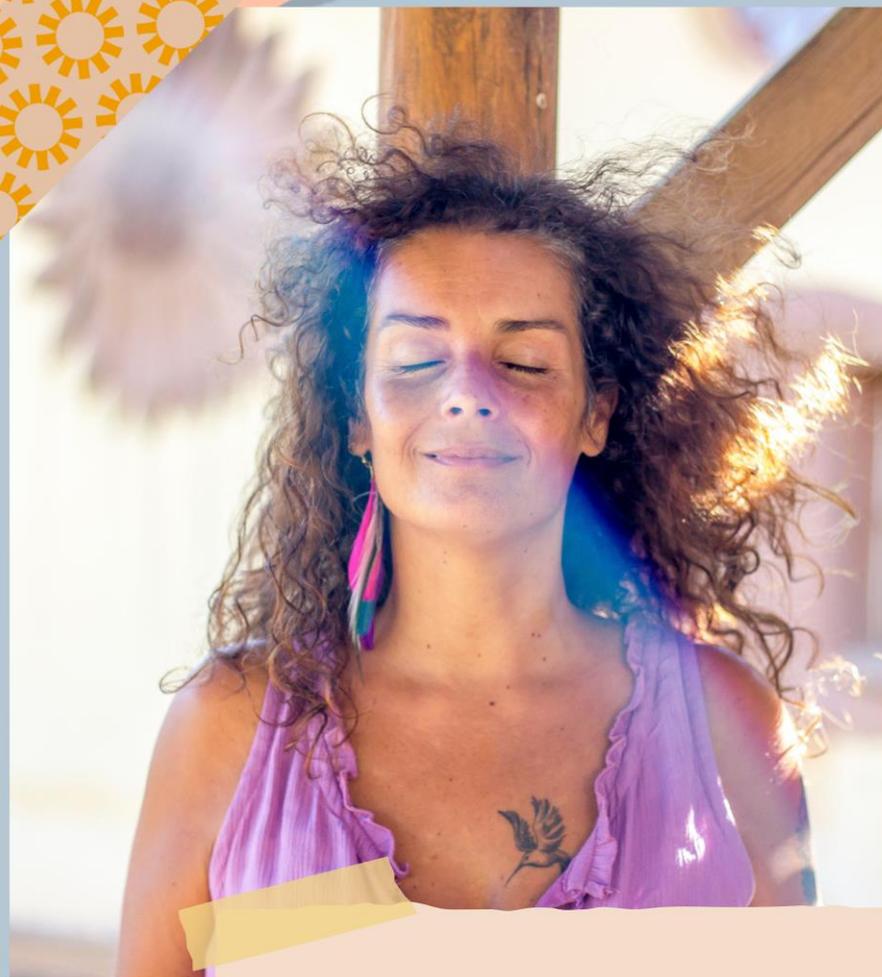
- Descobre-te e diverte-te com o processo - Não é minha pretensão que acredites em tudo o que vou escrever. O que quero realmente é que descubras a tua fórmula única para seres saudável e feliz. Claro que quanto mais te envolveres neste processo de abertura de consciência, melhor. Investiga sobre todos os temas que são verdadeiramente importantes para ti. Lê, informa-te, estuda, experimenta, torna-te numa perita, um perito do teu corpo, da tua saúde e apodera-te do que te faz bem e feliz!

- Ama-te enquanto te transformas – Quero recordar-te que o caminho da transformação só acontece de uma forma consistente e bem integrada, se caminharmos na frequência de amor. Sermos exigentes, inflexíveis ou julgarmo-nos por decisões que achamos menos acertadas, apenas nos prejudica e limita.

Caminha nesta viagem com curiosidade, observa todas as tuas limitações e abraça-as com carinho e compaixão. Ao abraçá-las estás a aceitar-te. É na integração de todas as tuas partes que a superação acontece. Sê meiga e compassiva contigo. Na realidade não importa o resultado final, mas sim o caminho que te vai permitir aprofundar o teu potencial, que é infinito. Depois de começares esta aventura, nunca mais serás a mesma ou o mesmo, por isso não te esqueças do mais importante: Aceita e Ama cada bocadinho de ti!

- Faz as RTs – Vais reparar que muitas vezes te vou pedir para refletires sobre alguma questão e para escreveres as tuas reflexões. São chamadas as Reflexões Transformacionais (RTs). Pode ser que nem sempre te apeteça, ou que não gostes muito de escrever, mas fazeres ou não as RTs, vai determinar o nível de mudança que estás disposto a conquistar. Vivemos na era da informação. O que não falta para aí é informação “às pazadas” para todos os gostos. Quantas coisas lêes e esqueces? É a prática que te leva à transformação. Passar as tuas ideias da mente para

Saúde é Energia?



Experimenta movimentar o teu corpo de
forma ativa. Corre, salta, abana-te
durante 5 minutos! Depois fecha os
olhos, repira e sente a energia.
Tô bom!.....

Rita



Alguma vez te questionaste sobre qual o fator mais importante para recuperares a tua saúde, perderes peso, melhorares o teu mundo emocional, ficares mais confiante ou transformares a tua mente? Nestas e em todas as outras áreas da nossa vida (Amor, Dinheiro, Carreira, Crescimento, Diversão, Contribuição e tantas outras) existe uma força comum a toda a existência que sustenta a vida e determina a qualidade da mesma: A Energia!

Hoje em dia é muito fácil encontrar milhares de produtos, livros, programas e ideias para perdermos peso rapidamente, ficarmos em forma, recuperarmos o nosso poder pessoal, vivermos mais felizes e com mais saúde; no entanto, segundo a OMS a percentagem de pessoas no mundo com obesidade aumentou muitíssimo. 12% da população mundial é obesa. O número de cancros diagnosticados por ano subiu radicalmente. 14 milhões de pessoas por ano. 1 em cada 10 adultos sofre de diabetes, 1 em cada 3 de hipertensão. E se nos focarmos apenas nos estudos referentes aos países desenvolvidos, estes valores duplicam. E Saúde mental? Estima-se que 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão. Mas afinal, o que é que se passa?

Vivendo neste novo registo de sociedade moderna onde o *stress*, a falta de tempo e a diminuição da qualidade de vida nos desafia diariamente, é importante compreender que a solução para este grande desafio de manter o equilíbrio da nossa energia vital e a nossa saúde física, mental e emocional, não está em soluções rápidas e milagrosas, conforme a indústria nos apresenta. A única solução que é sustentável e ainda assim não constante, exigindo presença, observação e adaptabilidade, é o autoconhecimento, a consciência e o poder da tua ação.

Aumentar o grau de consciência sobre quem és, de um ponto de vista mais amplo, vai trazer-te clareza e facilitar as tuas escolhas futuras. Vamos começar por abordar o corpo físico. O que nos diz a ciência sobre o que é saúde?

O que é Saúde?

Segundo a Organização Mundial da Saúde: “Saúde é um estado de completo bem-estar a nível físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.” Saúde é, de facto, um estado generalizado de harmonia que nos permite desfrutar dos nossos recursos físicos, mentais e emocionais de forma otimizada.

Uma nova abordagem à Saúde do teu corpo

Nunca nos ensinaram isto na escola, mas sabemos hoje que o nosso corpo é constituído por várias formas de energia. Sabe-se hoje que a energia é a responsável pela criação de toda a matéria. Tudo o que tu vês, seja o teu corpo, uma árvore, um animal, planetas ou estrelas, tudo tem por base uma constituição energética, que se organiza de diferentes formas de acordo com a informação que carrega.

Se pensarmos no nosso corpo, esta energia, quando aglomerada, forma partículas subatómicas. Por sua vez, a união destas partículas forma átomos, moléculas, células, tecidos, órgãos e todas as estruturas físicas que conseguimos ver com os nossos olhos.

O mais interessante é perceber que o nosso corpo físico representa apenas 1% do nosso corpo energético. Foi necessário a criação de um campo eletromagnético 99% maior do que o teu corpo para que tu existisses fisicamente. E tu transportas esse campo magnético contigo todos os dias. És uma verdadeira central elétrica, tens noção disso?

Entendendo agora a verdadeira composição da nossa estrutura, podemos afirmar que somos mais seres energéticos do que físicos, ao contrário da nossa habitual perspetiva e isto muda radicalmente a forma como passamos a abordar tudo.

É também através do nosso corpo energético que interagimos com o exterior: com pessoas, com ambientes e até com as estruturas cósmicas. O nosso corpo energético comunica com tudo de uma forma incrivelmente ampla. E isto não tem nada a ver com fé ou crenças pessoais. A Física Quântica traz esta ponte de entendimento entre a ciência e aquilo a que chamamos de mundo energético, por muitos chamado de mundo espiritual.

Porque é que somos resistentes a estas novas ideias?

Tudo o que não conseguimos compreender através dos nossos cinco sentidos, cria dúvidas na nossa mente. É um mecanismo interno que todos temos instalado por questões de sobrevivência. A nossa mente precisa sempre de provas para se abrir a algo que não consegue compreender totalmente, caso contrário, a tensão da incerteza leva-nos a rejeitar essa ideia, para garantir que continuamos numa zona de segurança e conforto. Claro que isto se passa a um nível inconsciente, mas todos temos este programa instalado no nosso cérebro para garantir que estamos seguros.

Felizmente a evolução permite-nos criar novos modelos de realidade. Existem muitas coisas invisíveis aos teus sentidos que tu não rejeitas, porque são conceitos já integrados na nossa realidade, como as células! Tu não dizes que não tens células no teu corpo só porque não as vês. Não faz qualquer sentido, certo? Também só sabemos que temos eletrões e outras partículas em movimento no nosso corpo, porque alguns cientistas observaram algo novo e tiveram a necessidade de aumentar a sua consciência sobre isso. As novas possibilidades que se levantam são alvo de estudo que, depois de comprovadas, são integradas por todos. É chamada a formação da consciência coletiva.

Repara: só sabemos que temos células no nosso corpo, porque um biólogo em 1663 despertou para essa possibilidade através da observação de uns cortes de cortiça.