

INTEGRANDO

*Corpo e  
Mente*

EM BUSCA  
DA SAÚDE  
EMOCIONAL





## INTRODUÇÃO

ESSE LIVRO É UM PRESENTE DO INSTITUTO BIOZA PARA VOCÊ NOS PRESTÍCIA ACESSANDO NOSSO SITE, ASSISTINDO AS NOSSAS AULAS, E PARTICIPANDO DOS PROGRAMAS DA ESCOLA DAS EMOÇÕES E ESCUTANDO OS SEUS SENTIMENTOS.

FOI ELABORADO PARA QUE VOCÊ TENHA CONHECIMENTO FRENTE A TEMAS DE RELEVÂNCIA NAS QUESTÕES EMOCIONAIS TÃO IMPORTANTES EM SUA VIDA E DE TODOS.

ESPERO QUE LHE AJUDE NOS MOMENTOS DE REFLEXÃO E DE AUTOCONHECIMENTO.



DR RÔMULO BIOZA.

## SUMÁRIO

**CAP I - CONHECER O CORPO É CONHECER A SUA MENTE**

**CAP II - PORQUE NOS TORNAMOS FRÁGEIS**

**CAP III - COMO SER UM EMPREENDEDOR DA SUA  
NATURALIDADE**

**CAP IV - CINCO(05) PASSOS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE**

Conheça nosso curso feito especialmente para você. Clique na imagem.



# Capítulo I

Conhecer o seu corpo é conhecer a sua mente. E conhecer a sua mente, de uma forma profunda, é libertar o seu corpo!



**Você vive em diversos momentos da vida uma espécie de divisão interna**, que pode se tornar um verdadeiro divórcio pessoal. Seja, em pensamentos opostos, sentimentos e vontades incoerentes ou impulsos incompatíveis com o bom senso. **Diversos são os fatores geradores deste clima angustiante que lhe paralisa.** Todos perguntam: Doutor, é o estresse... É a falta de dinheiro?...É a briga com a esposa?...O filho... O marido? ...é a pressão no trabalho, nos estudos? Sim, todos são fatores desencadeantes ou intensificadores da tensão íntima. No entanto, são mais profundas as origens de tamanha angústia. É o abandono de tudo que há em você mesmo. Seus íntimos pensamentos e sentimentos, avaliações, julgamentos e conclusões. Você coloca suas verdadeiras intenções e sensações em áreas esquecidas, como em uma casa aonde deixamos os objetos que não usamos mais.

É o quartinho dos cacarecos, que chamo de **quarto de exclusão** e depois de um tempo não lembramos mais o que tem ali! Para cada capacidade emocional existe um espaço, um cantinho. O quarto dos sentimentos, dos pensamentos, das avaliações e dos julgamentos. Você faz isto o tempo todo em seu íntimo. Desliga-

se desses espaços e tudo que lá está, fica abandonado. Então, desta forma tem a sensação de não responsabilidade, em relação aos seus estados emocionais. Como em um divórcio não tem mais obrigações com o (a) ex-parceiro (a). **Esse verdadeiro acúmulo de pedaços de você mesmo, vira um lixo emocional.** E lixo não tem cheiro bom! É a angústia que surge e não sabes de onde veio! Estava tudo bem e de repente ficas receosa, temerosa, ansiosa, irritada, pessimista e indignada com situações que voltam à memória.

O corpo, e tudo que está dentro desses espaços emocionais, simplesmente não se encontram mais e, portanto, não existe mais comunicação. Um fica sem saber o que acontece com o outro, e esse desencontro significa a origem de muitos outros conflitos no sistema de funcionamento psicofísico humano. Os quartos escondidos de antigamente, das histórias infantis, simbolizam bem essa configuração intrapsíquica.

**Como harmonizar essa relação entre corpo e mente?** Isso é um desafio para todos nós!

Milhões de pessoas vivem enfermas, doentes, sofrendo diversas enfermidades físicas, mas elas não têm a mínima noção do quanto a condição de sua mente, a condição mental, a condição emocional se estivesse um pouquinho melhor, tudo poderia ser diferente! Inclusive a cura de muitas enfermidades. Então este tema é muito importante.

**Conversando a este respeito comigo você vai descobrir que conhecer o seu corpo é conhecer a sua mente. E que conhecer a sua mente, de uma forma profunda, é libertar o seu corpo!**

O nosso corpo, sem dúvida nenhuma é um ser celeste. Ele foi construído para brilhar. Toda a potencialidade que existe em você, toda a capacidade que está em desenvolvimento está dentro do seu corpo. Mas ele precisa ser cuidado, ele precisa ser bem cuidado. E essas potencialidades, todas elas, precisam ser encontradas por todos nós. Nós não vamos conseguir nos harmonizar com nosso corpo, nos harmonizar com os nossos pensamentos e os nossos sentimentos, sem pararmos para observar as nossas próprias sensibilidades, as nossas próprias potencialidades, que dizem respeito a, vamos dizer assim, uma condição infinita de crescimento! Porque todos nós somos luzes, todos nós somos estrelas, você é uma estrela! Você foi construído para ser uma estrela!

**Não ter a consciência desperta é viver dos instintos básicos!**

Milhões de pessoas vivem perdidas, estão perdidas, o contato com o corpo e a mente ele fica dissociado. Não existe contato. As pessoas vivem inconscientemente. Milhões e milhões de pessoas. Elas vivem automaticamente em busca de resultados na vida e não são felizes. **Aqui está a dissociação entre o corpo e a mente!** Todos nós podemos correr um risco de funcionarmos através apenas de instintos básicos, quando nos desligamos e nos dissociamos da nossa mente, quando o corpo ele não está integrado à mente. Você passa a viver através dos instintos básicos que são o instinto da segurança e da satisfação. Você passa a viver com fome e passa a viver com medo. **Você passa a viver com fome por estar sempre insatisfeito e sempre com medo de ser você mesmo! E o corpo físico acredita nisso!**

O corpo físico e o corpo emocional, a mente do ser humano, eles são como dois irmãos gêmeos, univitelinos, aonde nem os pais conseguem identificar a diferença. Aqueles casos raríssimos, nós somos um caso raro! O nosso corpo físico ele tenta compensar as dificuldades do nosso corpo emocional. E a nossa mente tenta compensar as dificuldades e as deficiências do corpo físico. Existe uma relação 100% direta entre esses dois corpos, que somos todos nós. E assim o seu corpo

passa a funcionar de uma forma agitada, ele fica ansioso. Ele acredita na mente, ele acredita que você está sempre insatisfeito. Ele o corpo acredita por uma série de comandos que existem no cérebro, no sistema límbico, que é a região cerebral aonde todas as emoções são ancoradas. Suas emoções não nascem no cérebro, elas ancoram no sistema límbico como se fossem barcos que precisam de um porto seguro. O sistema límbico que faz parte do cérebro, ele acredita e aceita todas as diretrizes da mente, do pensamento, do sentimento desestruturado e não elaborado. E então, esse sistema límbico passa a emitir um comando de sobrevivência. Vamos sobreviver! E o ser humano passa a viver dos instintos da satisfação e da segurança.

**A mente se desliga totalmente e o corpo também se desliga da mente. Há uma dissociação, há um divórcio!**

Veja que milhões de pessoas vivem desta forma, automaticamente. É quando perguntam para você “Você está triste?” e você responde “Não, não estou triste, imagina”, mas na verdade você está triste! No entanto, você nem reconhece muito bem! “Você está bravo?” “Não, imagina, eu não estou bravo, é impressão sua” e você está muito bravo, mas seu corpo está falando para todos e você nega! Isso se torna uma espécie de auto enganação, é a maquiagem que falseia a sua verdadeira identidade.

**Quais são os fatores que geram essa dissociação, esse divórcio entre o corpo e a mente, e tudo que faz parte da mente?**

Veja bem, quando eu digo mente, eu não estou me referindo única e exclusivamente às questões racionais! Eu estou usando o termo mente para me referir a todo o contexto íntimo, os seus sentimentos, as suas avaliações, as suas impressões, as suas justificativas, as suas verdadeiras intenções nos relacionamentos que você tem com as pessoas do mundo e com você mesmo, os seus planejamentos, o que você fantasia o que você imagina e as suas vontades. Tudo faz parte da mente. É esta mente que eu estou abordando aqui com você. Então, isso é muito amplo, é muito importante.

Bom, quais são os fatores que desencadeiam essa dissociação? São inúmeros obviamente. Mas eu preciso eleger alguns mais importantes. E eu elegi e vou passar para você.

**Não se preocupar em buscar um encontro íntimo com você mesmo, esse é o primeiro fator no meu modo de ver.** O ser humano ele vive despreocupado com esse encontro com ele mesmo. Você vive despreocupado porque está distraído com as coisas de fora.

**Então o segundo fator que gera essa dissociação, esse divórcio, é esperar pela felicidade fora de você.** Esperar pela felicidade fora de você é um risco muito grande, é outro fator que faz você se dissociar, e a mente não se encontra com o corpo.

E quando o tempo ficar ruim, por exemplo, quando estiver chovendo muito, sabe aquelas tempestades, você não tem dinheiro, você não teve sucesso em seu empreendimento, sua mulher te largou, seu marido te largou, ninguém quer você, namorar com você, nada!

**Quando o tempo estiver ruim, a felicidade vai bater na sua porta? Esse segundo ponto, esperar que a felicidade esteja sempre fora de você é o caos, é um fator que faz com que haja essa dissociação do corpo e da mente.**

**O terceiro ponto é não acreditar que a felicidade ela possa nascer dentro de você, esse é um outro fator.** Esses três fatores são extremamente importantes, pense nisso! Pense se você se preocupa, se você está se preocupando, vem se preocupando em assumir uma postura de encontro, de transformação em si mesmo. Pense se você busca a felicidade só fora e não dentro de você, o quanto que isso é difícil, o quanto que isso te cria situações extremamente decepcionantes e frustrantes, porque você busca sempre fora a felicidade?

**Pense se você acredita ou não que a felicidade pode nascer dentro de você, como uma flor que nasce da semente da alegria? Mas não se esqueça que essa é uma semente que você mesmo precisa plantar, regar e cultivar!**

## Capítulo II

Por que nos tornamos frágeis, inseguros, com autoestima baixa? Por que tantos medos assombram nossa paz, harmonia e felicidade? E se é sofrido, por que permitimos?



As crises de fragilidade e insegurança são **grandes “buracos negros” aonde nos precipitamos em nosso próprio eu**, a fim de entendermos por onde devemos iniciar nossa caminhada de amadurecimento emocional.

Se a vida te pressiona com os mais variados testes e as críticas são como alfinetes que atingem seu corpo, então você está próximo de encontrar suas mais íntimas formas de sentir.

**Aceite-as e cuide de todas, pois mesmo que o mundo te diga que és frágil forte é aquele capaz de acolher a si próprio, cuidando de suas inatas sensibilidades!** Assim tornar-se-á dono de si mesmo, vivendo com segurança e qualidade emocional!

O medo do fracasso se faz presente naqueles que rezam a cartilha da insegurança inconscientemente, como um programa formatado no espaço emocional que pertence e deveria ser ocupado pelo estado emocional da autoconfiança!

Desde a infância a criança não é estimulada a acreditar em si mesma, suas ideias e projetos.



Há um clima de desistência emocional instalado na matriz familiar, **que por “transmissão hereditária psíquica”, se estrutura como se fosse uma espécie de “praga inevitável”, na programação emocional!**

Todos daquela família ou quase todos, passam a viver neste clima de auto descrédito emocional e essa verdadeira barreira intrapsíquica torna-se o grande vilão na vida!

Você tem muita vontade de levar a frente o projeto no qual acredita e busca um planejamento para tal.

Recebe um convite especial para iniciar um novo trabalho, ou mesmo um relacionamento afetivo, acena com grandes possibilidades de efetivação!

E quando precisas decidir sua posição, simplesmente se estabelece um clima de indecisão e de temor!

E você posterga e não demora para desistir!

**O influxo de pensamentos que se instala e começa a operacionalizar todo o “maquinário das vontades” obedece a uma espécie de voz de comando que lhe diz: Isso não é para mim! Não daria certo por isto ou aquilo!**

Toda justificativa passa a sustentar um princípio, um registro, uma marca fixada no passado, com raízes bem profundas, **plantadas por mãos desavisadas, mas que não foram as suas próprias mãos!**

**E aqui está a resolução!**

Tal registro não é, na verdade, originalmente seu!

Então, você pode criar outro registro e alterar este influxo de pensamentos, para um padrão de:

**Isto tudo é para mim, sim! Vai dar certo! Não há o que temer!**

As poesias que se seguem, serão como bálsamos de esperança que refrigeram sua alma!

**Busque então usar o medicamento da reflexão, associado às pílulas de coragem, sob a forma que lhe prescrevo, em verso e prosa. Use-os diariamente e altere conscientemente sua estrutura emocional, assumindo todas as potencialidades inatas a sua verdadeira natureza!**

# Capítulo III

## COMO SER UM EMPREENDEDOR DA SUA NATURALIDADE



Da mesma forma, como a árvore só alcança a sua magnitude depois de muito esforço para o germe brotar da semente, no fundo da terra, assim **o homem necessita descer para que ressurgam de si mesmo, brotos de sentimentos**, precursores das virtudes que tanto necessitamos para evoluir.

Quando **você não tem consciência das suas verdades mais íntimas**, torna-se mentalmente agitado e a inquietude assume o espaço emocional da mansuetude. **Acolhendo seus sentimentos verdadeiros, serás capaz de transforma-los.**

Assim, ampliara sua capacidade de auto avaliação, reconhecendo seus limites a cada situação, desenvolvendo pensamentos e ações organizadas a partir do auto aceitação.

A ausência de paz no coração, de serenidade e de tranquilidade, estados que constituem a mansuetude, gera **um clima emocional ou crise de ansiedade e agitação que impossibilitam a utilização do potencial que você possui em seu germe.**

Tal estado crítico bloqueia sua espontaneidade criadora, que é agente precursor da vida útil.

Desta forma, você não consegue viver de acordo com a sua naturalidade pessoal e fica suscetível ao medo, diante de novos desafios!

Fica inseguro, não sabe como agir e muitas vezes como se apresentar na relação com o mundo e consigo mesmo. A falta de espontaneidade está instalada e o que isto significa?

Ser não espontâneo desenvolve uma tensão interna que podemos chamar de angustia, estado emocional que gera mal-estar!

**E viver angustiado obscurece a capacidade de auto avaliação e julgamento de si próprio, desenvolvendo pensamentos de fuga da realidade.**

**Nascem então, os sentimentos falseados de felicidade!**

Milhões de pessoas admiram de forma exagerada indivíduos que sobressaem à média e tornam-se ídolos na mídia. Não há problema algum em ter um ídolo, no entanto, como você desenvolverá aquilo que é originalmente seu, copiando modos e costumes?

Como ser criativo sem acolher a sua espontaneidade?

**Você deseja ser um empreendedor de sua naturalidade?**

**Para alcançar esse estágio, você precisa aprender a importância do desenvolvimento da quietude!**

# Capítulo IV

## 5 PASSOS ESTRATÉGICOS PARA DOMINAR A SUA ANSIEDADE



No século dezoito, as pessoas que viviam os sintomas hoje conhecidos como sinais de Hipertensão Arterial não tinham acesso a esse entendimento tão comum hoje. Eram tratados da seguinte forma pelos médicos da época:

1º Colocava-se a pessoa enferma, com dores de cabeça, pernas e pés inchados, tontura e outras sensações em uma banheira cheia de água.

2º Na água eram espalhadas( sangue sugas) , aqueles vermes que se alimentam de sangue!

3º O paciente era mantido pelo tempo necessário até que o mal estar passasse!

4º Caso não houvesse como se utilizar das sangue sugas, a terapêutica proposta era a sangria, cujo procedimento era realizar cortes pequenos na pele para que com o sangramento houvesse um alívio nos sintomas!

5º Durante 250 anos a medicina evoluiu revelando os mecanismos da fisiologia do sistema cardiovascular e atualmente você pode mensurar a pressão e usar remédios para tratar a Hipertensão Arterial !!!

Como você já percebeu tudo pode melhorar com o tempo, basta que entenda a origem dos problemas a serem resolvidos!

Então para construir o seu "**medidor de ansiedade**" você precisa entender a origem desta que te atormenta!

Esses passos constituem mecanismos conscientes que irão te ajudar a despertar o controle da ansiedade no dia a dia, interromper uma crise de ansiedade ou uma crise de pânico.

## **1º Passo - PARE TUDO – RESPIRE – ANCORE A MENTE NO CORPO**

Respire profundamente de três a seis vezes. Faça os movimentos de expiração e inspiração concentrando a sua atenção em todas as partes do seu corpo. Logo depois respire de forma lenta até a respiração normalizar. Essa técnica vai te ajudar a ancorar a mente no corpo e vai impedir que uma crise se instale ou aprofunde. **O seu barco emocional precisa de um porto seguro para aportar e estar ligado mentalmente ao seu corpo, gera essa sensação de segurança**, fazendo com que o seu cérebro e as áreas responsáveis pela modulação das emoções, o sistema límbico, ele seja estimulado de forma positiva para operar as reações psíquicas emocionais de uma forma mais equilibrada.

## **2º Passo – OBSERVE-SE - LOCALIZE -SE**

Perceba que você está aonde deveria estar! Observe a sua posição corporal, se está sentado, de pé ou deitado. Observe em qual local se encontra, olhe ao seu redor e certifique-se de onde está se na rua, em casa, no trabalho? Esse procedimento vai te dar a sensação de estar localizado no tempo e no espaço e essa é uma referência também muito importante para o seu sistema límbico, órgão localizado no cérebro, regulador das emoções. **Você vai ligar o seu GPS interno!**

## **3º Passo – DESPERTE A SUA MENTE RACIONAL - CONCEITO DO QUARTO DE EXCLUSÃO. Utilize a sua mente racional através do CONCEITO DO QUARTO DE EXCLUSÃO!**

Nenhum estado de ansiedade desproporcional tem origem fora de você. Como funciona o quarto de exclusão? Pergunte a si mesmo (a), o que exclui de mim mesmo? Tudo aquilo que pode te assustar de forma desproporcional representa algo que você escondeu de si mesmo e passa a não sentir como seu. Você escondeu de tal forma que não lembra mais aonde colocou e assim foi construindo esse quarto de exclusão! Nesse quarto estão todas vivências que você não aceitou na sua vida, por não compreender ou porque simplesmente aceitar que esse acúmulo de pensamentos, sentimentos, intenções e planejamentos, fará com que identifique contradições em si mesmo. **Essas contradições não resolvidas são as geradoras de angústia na sua mente e em sua vida transformam-se no caos da ansiedade e da depressão.** Esse entendimento vai te ajudar a navegar dentro de si mesmo com a segurança de quem sabe aonde deve chegar para solucionar o seu conflito!

## **4º Passo - FAÇA SEU CÉREBRO BRILHAR - AUTORIZE SEU CÉREBRO A UTILIZAR AS ÁREAS RESPONSÁVEIS PELO ESTIMULO DAS ONDAS**

## ALFA NA CÓRTEX CEREBRAL – USUFRUA DA SUA IMAGINAÇÃO – IDENTIFIQUE SUA PARTICULARIDADE - COLOQUE-A SOB A SUA CUSTÓDIA

Deite-se ou sente-se, respire calmamente a fim de manter a mente ancorada no seu corpo e inicie um processo de mentalização. Imagine-se caminhando em direção ao seu quarto de exclusão nos labirintos da sua intimidade. Você se depara com a porta do quarto, abrindo-a lentamente. Observe que no ambiente existem muitos objetos e você escolhe pegar apenas um elemento. Ele representa **uma memória, um sonho, uma vontade esquecida, um sentimento, uma conclusão rejeitada** e você vai dar um nome para esse elemento íntimo que estava ali e te incomoda. E na sequência retire-o do quarto e leve-o para uma estante aberta, deposite-o em uma prateleira para que tenha acesso a ele facilmente, quando desejar!

Assim você cumpriu o passo de colocar o incomodo sob a sua custódia! **Essa etapa faz com que inicie a utilização de outra área cerebral, um novo caminho de resolução** e uma nova forma de pensar aonde tudo o que é seu pode ser revelado e entendido, despertando um clima íntimo de alívio real e desenvolvendo um ritmo de autocontrole em seu estado emocional! Após esse passo você terá a capacidade de controlar as crises de ansiedade ou de pânico!

## 5º Passo - DESPERTE A DISCIPLINA NO CONHECER A SI PRÓPRIO – DESPERTE SUA MENTE QUE ESTÁ ADORMECIDA- DESPERTE A CONSCIÊNCIA PLENA

Pratique diariamente essa caminhada mental até o seu quarto de exclusão, afirmando a si mesmo: vou encontrar nesse ambiente aquilo que me incomodou hoje e traga para fora, colocando na estante a cada dia, todos os elementos que você escondera. Denomine cada um deles e separe como em um arquivo aberto por vontades, memórias, sonhos, sentimentos, conclusões, pensamentos, dúvidas e contradições. **Essa prática corresponde ao caminho seguro do autoconhecimento, através do qual você** irá se tornar com o passar do tempo, consciente plenamente de seus reais limites, desenvolvendo absoluto comando em relação ao seu próprio desenvolvimento! No final de cada dia **você terá despertado em seu cérebro um caminho novo neuro psíquico emocional, e a repercussão imediata é o desenvolvimento da autoconfiança, da resistência e da coragem** para seguir em frente em busca da conquista do desenvolvimento de todas as capacidades de alegria, prosperidade, amor e felicidade em você mesmo e na vida!

Esses passos te servirão como **estímulo rumo à harmonia da mente e do corpo em uma parceria com a vida**. Você desenvolverá a condição de passo a passo mensurar (medir) e avaliar o seu estado de ansiedade **e ao escutar o próprio coração utilizará o remédio certo e justo do conhecimento de si mesmo**. Durante esses exercícios nenhuma forma de ansiedade bloqueadora terá espaço na sua vida. Nenhuma sensação de medo desproporcional criará raízes em sua mente

# Capítulo IV

## 5 PASSOS ESTRATÉGICOS PARA DOMINAR A SUA ANSIEDADE

VÍDEO DE MEDITAÇÃO GUIADA E RELAXAMENTO PARA VOCE CONTROLAR O MEDO E A ANSIEDADE



Muito obrigado por ter lido.

Dr. Rômulo Bioza

[www.institutobioza.com.br](http://www.institutobioza.com.br)

Dê uma olhada no que fizemos para você.

Clique na imagem por favor.



