

ERNANI FORNARI

ANSIEDADE, DEPRESSÃO e ESTRESSE

15 DICAS PARA UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA

EBOOK GRATUITO



COLUNISTA PARCEIRO

Ernani Fornari



Desde 1996 venho lecionando classes de Yoga, realizando atendimentos de Yogaterapia e posteriormente aulas em cursos de formação de professores de Yoga; atuo como massoterapeuta desde 1999 e em seguida, como professor de massoterapia; desde 2000 como terapeuta e depois como professor de Renascimento; a partir de 2003 como professor e terapeuta de Alinhamento Energético e em 2010 como facilitador de Constelações Sistêmicas.

E desde o início de minha atividade profissional - e mais especialmente desde 2000 quando me tornei efetivamente terapeuta e professor para a formação de terapeutas - senti necessidade de prover aos meus alunos e aos meus clientes material informativo que os levassem não só a tomarem contato com mais conhecimentos dentro das áreas em que eu atuava com eles, como também os levassem **a abrir um novo espaço de reflexão e de questionamento a respeito de seus pontos de vista em relação a si mesmos e à vida.**

Este pequeno livro traz, portanto, informações e reflexões colhidas a partir dos meus estudos, pesquisas empíricas e de minhas intensivas práticas pessoais e profissionais em diversas áreas do Conhecimento, tais como o conhecimento oriental (especialmente o da Índia e da China), o Xamanismo (especialmente dos povos das Américas), a Parapsicologia, a Psicologia, a Física Quântica, a Filosofia e as escolas chamadas de espíritas (como o Kardecismo, a Umbanda e o Candomblé).

E não só os conhecimentos em si, como também a integração contemporânea e funcional destes conhecimentos.

O atual encontro dos paradigmas milenares com o mundo moderno e a abertura de novas visões de mundo que possam ressignificar e curar os efeitos dos obsoletos paradigmas tem norteado a nossa cultura ocidental até hoje, cujos efeitos ambientais, humanos e espirituais podem ser explicitamente percebidos implicando em urgente necessidade de uma profunda reeducação global em todos os níveis.

Conceitos como **multidimensionalidade, sincronicidade, ressonância, terapias transpessoais, cultura holística, sensibilidade, fenomenologia, visão sistêmica, karma, lei da atração, auto-referência** são, entre tantos outros, assuntos abundantemente presentes neste texto e que vem como ferramentas poderosas dentro dessa reeducação “paradigmática” tão urgente e tão necessária nos tempos de hoje.

Técnicas terapêuticas como Alinhamento Energético, Constelações Familiares, Theta Healing, Psicotrãse, Resgate de Alma, Frequências de Brilho, EMF, Body Talk, Apometria, Cura Reconectiva e tantas outras que tem vindo na esteira do encontro da psicologia com a sensibilidade são produtos da efervescência do grande caldeirão planetário que de meio século para cá vem “cozinhando” este encontro dos conhecimentos milenares com as modernas descobertas ocidentais na tentativa de otimizar e acelerar a caminhada da Humanidade rumo à extinção do sofrimento.

A intenção e o objetivo aqui não são desdobrar as temáticas em questão dentro de um viés científico, erudito ou acadêmico, até porque eu não sou dessa área, mas sim, abordar estas reflexões através de uma linguagem coloquial e popular no sentido de se poder efetivamente trazer para a prática da vida diária estes conhecimentos e técnicas e, assim, expandir e aprofundar a capacidade que cada pessoa tem de se tornar cocriadora (e coresponsável), voluntária e consciente do seu próprio destino, não mais uma simples culpada e pecadora, confusa e perdida ao sabor de um hipotético e distante imponderável.

A intenção aqui é **fornecer subsídios para que o leitor resgate a sua condição de Ser perfeito, completo, pleno, aqui e agora** – sem perder a perspectiva de sua real e verdadeira humanidade, porém ainda sujeito à “doença” temporária da ignorância.

Esta velha/nova perspectiva traz a possibilidade concreta do resgate da autoestima, da mais valia e do poder pessoal, assim como estes velhos/novos conhecimentos técnicos trazem uma possibilidade mais otimizada e mais eficiente de **limpeza dos registros e das memórias dolorosas**, que ainda habitam o psiquismo e que **determinam a qualidade da vida interna e externa** que construímos para viver.

- ANSIEDADE E DEPRESSÃO -

15 DICAS PARA UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA

1. Todos nós, ao nascer, ganhamos um espelho. Este espelho é, então, colado no nosso peito. E assim, vivemos toda a nossa vida refletindo o outro e vendo no (espelho do outro) o nosso reflexo. Hermann Hesse disse: *“Se você odeia uma pessoa, odeia algo nela que faz parte de você. O que não faz parte de nós, não nos incomoda”*.

Viver considerando isto vai desenvolvendo nossa compaixão, nossa tolerância, nossa empatia e nossa solidariedade para com as nossas fraquezas e dificuldades e as dos outros.

2. Cem por cento do que somos e vivemos (inclusive o que supomos ser acidentes) é fruto de nossas escolhas e opções. Conscientes ou inconscientes. Desta ou de outras vidas.

Viver consciente disto desenvolve nosso discernimento e nossa responsabilidade para com a vida, com as pessoas e com nossas atitudes.

3. Livre-se da culpa. A única função da culpa é manter sua autoestima baixa (por isso, algumas religiões fomentam a ideia da culpa, para assim manter poder), a ansiedade e a depressão. Transmute a culpa por responsabilidade. Ninguém é culpado de absolutamente nada, mas todos são, completamente, responsáveis por tudo.

Viver assim te torna mais atento e cuidadoso
para com toda a existência.

4. Desenvolva a aceitação. Sempre que entramos em contato com alguma dificuldade ou fraqueza nossa, através de alguém ou de alguma circunstância, normalmente o primeiro impulso da mente/ego é: ou nos defendemos, negando e resistindo a entrar em contato (muitas vezes, entrando na irritação e na revolta, geralmente imputando a culpa a alguém ou a alguma coisa) ou entramos na condição de vítimas, mergulhando na baixa autoestima, na ansiedade ou na depressão.

Aceite sua natureza humana como ela é
e aceite também a sua sombra.

Entenda que você está aqui na Terra
para aprender e expandir sua existência.

Um mestre hindu falou:

*“Errar, ter defeitos, falhas e fraquezas é seu direito.
Trabalhar para transmutar isso tudo é seu dever”.*

5. Tudo no Universo tem duas polaridades: Yin/Yang, masculino/feminino, positivo/negativo, etc.

As emoções e os sentimentos também têm duas polaridades:

o outro lado da tristeza e da depressão é a alegria;

do medo, é a coragem e a prudência;

da raiva, é a energia de realização;

do ódio, é o amor e o perdão;

da ansiedade e da angústia, é a serenidade;

da baixa autoestima, é a confiança em si mesmo.

Enfim nosso grande trabalho de transmutação é estar constantemente reequilibrando estas polaridades. Os hindus diriam que devemos estar sempre transmutando Tamas e Rajas em Sattwa, isto é, trazendo sempre os pensamentos, sentimentos e atos densos, limitadores e negativos, para as frequências mais sutis.

Viver assim economiza um bocado de energia.

**Considerando que tudo na vida é passageiro,
é mais inteligente procurar mudar
a polaridade das coisas e dar a volta por cima
do que ficar naufragando constantemente nos mesmos padrões
psicoemocionais.**

6. Desenvolva a neutralidade e a observação. Os índios chamam isto de “Visão da Águia”: sair voando de dentro do burburinho dos eventos e, de cima, com uma perspectiva ampla e neutra, observar os acontecimentos sem identificação ou julgamentos. Ou em outro exemplo: sair de dentro do rio caudaloso de nossa vida - onde estamos imersos até o pescoço - sentar na margem e observar. Quando dentro do rio, imersos até o pescoço, qualquer ondinha nos parece um vagalhão (que geralmente vira ansiedade, angústia e depressão), mas quando nos sentamos à beira do rio, a ondinha novamente vira ondinha, podemos ter uma perspectiva mais correta e um envolvimento menos sofrido com as coisas e uma consciência profunda da impermanência.

Isto desenvolve uma profunda consciência da relatividade dos pontos de vista e, por conseguinte, o redimensionamento da nossa identificação e envolvimento com a transitoriedade da vida.

7. Evite as comparações. Lembra da expressão “*o jardim do vizinho é sempre mais bonito*”? Grande engano! Grande armadilha! Mal sabemos que o vizinho ao olhar nosso lado também pensa a mesma coisa sobre algum aspecto de nós...

Considerar este fato te livra do peso dos julgamentos alheios e te torna mais centrado em teu próprio eixo.

8. Os hindus dizem que todas as doenças que existem - sejam físicas, emocionais, psíquicas ou energéticas - derivam, de uma forma ou de outra, de uma única doença: a ignorância de nossa natureza real, a Unidade (eles chamam esta ignorância de Avidya e a Unidade de Brahman). Toda a Criação é uma grande web, onde tudo é interligado, interagente, interdependente e holográfico. Realmente, não estamos, irremediavelmente, presos ao tempo e espaço e as três dimensões (não só as antigas tradições, mas a Física Quântica atual afirma amplamente esta questão). Considerando nossa natureza Una, saiba que não há nada fora de você que precise obter que já não tenha.

Está tudo dentro de você, todo o Universo. Você apenas precisa relembrar sua natureza original, que está pulsando em cada partícula do Universo, em cada pessoa, em cada ser de cada reino. Todo Amor, Paz e Felicidade já estão dentro de você, sempre.

Você, decididamente, não é um pecador. Você não é uma pedra bruta que precisa ser lapidada. Você já é uma joia pronta, maravilhosa, só que recoberta pela poeira desta ignorância primordial.

Passar a considerar estas verdades milenares em nossa vida cotidiana desenvolve nossa coparticipação consciente no Universo, nos seus mais diversos níveis de existência.

9. Todo o Universo é consciente! Cada pessoa, cada animal, cada planta, cada pedra, cada célula, cada átomo, cada galáxia... A Consciência não é um privilégio do cérebro humano, que é apenas um dos veículos onde esta Consciência se expressa. Esta é a chamada “onipresença e onisciência de Deus”. Os índios têm formas sofisticadas de entrar em contato e interagir com a Consciência subjacente à Natureza.

Viver considerando este fato torna sua vida muito mais respeitosa, consciente e responsável.

10. Quando a vida nos apresenta algum evento desconfortável, algum obstáculo ou algum confronto, normalmente o que é acionado em nosso corpo/mente é o “automático” lutar ou fugir. A adrenalina está sempre pronta para desencadear ação. Mas a verdade é que na maior parte das vezes não seria necessário lutar nem fugir, não seria necessário ficar ansioso nem deprimir, bastaria relaxar e observar e a partir daí agir com consciência ou então deixar os acontecimentos se desenrolarem naturalmente. Vamos investir mais nas endorfinas! Medite! Faça Yoga ou TaiChiChuan!

Desta forma, em todos os níveis e setores da nossa vida, podemos integrar firmeza e, simultaneamente, relaxamento – só firmeza gera rigidez e só relaxamento gera moleza!

11. Adote as perguntas: “Porque eu atraí isto?” e “O que é que eu tenho que aprender com isso?”.

Todas as coisas (todas mesmo) que nos acontecem vêm para nos ensinar e são atraídas por nós (pelo nosso Self). A vida está sempre fazendo suas arrumações para que possamos aprender e evoluir (pela dor ou pelo Amor, como dizia Kardec). Por isso alguém já disse: “Cuidado com o que você deseja, pois pode acontecer!”. Nós costumamos achar que quando pedimos a Deus alguma virtude Ele vai, milagrosamente, introduzir esta virtude em nossa mente e, de repente, ficamos pacientes, disciplinados ou tolerantes. Provavelmente o que a Vida fará é te proporcionar situações que vão te fazer desenvolver aquela virtude.

Se você pediu paciência, provavelmente vai atrair pessoas que vão te fazer perdê-la e é aí que estará o seu aprendizado.

Então sempre que as pessoas ou as circunstâncias te trouxerem desconfortos ou incômodos (como por exemplo, a ansiedade ou a depressão), ao invés de se revoltar, se ofender, se entristecer ou achar que a culpa é do outro, pergunte à vida o que esta situação está te obrigando a trabalhar, que virtudes e qualidades você está tendo que desenvolver, para lidar com isso de forma harmônica e equilibrada.

Este procedimento, com certeza, vai aumentar enormemente a qualidade de nossa consciência e a consequente percepção dos movimentos da vida e do seu sentido.

12. Gastamos grande tempo mental ficando angustiados ou deprimidos por um passado que não podemos mais mudar e/ou ficando ansiosos por um futuro que ainda não chegou. Outra grande parte, ainda, sonhando acordados, delirando os nossos sonhos e desejos.

E aí duas coisas ocorrem: uma, sobra pouco tempo para a consciência do aqui-e-agora, o presente, que é onde, efetivamente, a vida acontece; duas, quando precisamos da mente para as coisas que ela foi feita para funcionar – a nossa vida humana diária – esta mente tem dificuldade em se concentrar, em estar presente, inteira, poderosa, centrada.

**Concentrando-nos no presente, desfrutamos mais da vida.
A meditação é um ótimo treinamento para aprender
a viver no presente, nos livrando das *pré-ocupações*
e desenvolvendo uma mente verdadeiramente eficiente.**

13. Infelizmente ainda vivemos sob a ideologia do “ganha-perde”, ou seja, temos muito incutida em nossa cultura a ideia de que para se ganhar, alguém precisa perder. É assim que se construiu, por exemplo, o sistema capitalista. Também é seguindo esta filosofia que se está destruindo nosso planeta. E é desse ganha-perde que estão impregnadas as nossas relações (lembra da “lei de Gérson”?). Não só no sentido profissional e financeiro, mas também no emocional e no afetivo. É urgente reimplantar-se o “ganha-ganha” nas relações interpessoais e nas relações do homem com a Natureza. Não existe nenhuma possibilidade de ganho real para nada, nem ninguém, em nenhum setor da vida, se este ganho for obtido em detrimento da perda de alguém ou de alguma coisa. Na visão oriental, o Karma Yoga

é a técnica que visa reeducar o homem e a sociedade para a verdadeira forma de ganhar.

Este procedimento simples pode transformar toda a perspectiva que temos em relação à vida, entendendo e vivendo, na prática, a grande lei universal de causa e efeito.

14. Atente para a sincronicidade. Uma escritura Hindu diz:

“Nenhuma folha de grama se mexe sem uma razão.”

Nada é casual, mas tudo é, intrinsecamente, causal.

Um outro Mestre disse:

“Nós falamos com Deus através da oração e Ele nos fala através da sincronicidade.”

O Dr. C.G.Jung percebeu que era esta qualidade da Criação que fazia com que as artes divinatórias (I Ching, Tarot, Runas, Búzios) funcionassem. Todo o Universo é Um, portanto tudo é interrelacionado. E a Lei do Karma é quem disciplina este interrelacionamento. Atente para os sinais! O tempo todo o Universo está interagindo com você!

Estar atento à sincronicidade desenvolve a intuição e a expansão da percepção do movimento, consciente e multidimensional do Universo.

15. E, finalmente – e sobre tudo - *“Não faça aos outros o que não queres que te façam”* ainda é a regra de ouro.

Viver integralmente assim te torna, efetivamente,
consciente, pleno e equilibrado.

Ernani Fornari | Todos os direitos reservados
Proibida a reprodução parcial ou total sem autorização do autor

Saiba como melhorar ainda mais o seu tratamento para ansiedade, depressão e estresse em
<http://minhavidaportal.com/minha-vida>