

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	11
PRÓLOGO, de Jordan Rubin.....	13
PREFÁCIO: A descoberta que mudou tudo.....	17
FUNDAMENTOS: As três «uma coisa» (Não ignore isto!).....	33
PARTE UM	
Os sete segredos para a vida, a saúde e a prosperidade	
CAPÍTULO UM	
Segredo n.º 1: Existe uma fonte de doença.....	45
CAPÍTULO DOIS	
Segredo n.º 2: O <i>stress</i> é causado por um problema de energia no organismo.....	69
CAPÍTULO TRÊS	
Segredo n.º 3: As questões do coração são o mecanismo de controlo da cura .....	99
CAPÍTULO QUATRO	
Segredo n.º 4: O disco rígido humano .....	115
CAPÍTULO CINCO	
Segredo n.º 5: O seu antivírus pode estar a provocar-lhe doenças.....	123
CAPÍTULO SEIS	
Segredo n.º 6: Eu acredito!.....	141
CAPÍTULO SETE	
Segredo n.º 7: Quando o coração e a cabeça entram em conflito, o vencedor é... ..	153
CAPÍTULO OITO	
Segredo n.º 8: Está tudo nos resultados .....	169

## PARTE DOIS

Soluções para curar praticamente qualquer questão de saúde, relacionamentos ou sucesso

### CAPÍTULO NOVE

O que é um código dos seis minutos?..... 191

### CAPÍTULO DEZ

O seu «código dos seis minutos universal»..... 211

### CAPÍTULO ONZE

Usar o localizador de questões do coração para identificar as suas questões..... 231

### CAPÍTULO DOZE

O impacto imediato: a solução de dez segundos para o *stress* situacional ..... 259

### IR MAIS FUNDO...

Uma palavra sobre nós e a nossa filosofia ..... 275

Registe o seu livro para obter os seus bónus ..... 277

Mais sobre Os Códigos dos Seis Minutos® ..... 278

## AGRADECIMENTOS

Este livro não teria sido possível sem a ajuda de várias pessoas, às quais estou muito grato.

Ben Johnson, obrigado por se juntar a mim como um amigo e irmão nesta missão. Ao Tom e à Mary Ann Costello, obrigado pelo seu espírito maravilhoso, pelo apoio e pela proteção nos últimos sete anos. Ao Ken Johnston, pela mão firme da integridade no leme. À Lorrie Rivers, por me ajudar a dar início a isto e por todas as risadas. À Judith Branca, por lidar com os pormenores com tanto amor e tanta graça durante todos estes anos. À Diane Eble, por me ajudar a terminar – e muito mais.

Ao meu mentor, Larry Napier, obrigado pelo seu amor e por me colocar no caminho do coração.

Muito obrigado também à minha mulher, Hope (Tracey), e aos meus filhos, por suportarem tantas anotações em momentos estranhos. A Deus, por me dar algo sobre o que escrever – sou Teu!

Neste livro, tudo o que é bom e verdadeiro é uma dádiva de Deus. Atribuo-Lhe as honras e o crédito, e ofereço-o a si com grande alegria. Qualquer coisa nestas páginas que não seja boa e verdadeira é da minha responsabilidade, e peço-lhe por isso, desde já, paciência e perdão. Este livro, tal como a companhia Os Códigos dos Seis Minutos<sup>®</sup>, é uma vocação, não um negócio. Temos a missão de desviar o foco do mundo para as questões do coração, uma pessoa de cada vez. É esta a fonte dos seus problemas, assim como a solução. Esta vocação começou com o amor da minha vida, a minha mulher desde há 23 anos – Hope. E continua

com os meus filhos, Harry e George, que me ensinaram muito mais sobre o amor e a verdade do que aquilo que alguma vez lhes poderei ensinar. Amo-VOS para sempre!

Alex Loyd

Quero agradecer ao Dr. Alex Loyd pela sua perseverança no sentido de obter este conhecimento capaz de mudar as vidas das pessoas que sofrem de problemas (todos nós). O período de incubação foi longo e o parto difícil, mas superar e triunfar é algo glorioso. Este livro trata de mudar a sua vida num nível primário, não através de um trabalho mais árduo ou de um esforço mais fervoroso, mas sim da compreensão e da aplicação de física simples no organismo, de modo a permitir que ele se cure. O corpo foi dotado, a partir do alto, dessa capacidade de curar. O código dos seis minutos é a ferramenta que desencadeia a cura para que ele possa fazer o seu trabalho. Muito simples – tal como a maioria das grandes descobertas. Alex, estou-lhe profundamente grato pela descoberta que salvou a minha vida.

Ben Johnson

## PRÓLOGO

Jordan Rubin

O código dos seis minutos desenvolvido pelo Dr. Alex Loyd é uma revelação para todas as pessoas que estão desesperadamente à procura de respostas para os desafios que enfrentam nas suas vidas quotidianas.

Durante os meus dois anos de luta contra várias doenças incuráveis, visitei setenta especialistas em saúde convencional e alternativa, desesperado por encontrar uma cura. Depois de dominar as minhas próprias doenças através da fé ativa em Deus, e seguindo princípios naturais da saúde, abracei a missão de transformar a saúde deste país e do mundo, uma vida de cada vez. Na minha busca para encontrar as chaves fundamentais mais eficazes para desbloquear o potencial da saúde do corpo, da alma e do espírito, avalei centenas de modalidades de cura, a maioria das quais com resultados mistos, na melhor das hipóteses.

Conheci os códigos dos seis minutos através de um amigo e devo admitir que, inicialmente, estava um pouco cético. A partir do momento em que ouvi e li depoimentos surpreendentes acerca de vidas transformadas e constatei que o sistema de códigos dos seis minutos foi descoberto após doze anos de oração, está em total harmonia com a Bíblia e carregado de ciência, quis aprender mais. Pouco tempo depois, tive a oportunidade de passar algum tempo com o Dr. Alex Loyd. Se eu tinha alguma dúvida, ela desapareceu: o Alex é a prova viva do sistema que ele próprio desenvolveu.

O Alex não só facilitou os avanços de saúde física e emocional da sua própria família, como a sua compaixão para com os necessitados e a sua vontade de ajudar as pessoas a todo custo o tornaram diferente de qualquer pessoa que já conheci. O Alex é um dos homens mais felizes,

generosos e tranquilos que já tive oportunidade de conhecer. Tenho observado o Alex Loyd e os códigos dos seis minutos a melhorarem drasticamente a saúde de amigos e familiares, produzindo resultados mensuráveis física, espiritual, mental e emocionalmente. No entanto, só quando tive de lidar com uma grande crise pessoal é que percebi o verdadeiro poder dos códigos dos seis minutos. Ao me deparar com aquilo que pareciam ser probabilidades insuperáveis, trabalhei diariamente com o Alex durante um período de 40 dias e utilizei diligentemente os códigos dos seis minutos para resolver e curar os problemas do meu coração. E nem sabia que muitos deles existiam. Durante este processo, fui capaz de remover quase sem esforço dolorosas experiências do passado, perdoar sinceramente aqueles que me tinham magoado ao longo dos anos e, acima de tudo, procurar o perdão em nome daqueles que eu magoara. Experimentei ainda outro milagre na minha vida, dado por Deus em corpo, alma e espírito, e devo uma gratidão imensa ao Dr. Alex Loyd e aos códigos dos seis minutos.

Este livro baseia-se nesse sistema e oferece-lhe a essência daquilo que faz com que funcione. Com *O Código dos Seis Minutos*, terá muito mais do que um simples livro. Tem agora em mãos a chave para abrir o seu próprio potencial de saúde dado por Deus.

Se utilizar as ferramentas do código dos seis minutos, poderá obter o verdadeiro perdão, banir crenças erradas e curar os problemas do seu coração que provocam *stress*, fracasso e até mesmo doenças físicas na sua vida. No entanto, por mais poderosos que sejam os princípios do código dos seis minutos, não irão trabalhar por si mesmos. Deverá praticar com diligência as técnicas do código e utilizar as suas ferramentas, como o localizador de questões do coração. Exorto-o a tomar o tempo de desenvolver o seu programa personalizado do código dos seis minutos, utilizando as ferramentas dos capítulos onze e doze. Irá surpreender-se com a técnica rápida e eficaz do impacto imediato, que leva dez segundos a eliminar o *stress* e as emoções negativas e a aumentar a energia para o dia. Porém, isso não servirá de nada se não o utilizar quando precisar dele!

Atualmente, nos Estados Unidos, ouvimos falar muito da reforma da saúde. Se utilizar as ferramentas poderosas disponíveis em *O Código dos*

*Seis Minutos*, verá a sua saúde e a sua vida transformarem-se do interior para o exterior. Tenho beneficiado da revelação e da sabedoria que recebi do Dr. Alex Loyd. Agora é a altura de você começar a sua própria viagem para uma saúde extraordinária com *O Código dos Seis Minutos*.

Jordan S. Rubin, NMD, PhD  
Autor de mais de vinte livros de saúde e  
bem-estar, *bestsellers* do *New York Times*  
Apresentador do programa de televisão  
*Extraordinary Health*  
Fundador e CEO, Garden of Life

## PREFÁCIO

### A DESCOBERTA QUE MUDOU TUDO

O que é que mais deseja na vida? Relacionamentos amorosos? Ver um problema de saúde resolvido? Paz? Realização numa área na qual sempre se sentiu mais capaz do que aquilo que os seus resultados indicam? Satisfação, que poderia ser medida de mil formas diferentes? Como é que pode atingir a «coisa» que o mantém acordado à noite ou que acelera o seu coração?

O que eu (Alex)<sup>1</sup> quero partilhar consigo é uma forma de atingir essas coisas na sua vida, uma forma que me foi oferecida em 2001 como um presente de Deus.

É que, em 2001, era eu quem queria todas estas coisas. A história dos doze anos anteriores da minha vida tinha sido de tristeza, depressão, frustração, objetivos bloqueados e desespero – desespero numa situação que trouxe dor e agonia não apenas a mim, mas à minha família, durante doze longos anos. Cada vez que parecia que as coisas iam melhorar um pouco, voltavam ao desespero que tinha caracterizado a nossa vida em conjunto.

Que problema era este? Eu e a Tracey dissemos «sim», em 1986, por acreditarmos que a nossa vida seria uma história de «felizes para

---

<sup>1</sup> A menos que surja indicação em contrário, sempre que se utiliza a primeira pessoa, trata-se de Alex Loyd.

sempre». Seis meses depois, a Tracey chorava por tudo e por nada, enchia-se de bolachas de chocolate, e escondia-se frequentemente no quarto, com a porta trancada. Eu estava muito preocupado, embora o simples facto de viver comigo provavelmente causasse isso a qualquer pessoa no planeta Terra. Nada daquilo tinha acontecido com ela antes, e a Tracey não parecia saber o porquê de estar tão triste – além do facto de ser casada comigo, claro. Em pouco tempo, descobrimos que ela se encontrava clinicamente deprimida e que assim estivera, provavelmente, durante a maior parte da sua vida. Na verdade, a depressão e a ansiedade percorreram a sua família como um cortador de relva comercial em relva alta. Vários familiares da Tracey suicidaram-se nos últimos trinta anos ou mais.

### DESESPERADO POR AJUDA

Tentámos tudo: aconselhamento, terapia, vitaminas, minerais, fitoterapia, oração, técnicas alternativas de libertação emocional... tudo! A Tracey leu naqueles anos uma biblioteca de livros sobre psicologia, autoajuda e espiritualidade. Não sei quanto dinheiro é que gastámos naqueles doze anos de pesquisa – na última vez que fiz contas, o valor estava na casa das dezenas de milhares de dólares. Entre as coisas que tentámos, estão práticas maravilhosas que ainda seguimos, e algumas delas até ajudaram, mas a Tracey estava sempre deprimida.

Pensámos que os antidepressivos seriam a resposta. Lembro-me perfeitamente de quando a Tracey me acordou, aos gritos, a meio da noite. Quando acendi a luz, fiquei chocado ao ver que ela estava sentada em cima de sangue. Havia sangue sobre ela, na sua camisa e nos lençóis à volta. A Tracey chorava e gritava ao mesmo tempo. Peguei no telefone e liguei para o 911, a pensar que ela tinha uma hemorragia interna. Perguntei-me se ela iria sobreviver e como é que eu iria criar o nosso filho de seis anos sem ela. Estava a pensar nisso quando percebi o que tinha acontecido – a Tracey estivera a coçar as pernas com as unhas enquanto dormia, e arranhou tanto a pele, que começou a sangrar sobre os lençóis. Houve muitos outros efeitos secundários dos antidepressivos, mas este foi o mais grave.

Os sintomas da depressão, em si, eram muito piores. Um dia, a Tracey realizou um teste de autoavaliação para a depressão, que vii no final de um livro que estava a ler, e obtive o resultado «severamente deprimida». Comecei a olhar para o teste, para perceber como é que ela respondera às perguntas, e fiquei chocado ao ver que ela tinha respondido «sim» a uma questão sobre se, na maioria dos dias, sentia o desejo de morrer. Disse-me que era demasiado covarde para fazer algo em relação a isso, mas que pensava frequentemente em como seria bom desviar-se simplesmente da estrada e bater contra um muro para acabar com a dor.

A depressão afetou negativamente todos os aspetos da nossa vida e da nossa família. Estivemos muitas vezes perto do ponto de rutura. Depois de estarmos casados durante três anos, tanto a Tracey como eu queríamos terminar a nossa relação. A única coisa que nos deteve foi a crença na ideia de que Deus tinha algo melhor em mente. Renovámos os nossos votos numa cerimónia – estávamos verdadeiramente juntos «para o bem e para o mal».

A única coisa que nunca perdi foi a esperança, e foi esta que me manteve a lutar e a procurar formas de ajudar a Tracey. Procurei-as através de dois programas de doutoramento, através de inúmeros seminários e *workshops*, através de dezenas e dezenas de livros sobre como solucionar o problema. Nenhum deles me forneceu as respostas que eu procurava. Se houve lições a retirar? Absolutamente. Se isso me trouxe uma maior maturidade? Pode apostar que sim. Se acreditei que iria encontrar a resposta? Sempre.

E foi então que aconteceu. Aconteceu durante três horas. Era como se eu fosse a única pessoa no planeta Terra, embora existissem pessoas à minha volta...

## O PLANO DE CURA

Eu tinha estado em Los Angeles num seminário sobre métodos alternativos de psicologia e encontrava-me no aeroporto à espera de embarcar no meu avião, de volta a casa. De repente, o meu telemóvel tocou e, quando peguei nele, ouvi a palavra «Olá». Nesse instante, todo o meu corpo foi percorrido por calafrios. A Tracey estava seriamente deprimida.

A chorar, disse-me que o nosso filho, o Harry (que tinha seis anos, na altura), não entendia o facto de ela estar doente daquela forma. Se eu estivesse em casa, poderia ter eliminado os seus sintomas com algumas técnicas que conhecia. No entanto, a quase cinco mil quilómetros de distância, não era capaz de a ajudar. Conversei e rezei com ela até a hospedeira me pedir que desligasse o telemóvel. Então, comecei a fazer o que fizera em todos os dias dos doze últimos anos – rezar pela Tracey.

O que aconteceu depois é a razão pela qual escrevo este livro. A melhor forma de o dizer é: Deus descarregou na minha mente e no meu coração aquilo a que agora chamamos Os Códigos dos Seis Minutos®.

Não me interprete mal... não havia anjos fora da janela do 737. Não havia nevoeiro ou névoa por baixo da fuselagem. Não ouvi qualquer música celestial. Porém, o que experimentei foi tão diferente de tudo aquilo em que já participara antes, que soube que era uma resposta àqueles doze anos de oração diária. Vi a resposta na minha mente como antes vira muitas, muitas outras ideias – mas não era o mesmo. Você saberá do que estou a falar, se já pensou em algo e disse: «Que grande ideia!» Bem, desta vez também foi assim, só que aconteceu como se me tivessem depositado na cabeça a grande ideia de *outra pessoa*. Foi como se estivesse a ver televisão. Aconteceu na minha mente, mas não era de mim. Eu estava a «ler» um modelo de um sistema de cura que nunca estudara. A revelação foi de um mecanismo físico no corpo que iria curar uma questão espiritual – crenças erradas. Foi-me mostrado um sistema que explicava como neutralizar a verdadeira fonte de todos os problemas da vida, através de exercícios simples que envolvem utilizar as mãos. Então... escrevi e escrevi, e continuei a escrever. Escrevi até ter dores na mão e disse, literalmente, em voz alta (lembro-me bem disso, porque até olhei à minha volta, envergonhado com a possibilidade de alguém me ter ouvido): «Deus, tens de ir mais devagar ou terás de me relembrar disto; não consigo escrever tão rápido!»

Quando cheguei a casa, o facto de seguir este modelo dado por Deus eliminou o problema que dominara a minha vida ao longo de mais de uma década. Em 45 minutos, a depressão clínica da minha mulher desapareceu. Agora que escrevo isto, já se passaram oito anos e a Tracey não voltou a tomar qualquer medicação e sente-se muito bem todos os dias.

Sim, a depressão da Tracey voltou depois dos primeiros 45 minutos, mas, ao fim de três semanas a fazer os códigos dos seis minutos diariamente, desapareceu de vez. Depois de tantos anos dolorosamente à procura de alguma coisa – qualquer coisa – que trouxesse de volta a normalidade e a paz às nossas vidas, não encontro palavras para descrever a alegria e a euforia que isto nos deu, a mim, à minha mulher e aos meus filhos (neste momento, temos dois). Na verdade, em 2006, a Tracey mudou legalmente o seu nome para Hope. Depois de todos aqueles anos de depressão e de desespero, parecia outra pessoa. Agora, ela era Hope.<sup>2</sup>

No dia seguinte (uma segunda-feira de manhã) àquela noite fatídica na qual descobri aquilo a que mais tarde chamariam os códigos dos seis minutos, eu continuava igualmente animado, e fui para o meu consultório particular com planos para integrar este novo protocolo, trabalhando com dezenas de pessoas que poderiam descrever as suas vidas com palavras semelhantes às minhas. Muita dor, muita frustração, muito sofrimento, muita gente à procura de respostas. Assim que comecei a partilhar os códigos dos seis minutos com os meus pacientes, o que sucedeu foi exatamente aquilo que pensei que iria acontecer: depressões curadas; ansiedade substituída por paz; problemas de relacionamento que desapareceram. E problemas mentais e emocionais ainda mais graves pareciam curar-se de forma consistente, previsível e até com rapidez, na maioria dos casos.

## O CÍRCULO DE CURA EXPANDE-SE

No entanto, não estava nada à espera do que viria a acontecer seis semanas depois. Uma paciente minha muito querida perguntou-me se poderia falar comigo em privado durante alguns momentos. Estava com um olhar enigmático que eu nunca vira antes e declarou-me que não se lembrava de me ter dito que tinha esclerose múltipla (EM). Lembrei-me de imediato das minhas aulas do doutoramento de psicologia sobre ética e questões jurídicas e passou-me pela cabeça a preocupação de que este seria um processo à espera de acontecer. Com alguma vergonha e algum

---

<sup>2</sup> Esperança, em inglês. (NT)

nervosismo, olhei para o seu registo e disse-lhe que não me conseguia lembrar disso, mas que iríamos dar uma olhadela. Foi então que percebi que não era por esse motivo que ela me estava a questionar.

A partir daquele instante, agora com um sentimento de compaixão e amor, fechei o registo, que coloquei de lado, olhei-a nos olhos e disse-lhe: «Também não me lembro. Porque pergunta?» Foi quando ela desatou a chorar de forma quase descontrolada. Quando se acalmou, explicou-me que acabara de chegar do Hospital Vanderbilt, em Nashville, onde lhe fora comunicado que já não tinha EM. Fiquei profundamente comovido com a situação e comecei também a chorar.

As lágrimas transformaram-se depois em risadas, e rimo-nos os dois. Perguntei-lhe: «Como é que fez isso? Por favor, diga-me, para o caso de eu ter outros pacientes com os quais possa partilhar o que podem fazer. Isto é maravilhoso... Estou tão feliz por si».

Foi então que veio a resposta: ela afirmou que os responsáveis pela cura tinham sido os códigos dos seis minutos que eu lhe tinha dito para fazer nas últimas seis semanas. Só podia ser isso, pois era a única coisa diferente que ela tinha feito.

Pensei que se tratava de uma anomalia. Uma exceção. A resposta invulgar de uma vez sem exemplo. Foi-o até dali a duas semanas, quando ouvi uma história semelhante, desta vez a propósito de um cancro. E, em seguida, não muito tempo depois, ouvi outra sobre diabetes. E, mais tarde, sobre enxaquecas. Estágios iniciais da doença de Parkinson. E por aí fora.

Percebi então que o que recebera a 30 mil pés de altitude, naquele dia, fora muito, muito mais do que aquilo que eu esperara ou do que aquilo por que rezara. Entendi as ramificações de saúde maravilhosas que poderia ter no mundo, mas também sabia que ninguém iria acreditar nisso só porque eu o dizia. Na verdade, a maioria das pessoas não acreditaria nem um pouco nestas histórias maravilhosas de cura. Soavam demasiado incríveis... demasiado fantásticas... demasiado sensacionais. Todos os dias, somos bombardeados com o «sensacional», que acaba por ser decepcionante quando aplicado às nossas próprias vidas e circunstâncias.