

# ÍNDICE

Prólogo.....	13
Prefácio .....	21
<b>Capítulo 1 – Introdução.....</b>	<b>25</b>
<b>Capítulo 2 – O mecanismo de deixar ir .....</b>	<b>31</b>
O que é? .....	31
Os sentimentos e os mecanismos mentais .....	33
Os sentimentos e o <i>stress</i> .....	36
Os acontecimentos da vida e as emoções .....	38
O mecanismo de deixar ir .....	40
Resistência a deixar ir .....	42
<b>Capítulo 3 – A anatomia das emoções .....</b>	<b>45</b>
A meta da sobrevivência.....	45
A escala das emoções .....	47
Compreender as emoções.....	52
Gestão das crises emocionais .....	54
Sara o passado.....	57
Reforçar as emoções positivas .....	42
<b>Capítulo 4 – A apatia e a depressão .....</b>	<b>65</b>
«Não sou capaz» <i>versus</i> «Não quero» .....	66
Culpar .....	71
Escolher o positivo.....	75
As companhias que escolhemos .....	79
<b>Capítulo 5 – O sofrimento .....</b>	<b>83</b>
Permitir o sofrimento .....	83
Gerir a perda.....	86
Prevenir o sofrimento.....	91
<b>Capítulo 6 – O medo .....</b>	<b>95</b>
O medo de falar em público .....	96
O efeito curativo do amor .....	98
Reconhecer a «sombra».....	102
A culpa.....	105

<b>Capítulo 7 – O desejo</b> .....	111
O desejo enquanto obstáculo .....	111
Ter – Fazer – Ser .....	115
O <i>glamour</i> .....	117
O poder da decisão interior .....	120
<b>Capítulo 8 – A ira</b> .....	123
Usar a ira positivamente.....	124
O sacrifício próprio .....	125
O reconhecimento.....	126
As expetativas .....	129
O ressentimento crónico .....	130
<b>Capítulo 9 – O orgulho</b> .....	135
A vulnerabilidade do orgulho.....	136
A humildade.....	138
A alegria e a gratidão .....	139
As opiniões .....	142
<b>Capítulo 10 – A coragem</b> .....	147
A coragem de deixar ir .....	147
Assumir o próprio poder .....	149
Ter consciência dos outros .....	150
<b>Capítulo 11 – A aceitação</b> .....	157
Tudo é perfeito tal como é.....	157
A aceitação do Eu e dos outros .....	158
A responsabilidade pessoal .....	160
<b>Capítulo 12 – O amor</b> .....	163
O amor no quotidiano.....	163
O amor cura.....	164
O amor incondicional .....	168
A unicidade .....	170
<b>Capítulo 13 – A paz</b> .....	175
O impacto profundo da paz.....	175
A transmissão silenciosa .....	176
A entrega à Realidade Derradeira .....	177

<b>Capítulo 14 – Reduzir o <i>stress</i> e a doença física.....</b>	<b>183</b>
Aspectos psicológicos e propensão ao <i>stress</i> .....	183
Aspectos médicos do <i>stress</i> .....	184
Resposta do sistema energético ao <i>stress</i> e o sistema da acupuntura .....	186
Intervenções para o alívio do <i>stress</i> .....	187
O teste cinesiológico .....	188
A técnica do teste cinesiológico.....	189
A relação da consciência com o <i>stress</i> e a doença .....	191
<b>Capítulo 15 – A relação entre mente e corpo .....</b>	<b>195</b>
A influência da mente .....	195
Crenças que predis põem à doença.....	198
Comparação com outras técnicas .....	201
<b>Capítulo 16 – Os benefícios de deixar ir.....</b>	<b>203</b>
O crescimento emocional .....	203
Resolução de problemas .....	206
Estilo de vida.....	207
Resolução de problemas psicológicos: comparação com a psicoterapia.....	210
<b>Capítulo 17 – A transformação .....</b>	<b>215</b>
A saúde.....	217
A riqueza .....	221
A felicidade .....	223
O estado de liberdade interior .....	227
<b>Capítulo 18 – As relações.....</b>	<b>226</b>
Os sentimentos negativos.....	226
<i>A ira</i> .....	230
<i>A culpa</i> .....	232
<i>A apatia e o sofrimento</i> .....	233
<i>O medo</i> .....	234
<i>O orgulho</i> .....	235
A condição humana.....	236
Os sentimentos positivos.....	238
<i>A conexão</i> .....	239
<i>Os efeitos dos sentimentos positivos</i> .....	240
<i>Deixar ir as expectativas</i> .....	242
As relações sexuais .....	244

<b>Capítulo 19 – A concretização de objetivos profissionais.....</b>	<b>249</b>
Sentimentos e capacidades.....	249
Sentimentos negativos relacionados com o trabalho.....	250
Sentimentos positivos relacionados com o trabalho.....	251
Os sentimentos e o processo decisório.....	252
Os sentimentos e a capacidade de vender.....	254
<b>Capítulo 20 – Médico, cura-te a ti mesmo .....</b>	<b>257</b>
Os princípios básicos.....	258
A cura de diversas doenças .....	260
A cura da visão.....	267
<b>Capítulo 21 – Perguntas e respostas .....</b>	<b>271</b>
As metas religiosas e espirituais .....	271
A meditação e as técnicas interiores.....	274
A psicoterapia.....	275
O alcoolismo e a toxicodependência .....	276
As relações .....	276
O mecanismo.....	281
A entrega ao transcendente .....	285
Apêndice A – O mapa da consciência.....	289
Apêndice B – O procedimento do teste muscular.....	291
Referências .....	301
Sobre o autor .....	305

## OS PRINCÍPIOS BÁSICOS

Neste capítulo, descrevo em pormenor a cura e a recuperação de uma grande quantidade de doenças físicas na vida de um médico. Delinearei os princípios básicos que facilitaram o processo de auto-cura. Ao fazê-lo, procederei a uma revisão dos temas que já abordámos, reunindo-os numa experiência global integrada. Começemos pelos conceitos básicos:

- Um pensamento é uma «coisa». Tem forma e energia.
- A mente controla o corpo com os seus pensamentos e sentimentos; como tal, para curar o corpo, temos de alterar os pensamentos e os sentimentos.
- O que temos em mente tende a expressar-se através do corpo.
- O corpo não é o eu real; é como uma marioneta controlada pela mente.
- As crenças inconscientes podem manifestar-se como doenças, mesmo que não nos recordemos delas.
- Uma doença tende a ser fruto de emoções negativas suprimidas e reprimidas, bem como de um pensamento que lhe dá uma forma específica (ou seja, consciente ou inconscientemente, escolhemos uma doença específica e não outra).
- Os pensamentos são causados por sentimentos suprimidos e reprimidos. Quando deixamos ir um sentimento, desaparecem milhares ou mesmo milhões de pensamentos que foram ativados por esse sentimento.
- Embora seja possível cancelar uma crença específica e recusar-lhe energia, geralmente, tentar mudar o próprio pensamento é um desperdício de tempo.
- Entregamos um sentimento quando permitimos que esteja presente sem que se condene ou julgue, ou sem que se lhe resista. Observamo-lo e permitimo-nos senti-lo sem tentar modificá-lo. Se queremos deixar ir um sentimento, ele acaba por se esgotar.
- Um sentimento forte pode ser recorrente, o que significa que há mais e que tem de ser reconhecido e entregue.
- Para entregar um sentimento, por vezes é necessário começar por renunciar ao que sentimos relativamente a essa emoção em

particular (por exemplo, a culpa associada ao «eu não devia sentir isto»).

- Para renunciar a um sentimento, às vezes é necessário reconhecer e deixar ir a recompensa subjacente (por exemplo, o estímulo dado pela ira e a simpatia que despertamos quando somos uma «vítima indefesa»).
- Os sentimentos não são o verdadeiro eu, mas programas que vêm e que vão. O verdadeiro Eu interior é sempre igual; logo, temos de deixar de nos identificar com sentimentos passageiros.
- Ignoremos os pensamentos. Não são mais do que infinitas racionalizações de sentimentos internos.
- Aconteça o que acontecer na vida, mantenhamos a decisão firme de entregar os sentimentos negativos à medida que forem surgindo.
- Tomemos a decisão de que a liberdade é mais desejável do que ter sentimentos negativos.
- Optemos por entregar os sentimentos negativos em vez de os expressar.
- Entreguemos a resistência e o ceticismo a respeito dos sentimentos positivos.
- Rejeitemos os sentimentos negativos, mas compartilhemos os positivos.
- Observemos que o deixar ir é acompanhado de uma sensação geral de subtileza e leveza.
- Renunciar a um desejo não significa que não conseguimos o que desejamos. Apenas abre o caminho para que tal aconteça.
- Obtenhamos por «osmose». Coloquemo-nos no campo energético daqueles que têm o que queremos.
- «A água corre para a água.» Associemo-nos a pessoas com uma motivação igual ou idêntica, e que tenham a intenção de expandir a sua consciência e curar-se.
- Tenhamos a consciência de que o nosso estado interior é conhecido e transmitido. As pessoas à nossa volta intuem o que estamos a sentir e a pensar, mesmo que não o verbalizemos.
- A persistência compensa. Alguns sintomas ou doenças podem desaparecer rapidamente; outros podem demorar meses ou anos, se a condição for crónica.