

# Viva Melhor Hoje!

## Conteúdo

Introdução	p.2
Um pouco sobre mim	p.4
A escolha é sua	p.5
O Problema é sutil	p.9
Que caminho tomar?	p.11
O que fazer agora?	p.13

## Introdução

Quanto mais atendo mais entendo as dores das pessoas, tanto físicas quanto emocionais.

Quanto mais atendo e vejo os resultados das pessoas, mais tenho certeza que não basta à medicina tradicional para se curar...

... e que na verdade tudo tem o seu lugar.

Nesse e-book você vai entender porque desejo que seja completamente saudável e viva sem estresse.

Gostaria que entendesse como ajudar o seu corpo a se curar, sem ter que usar remédios, sem ter que passar por procedimentos agressivos, sem ter que correr riscos e medos desnecessários.

Acredito que nem todos vão compreender essa promessa maluca logo de entrada, mas ao analisar o seu interior e o percurso da sua vida irá perceber que você quer a mesma coisa.

E tudo se resume a, todos queremos saúde e evitar as experiências ruins da nossa vida.

No entanto, gostaria de ser brutalmente honesta e dizer que isso não vai acontecer. Porque desafios e problemas sempre vão acontecer...

... só que, conforme o tempo passa, você pode se tornar mais forte, fazendo com que aquilo que lhe causava estresse há um tempo atrás hoje consiga tirar de letra.

Se ter boa saúde é essencial para nossa vida, porque a deixamos em último lugar? Por que colocamos coisas “menos

importantes” em primeiro lugar? Por que hoje em dia ficar doente é um luxo? E o que tem a ver o estresse e o autoconhecimento com tudo isso?

Você encontrará as respostas a estas perguntas nesse Ebook, para ter maior saúde e sentir-se bem todos os dias.

Atenciosamente,

**Gisele de Cervantes**

Terapeuta Holístico

## Um Pouco Sobre Mim

Olá, meu nome é Gisele de Cervantes, sou Terapeuta e criadora do Blog Inspire-se.online.

Esse Blog foi criado com a intenção de ajudar você a se ajudar, a se inspirar e mudar, criar, tomar ação e fazer o que precisa ser feito para que sua vida seja vivida com amor, com sentido, com satisfação.

Esse Ebook que você acabou de ganhar é justamente para que você possa dar o primeiro passo e aprenda a se autocurar.

Talvez você esteja se perguntando por que estou dando esse conteúdo de graça e o que eu ganho com isso.

Bom, vou contar um pouco da minha história para que você entenda o porquê, a razão de tudo isso...

Tenho como formação acadêmica pedagogia e psicopedagogia, e por 12 anos trabalhei como professora, sendo que, mais ou menos, nos últimos seis anos, essa profissão já não me preenchia e, mesmo assim, me sentia amarrada sem conseguir tomar uma decisão. Tudo isso por estar num concurso público, onde eu tinha uma certa “estabilidade financeira” e muitos medos da mudança, do desconhecido, do novo.

Só que desde muito cedo, por volta do ano 2000, eu já frequentava cursos, encontros e seminários na área da espiritualidade e autoajuda. O que eu não sabia, era que futuramente, isso tudo que aprendi seria para poder cumprir minha missão de vida!

Foi esse propósito que fez com que eu deixasse meus concursos públicos ( pois já havia me exonerado de outros

dois, dos quais falarei em outra oportunidade), minha estabilidade e entrasse com tudo nessa área da Terapia e fizesse disso a minha razão de ser!

Esse blog surgiu com a intenção de ajudar as pessoas, que assim como eu já passei, estão passando por conflitos internos e externos, desafios, medos, depressões, inseguranças, estresses, incertezas, dores e não sabem o que fazer para mudar essa situação.

É isso o que me move! Que me faz levantar todos os dias de manhã! Essa certeza que posso contribuir, que posso ajudar você a se autocurar, sair desse estresse diário e ser muito, mas muito mais feliz!

## A Escolha é Sua

Você sabe quantas decisões toma durante o dia? Os entrevistados num determinado estudo eram convidados a declarar quantas decisões relativas à alimentação tomavam num dia. O que você diria? Em média, as pessoas arriscavam 14. Na realidade, quando essas mesmas pessoas examinavam mais cuidadosamente suas decisões, a média era de 227.

A verdade é que a maioria das nossas decisões são tomadas em piloto automático e as pessoas confundidas, distraídas ou com falta de clareza tendem a ceder mais facilmente a tentações.

Esses desafios podem estar relacionados com seu mundo financeiro, profissional, espiritual, amoroso, familiar, alimentar, enfim, as decisões que compõem a sua vida toda.

Tudo começa com as nossas escolhas diárias, onde acredite, a maioria de nós é como aquela bolinha de pinball que vai de um lado a outro como consequência das circunstâncias.

Então você consegue, por exemplo, ser bom no trabalho, mas não no casamento, ou focado no casamento e no profissional, mas não no financeiro e na saúde e tudo começa com uma escolha de olhar para o seu interior e...

... ficar no momento presente, aqui e agora.

Mas, porque não conseguimos permanecer presentes no hoje? Por que ficamos no passado ou no futuro?

Vou explicar com um exemplo simples. A nossa força racional e emocional é como um copo d'água.

No começo do dia ele está cheio e você consegue enxergar através dele, então começam as atividades. Durante o dia você tem tarefas e uma infinidade de coisas que requerem a sua atenção, às vezes de maneira voluntária e outras de maneira involuntária.

Isso é como se tivessem batido o seu copo d'água, você não consegue enxergar mais através dele porque fica envasado e demora em torno de 25 minutos em média para voltar a distinguir.

Você requer energia de si para fazer isso e no final do dia o seu copo esvazia.

No entanto a maioria das pessoas não o recarrega e isso causa uma infinidade de situações como:

Sentir-se cansada o dia todo e sem energia;

Ficar com a cabeça cheia de pensamentos;

Ficar desanimada ou sem entusiasmo;

Não ter força de vontade ou produzir menos no trabalho, na casa, na vida...

Sofrer por antecipação;

Tornar-se intolerante com as pessoas, com o parceiro amoroso, com os filhos;

Procrastinar;

Ficar desorganizada;

Ficar triste ou emocionalmente vulnerável.

Enfim, podemos receber notícias desde uma mensagem mal comunicada de uma pessoa até a doença de um familiar e tudo isso nos causa estresse.

Se o estresse persiste então isso se torna ansiedade e começa o efeito bola de neve. O corpo começa a enviar sinais sutis, em ocasiões difíceis de interpretar até instalar-se no corpo e transformar-se em doenças ou acidentes.

Eu quero te ajudar porque quando você aprende a se auto curar consegue ver os problemas como um todo e dessa maneira ter maior sucesso e clareza na sua vida pessoal, familiar, profissional...

Se você aprende a se autocurar não só vai atuar sobre a ferida, como também, sobre tudo aquilo que o levou a chegar a esse ponto.

O problema é que nem todos conseguem “zerar” o seu estado inicial para reiniciar.

Gostaria de dizer que nunca é tarde demais para recomeçar. Se você não está feliz com o passado, tente fazer algo novo hoje.

É por isso que estou passando essa mensagem, eu sei que se escuta simples e de fato é simples.

O problema é que não é fácil e no capítulo seguinte vou te explicar porque precisa identificar o problema.



## O Problema é Sutil

Os sintomas são sutis, não são como um roxo no braço ou um corte no dedo. Quando aparecem “as dores” do tipo, dor de cabeça, dor na coluna, câimbras ou até gripes quer dizer que algo dentro do corpo está errado e muitas vezes estes são sinais avançados de doença.

Os sinais são tão sutis e as pessoas tão variadas que você precisa ouvir o seu interior para entender o que “dentro” de você está lhe afetando.

Quando as pessoas analisam seus medos e inseguranças conseguem saber mais de si mesmos e entender qual é a razão de estarem naquela situação.

Quando analisamos as nossas frustrações isso nos leva a um caminho que nem todos querem trilhar, porque sabemos que é doloroso repetir aquela história dentro de nós.

No entanto, é justo o que acontece, repetimos padrões de experiências, situações, círculo de pessoas com quem convivemos, informações que recebemos.

Seja de acontecimentos com nossos pais, relacionamentos passados, experiências com dinheiro, crenças limitantes, etc.

Os sinais são sutis e se não são atendidos eles podem causar diversos problemas como:

Doenças cardiovasculares;

Doenças gástricas;

Insônia;

Depressão;

Esgotamento mental;

Pressão arterial elevada;

Falta de foco;

Insatisfação na vida;

Acidentes de trânsito;

Consumo de álcool, drogas e muitos outros.

Quando o consultante é recebido para atendimento ele pode apresentar um ou vários problemas. Mas é possível, se houver dedicação e vontade, através das terapias holísticas, equilibrar o seu corpo e aprender a se autocurar.

## Que Caminho Tomar?

O desafio começa tomando consciência de certas atitudes, sobre tudo aquelas que representam um desafio ao autocontrole.

Você normalmente é desafiado a ter autocontrole frente a desafios externos do tipo, lidar com pessoas fora e dentro de casa, cumprir tarefas que requerem concentração ou consistência, terminar pendentes onde precisa reagir e fazer escolhas, dar atenção a uma ou outra coisa.

Isso também pode ser analisado quando tem objetivos maiores, ou provocações internas como fazer dieta, estudar, trabalhar mais, poupar dinheiro, manter uma estabilidade no seu relacionamento amoroso etc.

Somos humanos e perder essas tentações do autocontrole nos faz quebrar a dieta, sabendo que precisamos emagrecer, deixar o estudo ou o trabalho para depois quando sabemos que precisamos concluir, comprar numa promoção irresistível mesmo quando devemos poupar, lidar com infidelidades e suportar o sofrimento de uma perda.

Isso nos provoca dúvida, a dúvida nos causa incerteza, a incerteza nos leva a insegurança e isso a desconfiança em nós mesmos.

Basicamente entramos no sistema de recompensa imediata que infelizmente alimenta o próprio descontrole. Então as coisas menos importantes tornam-se mais importantes.

Utilizando terapias holísticas você conseguirá trabalhar esses problemas e atuar desde a raiz em vez de tratar apenas a consequência.

Com o caminho da autocura você não depende de remédios para aliviar o sintoma. O seu corpo é um sistema poderoso que tem a capacidade de se curar.

Durante o dia e a noite ocorre coisas que não vemos dentro do organismo para levar o corpo ao equilíbrio.

Dentro da sala de atendimento utilizamos várias técnicas para lhe ajudar a atingir esse equilíbrio, como: Reiki, Meditação, Radiestesia, EFT ou desbloqueio emocional, numerologia e Fitoenergética.

A mais conhecida é o Reiki, no entanto, a técnica não é engessada ao problema, e na verdade o que você recebe não é somente um Reiki, isso lhe ajudará com certeza a encontrar o equilíbrio, mas durante a sessão o diferencial é que você aprende a se autocurar.

Em palavras simples, quer dizer que você irá receber um atendimento para alinhar-se, como um trem que volta aos trilhos.

Posteriormente você continua andando com as novas ferramentas...

No começo pode ser que tenha dificuldade, mas com a prática conseguirá lidar melhor com as situações que vimos no começo desse ebook.

E a qualquer momento poderá voltar para despertar o melhor que existe em você e ter uma vida plena.

## O Que Fazer Agora?

Eu estarei colocando conteúdos dentro do blog [giselemontanari.com](http://giselemontanari.com) para melhorar a sua qualidade de vida.

No entanto, nem todos os problemas podem esperar. Se gostou desse conteúdo, tenho certeza que irá gostar de receber um atendimento na minha sala de atendimento.

Você pode marcar uma consulta ligando em (54)9 9974-2109

Se tiver alguma dúvida também poderá entrar em contato no e-mail: [gisamontanari@gmail.com](mailto:gisamontanari@gmail.com)