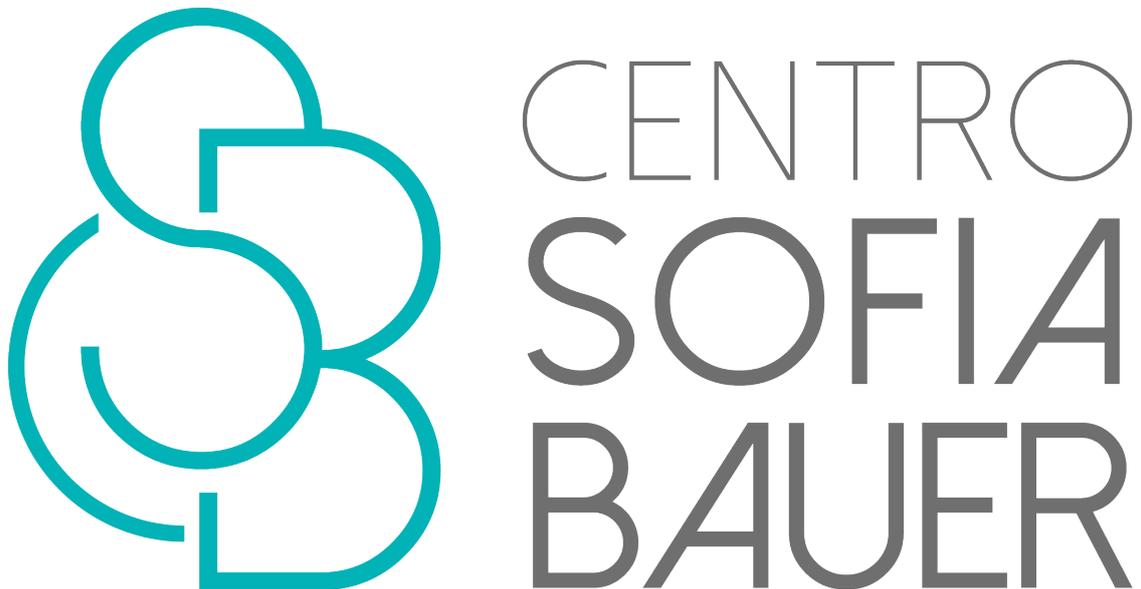




PRÁTICA CLÍNICA COM SOFIA BAUER

# PRÁTICA CLÍNICA – Módulo 16

## Depressão e Bipolaridade



**© COPYRIGHT CENTRO SOFIA BAUER 2018**

Todos os direitos reservados. Este material é para seu uso pessoal. Este material não pode ser copiado, emprestado, licenciado, distribuído ou reproduzido em qualquer forma eletrônica ou manual, colocada em websites, servidores ou qualquer lugar privado sem a permissão expressa do Centro Sofia Bauer.

*“Menos porém melhor.” Dieter Rams  
(projetista chefe da fábrica Braun)*



*Quase tudo é ruído e pouquíssimas coisas são essenciais. Nosso trabalho é filtrar o ruído até chegarmos à essência.*

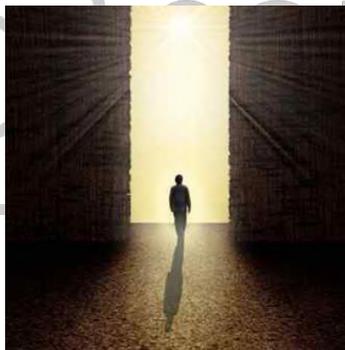
*As pessoas se perdem nos ruídos de suas mentes, crenças e até mesmo auto profecias.*

*Podemos mudar a mente!*

*Porém menos é melhor.*

*E por entender que uma pessoa depressiva está sem energia para nada, devemos nos conter em dar o necessário para que ela possa sair dessa o mais depressa possível.*

*Ensinar suas próprias habilidades. Como ensina Martin Seligman, mostrar que todos nós temos forças de caráter, nossas melhores habilidades, e quando praticadas podem acender nossas brasas interiores e enxergarmos luz na escuridão da vida.*



Agora pense comigo:

***Você quer dar ao seu paciente uma VIDA MAIS POSITIVA?***

***Ele, por acaso está esgotado, sem ânimo, acorda cansado e já não tem vontade de fazer o que antes fazia?***

***Ou a vida está numa escuridão profunda e se sente perdido, sem rumo, sem vontade?***

**Imagine a seguinte situação...**

**Sua mão está na maçaneta da porta, dentro do seu cômodo só há escuridão, você não enxerga saída...**

**Mas sua mão resolve abrir a porta!**

**E quando você abre essa porta tudo MUDA! A LUZ ENTRA e reflete o que você não via...**

**Você consegue enxergar com os feixes de luz que chegam de fora o que tem aí dentro de você, seu potencial, as infinitas possibilidades...**

**Esse PORTAL DE LUZ existe e você neste momento está com a mão na maçaneta da porta...**

**Podemos ajudar a abrir este PORTAL e ensinar como ter UMA VIDA POSITIVA?**

**Todo ser é único, e pode refletir a luz e descobrir dentro de si mesmo as infinitas possibilidades de uma vida mais saudável, de melhorar sua saúde emocional.**



**Em algum momento seu paciente depressivo já sentiu muita insegurança, medo, pensamentos intrusivos ou se sentiu em completa escuridão sem saber o que fazer ou para onde ir? Isso é o que eu mais vejo!**

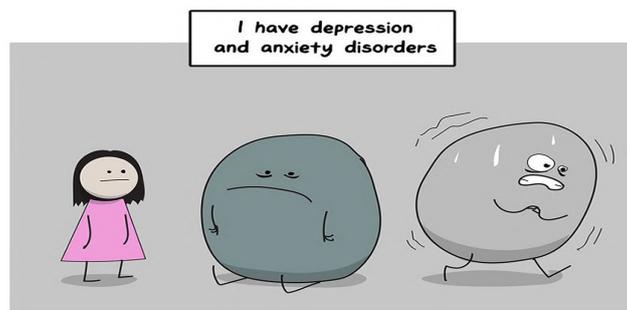
Você sabia que ansiedade e depressão são os males do século?

Nunca estivemos tão ansiosos ou depressivos.

Já sentiu brancos na mente, sensação de falta de descanso, irritabilidade e estouros do nada, dores no corpo, mal-estar físico, adoecendo ou gripando mais?

Sentiu que não tinha mais como segurar os pensamentos acelerados de sua mente, ou já perdeu as noites de sono preocupado?

Se ainda não sentiu isso, com certeza você já viu alguém assim... Mas é quase certo que também já sentiu isso em algum momento de sua vida...



De repente, do nada, uma preocupação qualquer surge na sua cabeça.

Você começa a pensar naquilo, imagina mil possibilidades, tenta prever o que pode ou não acontecer.

Então a mente acelera e começa a dar voltas em torno de si mesma: repete muitas e muitas vezes os mesmos cenários, plausíveis ou absurdos, num ciclo impossível de interromper.

Você não se cansa aparentemente e fica ali...

Quando você percebe, ficou a noite inteira em claro.

A ansiedade faz parte da vida moderna. Sua forma patológica, o transtorno de ansiedade, é a segunda doença mental mais comum do planeta: segundo dados da OMS, 264 milhões de pessoas sofrem desse mal.

– 14,9% a mais do que dez anos atrás.

O Brasil é o centro mundial do problema: 9,3% da população tem transtorno de ansiedade, quase o triplo da média internacional (3,5%).

Na cidade de São Paulo, um estudo feito pela USP chegou a números ainda mais impressionantes: nada menos que 19,9% das pessoas têm a doença.



Pasmem! Por ano, são vendidos 26,8 milhões de caixas do ansiolítico Rivotril (e demais remédios à base de clonazepan) no Brasil, segundo dados da empresa IQVIA, que audita o mercado farmacêutico. Só dele os brasileiros compram mais de 10 milhões de caixas!!!

Eu receito muito este medicamento também como psiquiatra... Mas não é assim que vamos curar o problema ansiedade, devemos ajudar a quem precisa de outras maneiras!



Dica  
da  
Sofia

Por isso estou aqui!!!

*Estudos recentes, como o que consta no livro ENERGETIC BOUNDRIES DE CINDY DALE DE 2011, sugeriram que temos de 50 a 70 mil pensamentos por dia.*

*Neurocientistas já comprovaram isso como Richard Davidson e Jon Kabat-Zinn e que meditadores assíduos diminuem seus pensamentos para em torno de 40 mil por dia. A meditação é uma das maneiras de lidar com o stress e ansiedade, pois abre espaços no pensamento.*

*Imagina se cada pensamento fosse uma única palavra, isso significaria que nossa mente geraria conteúdo suficiente para produzir um livro por dia. TODOS OS DIAS!*

*Além disso, Ryder Carrol, do Bullet Journal, também diz uma frase que me impactou muito:*

*“Agarrar-se a pensamentos é como pescar com as mãos: eles escorregam facilmente e desaparecem nos confins lamacentos de sua mente.”*

*Pois bem... Vamos lá!*

- Irritabilidade, falta de paciência, pequenos estouros, mau humor
- Dores pelo corpo, dor de cabeça
- Mal-estar físico permanente
- Falta de vontade de fazer as coisas que fazia antes
- Brancos na mente
- Sono ou insônia
- Mudanças em seu apetite
- Ataques de ansiedade
- Adoecendo com mais facilidade, gripes, dores crônicas, etc...

*Como sabemos que estamos estressados ou ansiosos?*

*Já nasceu ansioso? Ou vem ficando?*

*Não importa qual modelo, mas a sociedade e a vida corrida de hoje, nos obriga a fazer mais coisas ao mesmo tempo, num multitarefa sensacional!*

**Faz, ou fazia, mais de uma coisa ao mesmo tempo?**



*Em um mundo moderno com amplificadores de sinais de wi-fi presos até em torres de igreja, nenhum lugar é sagrado mais! Rs*

*Da sala de reunião até o seu banheiro, a tecnologia inundou nossas vidas com mais conteúdo do que jamais conseguiríamos processar.*

*Lê-se e-mail e atende-se telefone ao mesmo tempo?*

*Fala com sua criança enquanto responde whatsapp?*

*Come e lê ao mesmo tempo, ou fala ao telefone ao mesmo tempo?*

*Isso acabou com o nosso tempo de atenção. Estudos atuais sugerem que nossa concentração sofre simplesmente por estarmos na mesma sala que os nossos smartphones, mesmo que eles estiverem no modo silencioso ou desligados!!!!*

*Em 2016, o norte-americano médio passava quase 11 horas por dia diante de telas digitais. Considerando 6 a 8 horas de sono (que também está meio comprometido em função dos aparelhos) rrsrs ... Sobram cerca de 6 horas sem tela por dia.*

*Estamos diminuindo cada vez mais nosso tempo de recuperação e sendo invadidos por uma conexão massiva que só nos ocupa mais.*



*Bom, então vou lhe dar uma notícia ruim... está ficando menos inteligente. Num estudo feito, Daniel Levitin mostra que, quem lê e-mail e fala ao telefone ou faz mais de duas tarefas ao mesmo tempo, perde em média 9 pontos de QI, o que equivale a 36 horas sem dormir!!! Uma pessoa que fuma maconha perde 4 pontos e já achamos que ela está lesada! Por isso esquecemos as coisas, chaves, celular, e algumas outras coisas importantes.*



*Nosso cérebro implora por descanso, não damos. Ele nos para!*

*O pior de ficarmos assim tão atentos, é que desgastamos nosso cérebro e podemos adoecer de forma mais grave – esgotamento e depressão vêm logo a seguir!*

*Mas afinal o que é ficar com estresse e esgotamento?*

*São sinais da sua mente acelerada, de sua ansiedade. Ela agita mais o lado direito do seu cérebro responsável pela emoção, você entra em hot-state. E age por pura emoção e sem a razão devida. Fica tudo ruim. Elétrico, agitado, ansioso, como se tivesse mesmo um tigre ali na esquina querendo te comer vivo, até que tem...outras coisas! Rs*

*Mas via de regra, ficar ansioso, é um estado que pode ser geneticamente herdado. Alguns já nascem ansiosos e pode ser seu caso...*

*Outros, infelizmente na correria da vida, já desde crianças, começam a correr atrás das metas impostas pela vida e pronto! Dessa forma, começam a ter uma mente mais acelerada, não assimilam mais tudo que precisavam assimilar e perdem memória, tempo e humor! Além de tornarem-se muitas vezes, compulsivas, em açúcar e comida, cigarro, álcool, internet, algo que possa melhorar seu ânimo desgastado.*

*Triste, mas muito verdadeiro...*

*A maioria está nessa vida corrida, com a mente acelerada. Onde isso vai levar? A uma vida infeliz, diminuição da saúde e longevidade abalada. Além de perder o humor, deprimir, você pode adoecer gravemente até seu corpo te retirar a capacidade de trabalho ou a vida!*

***Seu paciente já está nessa?***

***Podemos ajudar a ter uma vida melhor!***

***A viver com mais saúde e trabalhar com mais plenitude.***

***SER PRODUTIVO é DIFERENTE de estar OCUPADO!***

Não há como fugir da ansiedade, isso é fato!

Ela é uma adaptação evolutiva que permanecerá em nossos genes, independentemente da prosperidade e da segurança da sociedade em que vivermos.

Continuará nos ajudando a sobreviver – e, ao mesmo tempo, enxergar ameaças onde elas não existem.

Mas é possível compensar seus efeitos negativos. A chave é nos aproximar das outras pessoas, pedindo ou oferecendo apoio, é praticar exercícios mentais que abrem esse PORTAL DE LUZ que vai refletir uma luz especial e mostrar a você novas formas de redesenhar sua mente e seu cérebro...a neuroplasticidade é possível e este será o caminho que vou neste curso te ensinar...são vários exercícios e aulas explicativas juntamente com meditações que podem mudar o rumo da sua vida, pois vão mudar a sua mente!

Muito mais do que só te dar o Rivotril e outros remédios que vou continuar passando... Mas podemos fazer muito mais no manejo da sua ansiedade e melhorar sua saúde mental.

***Cada decisão exige foco. Foco é investimento de tempo e energia.***

*Seu cérebro ocupa apenas 2% da sua massa corporal, mas gasta 30% de sua energia.*

*Você precisa aprender a desacelerar seu pensamento. Esse será a porta que vamos juntos aqui!*

Mas vamos aos temas DEPRESSÃO e BIPOLARIDADE:

O que são?

Como diagnosticar as duas?

O transtorno Depressivo puro é raro. Ele sempre vem acompanhado de comorbidades, outras doenças psiquiátricas comuns como pânico, TOC, TDAH, tiques, TAG e até mesmo com certa euforia e agitação psíquica.

Se houverem comorbidades, precisamos fazer o diagnóstico mais abrangente. Principalmente se houver mau humor, irritabilidade, leve euforia em alguns momentos, compulsões e ou grave mania.

Depressão:

- tristeza;
- falta de desejo;
- Falta de esperança no futuro;
- distúrbios do sono e da alimentação;
- culpa e sentimento de inutilidade;
- ideias suicidas ou vontade de morrer;
- dor física.



Transtorno Bipolar tipo I:

- pelo menos um episódio de mania (euforia: gastos excessivos, compulsões graves, drogas, jogo, gastos financeiros elevados, ideias psicóticas, delírios de grandeza e até paranóia);

- episódios depressivos grave;
- transtornos de adequação a vida normal.

Transtorno Bipolar tipo II:

- irritabilidade;
- cérebro acelerado;

- mente inquieta;
- compulsões variadas (compras, jogo, etc.);
  
- quadros depressivos recorrentes leves, moderados ou graves;
- comorbidades: TOC, tiques, TAG, TDAH, pânico, fobias, etc.

Temos mais 2 modalidades de diagnóstico comuns em consultório: BORDERLINE e TRANSTORNO DISSOCIATIVO – os mais difíceis de tratamento!

### Borderline:

Segundo o Wikipédia fonte do texto abaixo:

“Perturbação borderline da personalidade (PBP) ou transtorno da personalidade borderline (TPB) é um padrão de comportamento anormal caracterizado por instabilidade nos relacionamentos interpessoais, instabilidade na imagem de si próprio e instabilidade emotiva. Em muitos casos observa-se comportamentos de risco e autolesão. A pessoa pode também debater-se com uma sensação de vazio e medo intenso de abandono emocional. Os sintomas podem ser espoletados por eventos aparentemente normais. O comportamento tem geralmente início no início da idade adulta e ocorre em diferentes contextos. Em muitos casos a condição está associada a outras perturbações, como abuso de substâncias, depressão e perturbações alimentares. Até 10% das pessoas afetadas morre por suicídio.

Embora as causas de PBP não sejam totalmente claras, aparentam envolver fatores genéticos, ambientais, sociais e ao nível do cérebro. A condição é cinco vezes mais comum em pessoas com um parente próximo também com a condição. A ocorrência de adversidades na vida pessoal aparenta ter influência. O mecanismo subjacente aparenta envolver a rede fotolímica de neurónios. O Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM) classifica a PBP como perturbação da personalidade, a par de outras nove perturbações do mesmo tipo. O diagnóstico tem por base os sintomas, podendo ser realizados outros exames para descartar outras causas. A condição deve ser diferenciada de uma perturbação de identidade ou perturbação por uso de substâncias, entre outras possibilidades

A condição é geralmente tratada com psicoterapia, sobretudo terapia comportamental. A terapia comportamental dialética pode diminuir o risco de suicídio. A terapia pode ser individual ou em grupo. Embora os medicamentos não curem a PBP, podem ser usados para aliviar os sintomas associados. Alguns casos requerem tratamento hospitalar. Até metade das pessoas melhora no prazo de dez anos.

A condição afeta 1,6% em dado ano. O diagnóstico da condição é três vezes mais comum entre mulheres do que entre homens, e aparenta ser menos comum entre pessoas mais idosas. A doença tem um elevado custo económico. Existe atualmente um debate sobre a nomenclatura da condição, em particular sobre o uso do termo "borderline". A condição é muitas vezes estigmatizada tanto na comunicação social como na própria psiquiatria.

## Sinais e Sintomas

Os sintomas mais característicos de TPB são uma marcante sensibilidade a rejeição, pensar sobre e sentir medo de um possível abandono. Acima de tudo, as características do TPB incluem uma sensibilidade especialmente intensa nas relações com outras pessoas, dificuldade em regular emoções e impulsividade. Outros sintomas podem incluir sentimentos de insegurança quanto a autoidentidade e valores pessoais, ter pensamentos paranoicos quando estressado e dissociação grave.

### Emoções

Pessoas com TPB sentem emoções com mais facilidade, maior profundidade e por mais tempo que as outras. As emoções podem ressurgir repetidamente e persistir por longos períodos de tempo. Conseqüentemente, pode demorar mais do que o normal para uma pessoa com TPB voltar a um estado emocional estável após uma experiência emocional intensa.

Na opinião de Marsha Linehan, a sensibilidade, intensidade e duração com a qual as pessoas com TPB experimentam as emoções tem tanto aspectos positivos quanto negativos. Pessoas com TPB são excepcionalmente idealistas, alegres e amorosas. Entretanto elas podem se sentir sufocadas por emoções negativas, experimentando intenso luto em vez de tristeza, vergonha e humilhação em vez de leve constrangimento, ódio em vez de irritação e pânico em vez de nervosismo. Pessoas com TPB são especialmente sensíveis aos sentimentos de rejeição, isolamento e sensação de fracasso. Seus esforços para conter ou escapar de suas intensas emoções negativas podem levar a automutilação ou comportamento suicida antes que aprendam outras estratégias de enfrentamento. Em geral eles têm consciência da intensidade de suas emoções negativas e, uma vez que não são capazes de controlá-las, se desligam delas inteiramente. Isso pode ser danoso para as pessoas com TPB, já que emoções negativas nos alertam para a presença de situações problemáticas e estimulam seu enfrentamento.

Apesar de as pessoas com TPB sentirem intensa alegria, elas são especialmente suscetíveis a disforia, ou sofrimento mental e emocional. Zanari et al. reconhece quatro categorias de disforia que são típicas deste transtorno: emoções extremas; destrutividade ou autodestrutividade; sentimento de identidade fragmentada ou ausente; e sentimento de vitimização. Dentro destas categorias, um diagnóstico de TPB é fortemente associado com uma combinação de três estados específicos: 1) se sentir traído, 2) sentir vontade de se machucar e 3) se sentir fora de controle. Uma vez que há uma grande variedade nos tipos de disforia que as pessoas com TPB experimentam, a amplitude do sofrimento é um indicador auxiliar do transtorno de personalidade borderline.

Além das emoções intensas, pessoas com TPB experimentam instabilidade emocional. Embora a expressão possa sugerir uma rápida mudança entre depressão e exaltação, as oscilações de humor nas pessoas com esta condição na verdade ocorrem mais frequentemente entre a raiva e a ansiedade e entre depressão e ansiedade.

### Comportamento

Comportamento impulsivo é comum, incluindo: abuso de substâncias e alcoolismo, transtorno alimentar, sexo de risco ou indiscriminado com múltiplos parceiros, gastar dinheiro e dirigir imprudentemente.<sup>[18]</sup>

Comportamento impulsivo também pode incluir abandonar empregos e relacionamentos, fugir e se automutilar.

Pessoas com TPB agem impulsivamente pois isso lhes dá alívio imediato de sua dor emocional. Entretanto, a longo prazo, as pessoas com TPB sofrem de uma crescente vergonha e culpa que seguem esse tipo de ação. Normalmente um ciclo se inicia, no qual a pessoa com TPB sente dor emocional, se engajam em um comportamento impulsivo para aliviarem a dor, sentem vergonha e culpa por suas ações, sentem dor emocional por conta dos sentimentos de vergonha e culpa e então experimentam uma maior compulsão por se engajar em um comportamento impulsivo para aliviar a nova dor. Conforme o tempo passa, o comportamento impulsivo pode se tornar uma resposta automática diante a dor emocional.

#### Automutilação e suicídio

Automutilação e comportamento suicida são um dos critérios de diagnóstico centrais no DSM-IV. A gestão e recuperação destes comportamentos pode ser complexo e desafiador. A incidência de suicídios entre pessoas com TPB é entre 3% e 10% ao longo da vida. Há evidências de que homens diagnosticados com TPB tem aproximadamente o dobro de probabilidade de cometerem suicídio em relação as mulheres diagnosticadas com TPB Também há evidências que uma percentagem considerável de homens que cometem suicídio podem ter TPB não diagnosticada.

Automutilação é comum e pode ocorrer com ou sem intenção suicida. As razões apresentadas para a automutilação não suicida diferem das razões para tentativas de suicídio. As razões para a automutilação não suicida incluem expressar raiva, autopunição, voltar ao normal (geralmente em resposta a dissociação) e distrair-se da dor emocional ou de circunstâncias difíceis. Em contraste com isso, as tentativas de suicídio tipicamente refletem uma crença de que as vidas das outras pessoas vão melhorar depois do suicídio. Ambas automutilações, suicidas e não suicidas, são uma resposta ao sentirem emoções negativas.

Abuso sexual, em particular, pode ser um gatilho para comportamento suicida em adolescentes com TPB.

#### Relacionamentos interpessoais

Pessoas com TPB podem ser muito sensíveis ao modo como outros a tratam, sentindo intensa alegria e gratidão diante do que percebem como expressões de bondade, e intensa tristeza e raiva ao que entendem como uma crítica ou ofensa. Seus sentimentos a respeito dos outros normalmente alternam entre o positivo e o negativo após uma decepção, o que entendem como uma ameaça de se perder alguém ou de perder a estima que alguém importante tenha por eles. Este fenômeno, as vezes chamado de clivagem ou pensamento preto-e-branco, inclui a mudança entre idealização de outra pessoa (sentimento de amor e admiração) e desvalorização (sentimento de raiva ou antipatia). Combinado com os distúrbios do humor, idealização e desvalorização podem minar relacionamentos com a família, amigos e colegas de trabalho. A autoimagem também pode mudar rapidamente do positivo para o negativo.

Embora desejando fortemente a intimidade, as pessoas com TPB tendem a ser inseguras, esquivas ou ambivalentes, ou terrivelmente preocupadas com padrões de apego em relacionamentos e muitas vezes veem o mundo como perigoso e mau. O TPB está ligado ao aumento dos níveis de estresse crônico e aos conflitos

nos relacionamentos amorosos, diminuição da satisfação dos parceiros românticos, abuso doméstico e gravidez indesejada. No entanto, estes fatores parecem estar ligados aos transtornos de personalidade em geral.

Manipulação psicológica para obter carinho é considerada uma característica comum de TPB por muitos que tratam o transtorno, bem como pelo DSM-IV. No entanto, alguns profissionais de saúde mental advertem que uma ênfase excessiva e uma definição muito ampla de manipulação pode levar a mal-entendidos e tratamento preconceituoso das pessoas com TPB dentro do sistema de saúde.

### Autoimagem

As pessoas com TPB tendem a ter dificuldade em ver uma imagem clara de sua própria identidade. Em particular, eles tendem a ter dificuldade em saber o que valorizam e apreciam. São muitas vezes inseguros sobre suas metas de longo prazo quanto a relações e empregos. Essa dificuldade de saber quem eles são e o que eles valorizam pode levar as pessoas com TPB a experimentar uma sensação de "vazio" e "perda".

### Pensamentos

As intensas emoções, muitas vezes vividas por pessoas com TPB podem dificultar a elas ter controle sobre seu foco de atenção - elas têm dificuldade em se concentrar. Além disso, as pessoas com TPB podem tender a dissociar o que pode ser entendido como uma forma intensa de "viagem", a pessoa fica perdida em seus próprios pensamentos como se houvesse se drogado. A dissociação ocorre frequentemente em resposta ao experimentar um acontecimento doloroso (ou experimentar algo que desencadeia a memória de um acontecimento doloroso). Ela consiste em a mente redirecionar automaticamente a atenção para longe do tal evento doloroso, supostamente para se proteger contra, enfrentar uma emoção intensa e seus comportamentos impulsivos indesejados que tal emoção poderiam desencadear. Embora o hábito de bloquear intensas emoções dolorosas da mente possa proporcionar um alívio temporário, também pode ter o efeito colateral indesejado de bloquear ou embotar a experiência de emoções comuns, reduzindo assim o acesso das pessoas com TPB às informações contidas nessas emoções que as ajudariam a guiar de modo eficaz a tomada de decisões na vida diária. Às vezes, é possível para outra pessoa perceber quando alguém com TPB está dissociando, pois suas expressões faciais e vocais podem tornar-se vazias ou sem expressão, ou elas podem parecer distraídas, mas em outros momentos, a dissociação pode ser pouco perceptível.

### Causas

Assim como as causas de outros transtornos mentais, as causas do TPB são complexas e não há consenso a seu respeito. Evidências sugerem que o TPB e o Estresse pós-traumático podem estar relacionados de algum modo. A maioria dos pesquisadores concorda que um trauma na infância pode ser um fator que contribui para o desenvolvimento do transtorno, mas menos atenção tem sido historicamente devotada a investigação dos papéis de causalidade desempenhados por anormalidades cerebrais congênitas, genéticas, fatores neurobiológicos e fatores ambientais que não o trauma. Fatores sociais incluem como uma pessoa interage, em seu desenvolvimento infantil, com sua família, amigos e outras crianças. Fatores psicológicos incluem a personalidade e temperamento do indivíduo, moldados pelo seu ambiente e os mecanismos de enfrentamento aprendidos para lidar com o estresse. Esses fatores diferentes combinados sugerem que há múltiplos fatores que podem contribuir com o transtorno.

### Genética

A herdabilidade do TPB é estimada em 65%. Ou seja, 65% da variabilidade nos sintomas entre indivíduos diferentes com TPB pode ser explicada por diferenças genéticas. (Note que isso é diferente de dizer que 65% do TPB é "causado" por genes.) Estudos com gêmeos podem superestimar o efeito dos genes na variabilidade dos transtornos de personalidade devido a fatores complicadores como um ambiente familiar compartilhado.

Estudos com gêmeos, irmãos ou outros familiares indicam herdabilidade parcial para agressão impulsiva, mas estudos de genes relacionados a serotonina sugerem apenas modestas contribuições para o comportamento.

Famílias com gêmeos na Holanda participaram de um estudo em andamento feito por Trull e seus colegas, no qual 711 pares de irmãos e 561 pais foram examinados para identificar a localização dos traços genéticos que influenciam o desenvolvimento de TPB. Colaboradores da pesquisa descobriram que o material genético no cromossomo nove estava ligado com características do TPB. Estudos concluíram que 42% da variação no TPB é atribuível a influência genética e 58% era atribuível a influências ambientais.

Genes atualmente sob investigação incluem o polimorfismo de 7 repetições do receptor de dopamina D4 (DRD4), que foi relacionado ao apego desorganizado, apesar do efeito combinado do polimorfismo de 7 repetições e do genótipo 10/10 de transportador de dopamina (DAT) ter sido relacionado a anormalidades no controle inibitório, ambas características notadas no TPB.

### Anomalias cerebrais

Alguns estudos de neuroimagem sobre TPB divulgaram descobertas de redução em regiões do cérebro envolvidas na regulação da resposta ao estresse e emoções, afetando o hipocampo, o cortex orbitofrontal e a amígdala, entre outras áreas. Um número menor de estudos tem usado ressonância magnética espectroscópica para explorar mudanças nas concentrações de neurometabólitos em certas regiões cerebrais de pacientes com TPB, procurando especificamente por neurometabólitos como a N-acetilaspártato, creatina, compostos relacionados aos glutamatos e compostos contendo colina.

### Hipocampo

O hipocampo tende a ser menor em pessoas com TPB, assim como em pessoas com Estresse pós-traumático. Entretanto, no TPB, ao contrário do Estresse pós-traumático, a amígdala também tende a ser menor.

### Amígdala

As amídalas são menores e mais ativas em pessoas com TPB. Amídalas com volume reduzido também foram encontradas em pessoas com Transtorno obsessivo compulsivo. Um estudo descobriu uma atividade incomum na amígdala esquerda de pessoas com TPB quando eles experimentam ou veem sinais de emoções negativas. Uma vez que as amídalas são a principal estrutura envolvida na geração de emoções negativas, essa atividade incomumente forte pode explicar a intensidade e longevidade do medo, tristeza, raiva e vergonha experimentadas por pessoas com TPB, assim como suas elevadas sensibilidades diante de demonstrações destas emoções por outras pessoas.

### Córtex pré-frontal

O córtex pré-frontal tende a ser menos ativo em pessoas com TPB, especialmente quando relembram de memórias de abandono. Essa inatividade relativa ocorre no córtex anterior cingulado (áreas de Brodmann 24 e 32). Dado o seu papel na regulação da excitação emocional, a relativa inatividade do córtex pré-frontal pode explicar a dificuldade que pessoas com TPB tem em regular suas emoções e respostas ao estress.

### Eixo Hipotálamo-hipófise-suprarrenal

O eixo Hipotálamo-hipófise-suprarrenal (eixo HHS) regula a produção de cortisol, que é liberado em resposta ao estress. A produção de cortisol tende a ser elevada em pessoas com TPB, indicando um eixo HHS hiperativo nesses indivíduos. Isso faz com que eles experimentem uma maior resposta biológica ao estress, o que pode explicar sua maior vulnerabilidade a irritabilidade. Já que eventos traumáticos podem aumentar a produção de cortisol e atividade do eixo HHS, uma possibilidade é que a prevalência de atividade acima da média do eixo HHS em pessoas com TPB pode simplesmente ser um reflexo da prevalência acima da média de traumas de infância e de eventos de amadurecimento entre essas pessoas. Outra possibilidade é que, por ter sua sensibilidade a eventos traumáticos e produção de cortisol aumentada, as pessoas com TPB estariam predispostas a experimentar eventos estressantes de suas infâncias e amadurecimento como traumáticos.

A produção aumentada de cortisol também está associada com um maior risco de comportamento suicida.

### Transtorno dissociativo

Uma anomalia comum após um grave trauma na infância, que gera uma personalidade defensiva e instável. Geralmente se confunde o quadro com depressão ou borderline. A pessoa apresenta dificuldades de socialização, adaptação a momentos difíceis, depressão sem resposta a medicação na maioria das vezes com efeitos reversos, como se tivesse tomado “veneno”. Tem quadros associados de abuso de álcool ou drogas, tem períodos grandes de insônias e irritabilidade. Se divide em duas personas bem características: o forte e poderoso “João Grandão”, arrogante, atrevido, justiceiro, ativado sob pressão ou injustiças. E um persona indefesa e fraca “O Joazinho”, imaturo, infantil, inseguro, chorão que pede ajuda. Causa vários tumultos em qualquer situação de privação – daí a confusão com o borderline. Mas sempre vai apresentar UM TRAUMA GRAVE!”

O tratamento para ambos os casos envolve:

- regressão ao trauma, visto sempre protegidamente e em pequenas cenas e protegido pelo lugar seguro.
- estados de ego e adequação dos personagens e suas funções

Lugar seguro e coerência cardíaca sempre ao finalizar.

-tratar amorosamente.

- criar passos na jornada da vida de relacionamentos, trabalho e habilidades.

Esculpir o Davi no bloco duro de mármore muito devagar. Terapia longa e amorosa...

Vou colocar um ALERTA que outro dia recebi de um psiquiatra desconhecido, mas achei incrível:

**ALERTA AOS COLEGAS MÉDICOS NÃO PSIQUIATRAS**

*Uma boa noite aos colegas. Sou médico psiquiatra especialista em transtornos de humor e já há algum tempo tenho recebido pacientes vítimas de iatrogenia no tratamento de quadros de alteração de humor (depressão, irritabilidade, etc) vindas de médicos não psiquiatras especialmente Neurologistas, Cardiologistas, Endocrinologistas, Geriatras e Ginecologistas. O intuito desta postagem é trocar experiências e gostaria de alertar os colegas nos seguintes tópicos:*

- 1) Nem sempre um quadro clinicamente evidente de depressão deve ser tratado com antidepressivos. Alguns inclusive pioram com esta classe de medicamentos;*
  
- 2) Nem sempre o que os colegas acham que é ansiedade é realmente ansiedade, muitas vezes é ativação cerebral dentro da depressão e pode piorar com antidepressivos;*
  
- 3) Antidepressivos não são tão inócuos e podem agravar ou até fazer emergir ideação e tentativas de suicídio;*
  
- 4) O uso de antidepressivos em alguns tipos de depressão podem causar irritabilidade, agressividade, violência e até homicídios;*
  
- 5) O transtorno bipolar tipo I (forma clássica que alterna períodos maníacos com depressões) é raro, em torno de 1% na população, ao passo que o transtorno bipolar tipo II (forma em que predominam depressões e curtos períodos de ativação geralmente ocultos) são bem mais comuns, em torno de 5 a 8%, mas que em contrapartida sofrem com uma média de 15 anos de erro diagnóstico, sendo tratadas como depressão clássica com sucessivos tratamentos que podem inclusive agravar a doença;*
  
- 6) Uma minoria super rara de portadores de transtorno bipolar alterna períodos de tristeza (depressão) com períodos de alegria (euforia). A maioria alterna períodos de depressão com períodos de irritabilidade do tipo agressiva (raiva, ódio, hostilidade, pavio curto);*
  
- 7) Existem várias intensidades de alteração de humor, desde as mais fortes que levam o indivíduo a ser internado no hospital (crise de mania) até as bem sutis em que a pessoa e até seus familiares muitas vezes acreditam ser da personalidade dada a cronicidade em que ocorrem (hipomanias);*
  
- 8) Existem formas variadas de apresentação de transtorno bipolar desde aquelas em que há períodos ou fases marcadas de mudanças de comportamento até aquelas sutis em que os comportamentos alterados ocorrem por longos períodos como meses ou anos;*
  
- 9) Um indivíduo com transtorno bipolar vai ter cerca de 3 vezes mais depressões do que fases de ativação (mania/hipomania). Ou seja, é uma doença depressiva. Qualquer pessoa com mais de 3*

*episódios de depressão precisa ser investigada para bipolaridade. Existe muito desconhecimento sobre formas mais sutis de bipolaridade;*

*10) A principal causa de suicídios é a depressão do transtorno bipolar (tipo 1 ou 2). Logo, tentativas de suicídio recorrentes aumentam a chance de o diagnóstico correto ser algum tipo de transtorno bipolar e não depressão clássica. Cuidado ao achar que um paciente com ideias de suicídio deve ser tratado sempre com antidepressivos.*

*11) Quanto mais comorbidades com outras doenças psiquiátricas (ansiedade, déficit de atenção, uso de drogas, transtornos alimentares, entre outras) maior a chance de o diagnóstico correto ser algum tipo de transtorno bipolar e não depressão clássica;*

*12) Quanto mais ocorrer falta de resposta ao tratamento ou piora da depressão ou piora das ideias de suicídio ou piora das automutilações ou piora da insônia ou piora da ansiedade/pânico ou piora da irritabilidade com o uso de antidepressivos, maior a chance de o diagnóstico correto ser algum tipo de transtorno bipolar e não depressão clássica;*

*13) Nem sempre ansiedade clássica (pânico, fobias, pensamentos obsessivos) são sinônimo de uso de antidepressivos. No espectro da instabilidade de humor (bipolaridade cerebral) o tratamento preferencial é com estabilizadores de humor.*

*Espero que os colegas tenham cautela quando acharem que os casos em Psiquiatria são óbvios e que são facilmente tratados do tipo: depressão → antidepressivo; ansiedade → antidepressivo; pânico → antidepressivo; irritabilidade → antidepressivo. Acabei de perder um paciente por suicídio com um tiro na boca após o pai por preconceito não ter aceito o diagnóstico de bipolaridade que eu como Psiquiatra realizei há 2 meses e ter levado o seu filho para uma segunda opinião com o Neurologista (pois é menos estigmatizante). O colega prescreveu antidepressivo potente (venlafaxina) sem estabilizadores de humor e o menino se matou com a arma do pai. Alguém pensa em iatrogenia neste caso? Não, porque na Psiquiatria normalmente se acredita que a causa do suicídio foram os problemas psicológicos associados mas dificilmente que vieram da conduta médica... (Autor desconhecido)*

O que devemos fazer?

Mande ao psiquiatra de confiança e desconfie se o cara apenas passar antidepressivo. Esta categoria, hoje, usamos muito menos, e com maior cuidado!

As pessoas com burnout, empresários e quem está desgastado com seu trabalho diário, poderemos medicar com antidepressivo, mas a maioria dos quadros que achamos que é depressão, já teve uma “fase de mania, hipomania” e precisamos ter muita consciência ao cuidar deste paciente, até mesmo, alertar ao médico que esta pessoa é irritável, já comprou ou gastou demais, já mudou 3 vezes de faculdade, que bate muito seu carro, etc.

Como cuidar na terapia?

AMOR!

Ter a paciência de não achar que é chiquete. Ter a coragem de amar sob qualquer condição e olhar como Marva Collins via seus alunos problemáticos: onde está o que essa pessoa sabe fazer?

Como posso acalmar se estiver nervosa? Meditação cabe aqui? Coerência cardíaca, ar azul, luz curativa e regressão para limpeza de crenças limitantes com certeza abrirão as portas.

Aí, você deve caminhar na limpeza de todo este lixo emocional, conduzindo com amor para sair do buraco.

**Poema do Viver e do Morrer Tibetano - 5 versículos**

1) Ando pela rua.  
Há um buraco fundo na calçada.  
Eu caio.

Estou perdido.. sem esperança.  
Não é culpa minha.  
Leva uma eternidade para encontrar a saída.

2) Ando pela mesma rua.  
Há um buraco fundo na calçada.  
Mas finjo não vê-lo.  
Caio nele de novo.  
Não posso acreditar que estou no mesmo lugar.  
Mas não é culpa minha.  
Ainda assim leva um tempão para sair.

3) Ando pela mesma rua.  
Há um buraco fundo na calçada.  
Vejo que ele ali está.  
Ainda assim caio.. É um hábito.  
Meus olhos se abrem.  
Sei onde estou.  
É minha culpa.  
Saio imediatamente.

4) Ando pela mesma rua.  
Há um buraco fundo na calçada.  
Dou a volta.

5) Ando por outra rua.

A ideia é esculpir o davi, como Michelangelo fez no bloco de mármore. O que seria o milagre na vida desta pessoa? Como posso ajudar a ela alcançar?

Com certeza se tiver as travas das crenças não irá longe. E ficará estagnada. Precisamos ir devagar, mas ser certo. Achar um caminho de amor, que abra um canal possível e dar ideias de soluções de problemas em pequenas metas que poderão ser cumpridas. Como um coach, ensinar passo a passo, sessão a sessão que deverá ser feito neste período. Se ela esbarrar com alguma trava, para e limpa a crença com regressão e depois com progressão e visualizações.

E assim, aos poucos, a pessoa vai ganhando condições de perceber que pode sair do buraco e ter uma vida nova, novo hobby, novas amizades.

Mas fica um alerta, em mania e hipomania, deve ser imediatamente medicada, não existe terapia em pessoas com mania. Elas se acham e estão ótimas. Neste momento, que vai agir é o psiquiatra!

Técnicas bacanas para se utilizar em consultório:

- Respiração Azul

- Relaxamento Progressivo
- Lugar Seguro
- Matar as Formigas – limpando pensamentos negativos
- Fechando a percepção – pânico
- Regressão pela emoção – sensação física
- Perdão
- Reconstruindo uma história de vida
- Metáforas:
  - O quadro da paz
  - O Re e o Amor-perfeito
  - Vasos Imperfeitos
  - A águia que foi criada como galinha
  - Carvão
  - Pregos
  - Pote em que cabiam pedras, areia e água
  - Arvorezinha quebrada
  - A lagarta e a borboleta
  - A mulher e os pássaros
  - Onça enjaulada
- Reconstruindo sua árvore

#### Tratamento de cura:

- Veja se há comorbidades – tratar TOC, pânico, fobias e etc. Remédios corretos;
- História das fadas cerebrais;
- Instrução sobre os remédios e seus mecanismos;
- História da rua com o buraco;
- Não olhar o passado, fazer um futuro;
- Progressão de futuro;
- Mudança de sistema global para compartimentalizado;
- Pensamento – a força da atração;
- Crença limitante – liberação;
- Regressão Gilligan;
- Regressão linha do tempo;
- Progressão;
- Nova promessa – ponte para o futuro;
- Liberação da história familiar, de Bert Hellinger;
- Formigas – diálogos negativos, pensar positivo;
- Trauma? Limpeza: isso já passou + PRI;
- Coerência cardíaca e limpeza de toxinas;
- Matar a vida ruim antes que ela mate você;
- Alimentar a alma + coerência cardíaca e visualizações de futuro ou freeze-frame;
- Psicologia positiva: diário da gratidão, exercícios aeróbicos, praticar o bem, meditar, ter um hobby, ir ao cinema, rir..
- Alimentação adequada, bom sono e uma boa estrutura familiar.



*Encontrei a Psicologia Positiva, a neurociência e a meditação que juntamente com as técnicas de Psicoterapia me levaram a crer que aplicar a PSICOTERAPIA POSITIVA será o melhor caminho ao meu paciente.*

*E baseado nos cursos que fiz, trago para você o que há de mais moderno e comprovado que podem mudar a circuitaria do seu cérebro, e mudar suas emoções tornando você mais positivo, menos ansioso e mais feliz!*

### Psicoterapia Positiva

A Psicoterapia Positiva é uma abordagem terapêutica baseada nos princípios básicos da Psicologia Positiva. É o trabalho Clínico da mesma. Em uma meta análise de Martin Seligman em seu mais novo livro, Psicoterapia Positiva (PP), ele nos mostra 20 trabalhos de pesquisadores atuais fazendo Intervenções de Psicologia Positiva com excelentes resultados. (pág. 11 a 13 do mesmo livro).

A maioria destes trabalhos e pesquisas, utilizaram dos meios mais simples da PP para mudar a mente de uma paciente deprimido.

- o Gratidão, diário de gratidão, forças e habilidades do teste Via Me ( [www.viacharacter.or](http://www.viacharacter.or) ), cartinha de gratidão, apreciação ao belo, permissão para ser humano, escrita sobre eventos ruins (diário de 5 dias do evento negativo), busca de solução de problemas (ajuda real), introdução de pequenas metas auto realizáveis, construção do eu ideal, limpeza de crenças e lixo emocional, atos de gentileza, inovação, criatividade.

Podemos e devemos levar nosso paciente depressivo ou bipolar num caminho mais positivo e saudável. Ele se encontra encostado no barranco achando que o mundo não tem solução! Quando não, está apenas fazendo besteiras em estado eufórico que necessita contenção e medicação.

Podemos sim, mudar o foco da terapia e agir de forma nova.

Lembrando as dicas da neurociência:

- 1- Metas bem definidas – tenha metas, escreva num papel, numa agenda e coloque em algum lugar que você visualize sempre – ( quantos quilos quer perder, trabalho que deseja fazer, etc).
- 2- Aprenda a lidar com suas frustrações – um obstáculo se torna um aprendizado para pessoas de sucesso.
- 3- Meditar – mindfulness, visualizações, lovekindness.
- 4- Socializar mais com pessoas que possa modelar.
- 5- Exercitar 3x na semana por meia hora.
- 6- Ser perseverante e não desistir no primeiro obstáculo.
- 7- Alimentação saudável ajuda o cérebro a trabalhar bem.
- 8- Visualização dos resultados positivos que você espera de si mesmo.
- 9- Compartilhar tudo que você aprende! A roda da fortuna roda quando nos dividimos com os outros, num jogo do soma soma.

Seguem os passos das sessões adaptadas do livro Psicoterapia Positiva de Martin Seligman logo abaixo:

### *12 Sessões para uma Vida Mais Positiva*

- 1- Apresentação Positiva e diário de gratidão.
- 2- Forças de caráter, suas habilidades – sua assinatura.
- 3- Sabedoria Prática – limpando o lixo emocional, criando espaço novo.
- 4- Uma melhor versão de si mesmo – construindo seu eu ideal
- 5- Memórias abertas e fechadas – contando sua história oficial como um herói de si mesmo
- 6- Perdão, liberação ou aceitação
- 7- Maximização x Satisfação
- 8- Esperança e Otimismo – criando as metas realizáveis
- 9- Crescimento Pós-Traumático – Limpeza de crenças negativas
- 10- Diminuir o ritmo e saborear a vida
- 11- Relações positivas – criar laços, grupos e amizades
- 12- Significado e Propósito

### **Meditações Hipnoses baseadas nas 7 Leis Espirituais do Sucesso – Livro do Chopra.**

Como diz o próprio Chopra ao iniciar seu livro maravilhoso:

*“Este livro deveria se chamar As Sete Leis Espirituais da Vida”.*



Para uma VIDA MAIS POSITIVA sugiro também que façam um trabalho de hipnoterapia com PP baseado no livro do Chopra, as Sete Leis Espirituais do sucesso.

Quero que você agora se exercite **criando pequenas meditações diárias, uma meditação pequena com cada reflexão abaixo.**

Será simples assim:

Você vai ler o texto abaixo de cada dia. Em seguida vai se colocar em meditação e deixar que esta pequena leitura de trechos do livro do Chopra, que aqui vou colocar, possam abrir infinitas possibilidades em sua vida diária.

Você também poderá usar com seus pacientes tais reflexões em cada semana que ele vier. Pode inclusive dar por escrito a reflexão da lei um, dois, três e assim por diante...E pode fazer com ele a meditação ao final de sua sessão começando com estas reflexões.

Aconselho que sempre faça uma por vez, para que seu paciente e você também se familiarizem com este aprendizado de vida!

### **Lei 1 - LEI DA POTENCIALIDADE PURA – o silêncio.**

“Você não precisa sair do quarto. Fique sentado diante da mesa e ouça. Não precisa nem ouvir, simplesmente espere. Não precisa nem esperar, aprenda somente a ficar quieto, silencioso, solitário. O mundo se oferecerá espontaneamente a você para ser descoberto. Ele não tem outra escolha senão jogar-se em êxtase a seus pés.”  
Franz Kafka.

A riqueza do universo, a visível abundância do universo, é uma expressão do poder criativo da natureza. Mas primeiro você precisa superar a turbulência do diálogo interno de seus pensamentos. Só então você vai criar as infinitas possibilidades do bom, belo, abundante acontecer consigo mesmo. E lembre-se cuidado com o que pensa pois você atrai mais disso pra si mesmo!

Devemos agradecer mais, apreciar mais, e ficar em silêncio nos ajuda a fazer isto com facilidade.

A quietude por si mesma é o potencial criativo. A mente descanso e abre os espaços à criatividade. Se ficar em silêncio, você abre a sintonia do mundo de paz, das possibilidades maiores.

Para colocar esta lei em ação reserve um tempo em silêncio e aprecie o belo...apenas fique quieto, parado e admire tudo ao seu redor...

Você deve:

- 1- Ficar em silêncio, reservando um momento do dia para isso.
- 2- Observar a natureza e com ela comungar observando a inteligência das coisas acontecendo ao seu redor. Ficar em silêncio e apreciar, contemplar o belo, as flores, as árvores, os jardins, os pássaros, o por do sol, o céu...a música...o que quiser...
- 3- Praticar o não julgamento – Dizendo para si mesmo, só por hoje, ou pelo menos por agora, não julgarei.

Faça sua meditação em silêncio e observando o belo.. Agradeça e não julgue, apenas fique aí parado...e as infinitas possibilidades começam a gerir o universo ao seu redor.

### Lei 2 – Lei da Doação.

“O Universo opera através de trocas dinâmicas... Dar e receber são diferentes aspectos do fluxo da energia universal.” Chopra

Esta lei é o dar e receber...

Nada é estático. Nosso corpo se renova diariamente, devemos deixar ir o que não precisamos, doar o que temos e aprender a receber o bom e abundante...

Afluir significa correr para e afluência é a corrente abundante. A abundância de dinheiro corre sozinha se deixarmos fluir o que temos, sem fechar a mãozinha de vaca em todos os sentidos.

O dinheiro é na verdade um símbolo de energia vital. Se interrompermos a corrente da circulação do dinheiro, ele também não flui em nossa direção. Se a única intenção é segurar o dinheiro e acumulá-lo, interrompemos sua circulação e a energia não volta às nossas mãos.

Precisamos aprender a doar mais... amor, serviços, carinho, gentilezas e muito mais.

Da mesma forma, todo relacionamento depende do dar e receber. Dar implica uma dinâmica de receber. O que sai volta e volta com a mesma intenção. E assim, quanto mais você doa mais recebe de volta. De fato, tudo que é valioso na vida, só se multiplica se você dá também.

Mas o mais importante é a intenção no dar e receber. Ela deve ser de provocar alegria em quem recebe!

Praticar esta lei é muito fácil!

De amor, flor, carinho, elogio, bilhetinho, trocas de livros, de informações... apenas dê o que você tem de bom! Simples assim!

Nossa verdadeira natureza é a riqueza e a abundância. Somos naturalmente ricos porque a natureza supre todas as nossas necessidades e sustenta todos nossos desejos. Nada nos falta porque nossa natureza essencial é a potencialidade pura e tudo pode acontecer agora mesmo pra você e pra mim também. Eu acredito nisso sempre!

Tudo vira naturalmente e espontaneamente se libero o caminho, confio e entrego o meu desejo.

Você deve:

- 1- Dar um presente em todo lugar que for, a todos que encontrar.  
Este presente pode ser algo bem simples – um sorriso, um elogio, uma energia do bem, ou algo material também. Assim, você estará desencadeando o processo de circulação da energia – de alegria, de riquezas, de abundância – na sua vida e nas das outras pessoas.
- 2- Receber agradecido diariamente todas as dádivas que a vida lhe dá: o sol, os pássaros, a chuva, o sorriso de alguém. Esteja aberto a receber dos outros, seja um presente material, seja dinheiro, seja um elogio ou uma oração.
- 3- Assumir o compromisso de manter a riqueza circulando em sua vida, dando e recebendo os mais preciosos presentes: carinho, afeto, amor. Desejar, em silêncio, felicidade e muita alegria toda vez que encontrar alguém.

### Lei 3 – Lei do Carma – da causa e efeito

“Toda ação gera uma força energética que retorna a nós da mesma forma. O que semeamos é o que colhemos. E quando escolhemos ações que levam a felicidade e sucesso aos outros, o fruto do nosso carma é a felicidade e o sucesso.” Chopra.

É o conjunto de ações do que fazemos e suas consequências. Lembre que você colhe aquilo que semeia. Portanto, fique mais consciente das escolhas que vem fazendo...a hora de dormir, o seu descanso, as comidas que escolhe para sua refeição, como trata seus familiares, etc.

Quando fizer uma escolha sempre se pergunte: esta escolha terá quais consequências? Esta escolha trará felicidade para mim e aos outros ao meu redor?

Sinta em seu corpo, pois ele fala quando você não está indo na escolha correta. O corpo sente! Conforto = sim! Desconforto = não!

Somente o coração conhece a resposta certa.

E se você já fez algo ruim, se perdoe, todo mundo erra. Limpe este passado sendo justo e bom agora...

Você pode mudar, transformar sua vida e o momento é o agora!

Você pode perguntar quando está pagando um débito: o que estou aprendendo com esta experiência? Qual a mensagem que o Universo está me dizendo? Como posso útil esta experiência para meus semelhantes?

Ao fazer isso, você enxerga a semente da oportunidade para dar um propósito mais significativo à sua vida.

Você deve:

- 1- Observar as escolhas que vai fazer hoje e a todo momento. Ficar sempre bem consciente do momento presente.
- 2- Toda vez que fizer uma escolha se pergunte: quais serão as consequências desta escolha? Esta escolha será boa para mim e para os outros?

- 3- Pedir então, orientação ao seu coração e seguir a mensagem enviada de conforto ou desconforto. Isso lhe permitirá fazer escolhas mais adequadas.

#### Lei 4 – A lei do Mínimo Esforço

“A inteligência da natureza opera pela lei do mínimo esforço...sem ansiedade, com harmonia e amor. E quando utilizamos as forças da harmonia, da alegria, do amor, atraímos sucesso e boa sorte facilmente.”  
Chopra

É o princípio da mínima ação, da não resistência. Princípio da harmonia e do amor. Se observar mais a natureza, vai perceber que ela opera fazendo o mínimo esforço. A grama cresce naturalmente. O peixe não tenta nadar, apenas nada. A flor floresce...é da natureza o sol brilhar...  
Faz menos e realiza-se mais.  
A inteligência da natureza funciona sem nenhum atrito ou esforço, naturalmente. Ela é intuitiva.  
O Mínimo Esforço acontece quando você age com amor. Não há perda de energia.  
Faça pouco e realize muito.

Há 3 coisas importantes aqui:

- 1- Aceitação - Este momento é como deve ser – aceitar e pronto!  
Aceitar as pessoas, situações e fatos como são. Quando você luta contra este momento está lutando contra o universo. Você até pode querer que as coisas sejam diferentes no futuro, mas no momento deve aceitar como são.
- 2- Responsabilidade – não ficar culpando alguém ou alguma coisa ou situação ou você mesmo. Ao aceitar a situação, você passa a ter uma capacidade de ter uma resposta criativa. A consciência do fato permite a você transformar a situação em si em algo melhor. Situações inoportunas terão em si o poder para criação de algo novo, bom e belo. Oportunidades se descortinam à sua frente.
- 3- Indefensibilidade – desarmar seu espírito – abrir mão da necessidade de convencer os outros de seus pontos de vista. Desista de se defender todo tempo, aceite e caminhe...Quando você desiste evita discussões e gastos de energia sem ganho algum. E se você permanecer aberto a todos os pontos de vista – sem prender rigidamente a nenhum deles – seus sonhos e desejos fluirão com os desejos da natureza. Então você poderá liberar suas intenções, sem se prender a elas, e esperar pelo momento apropriado para que seus desejos desabrochem e se transformem em realidade. Pode estar certo, que na hora certa, eles se manifestarão.

Você deve:

- 1- Praticar a aceitação dizendo: “hoje, aceitarei pessoas, situações, circunstâncias, fatos como eles se manifestarem”. O momento é como deve ser...Aceitação total e completa, vendo as coisas como são no momento, e não como eu gostaria que fossem.
- 2- Assumir a responsabilidade – pela sua situação e pelos fatos que considera problemáticos. Ter claro que assumir responsabilidade é não culpar ninguém, ou alguma coisa, pela sua situação! Saber também que todo problema traz em si uma grande oportunidade e esta consciência vai lhe permitir olhar para o que é problema e transformar em benefício.

#### Lei 5 – lei da Intenção e do Desejo

“É inerente a toda intenção e a todo desejo o mecanismo da sua realização... a intenção e o desejo têm, no campo da potencialidade pura, o poder da organização infinita. E quando introduzimos uma intenção no campo fértil da potencialidade pura, colocamos essa infinita organização a nosso serviço” Chopra

Como diz Chopra, podemos fazer uso do computador cósmico, com seu poder de organização infinita, trabalhe para nós. Podemos entrar no supremo terreno da criação e introduzir uma intenção!

A intenção lança bases pra o fluxo tranquilo espontâneo e natural da potencialidade pura, que busca manifestar-se do não manifesto ao manifesto.

Somos todos ligados interconectados na teia da vida por energia, a única exigência é que você utilize sua intenção em benefício do ser humano.

A Intenção é o poder que move o desejo.

O desejo sozinho é fraco. A intenção carrega nossa energia e é o desejo com aderência a todas as outras leis, mas mais ainda a do Distanciamento. A intenção e o distanciamento juntos levam a consciência do momento presente, mas a mantém coeso o seu desejo no futuro. Dando tem sem gastar esforço à toa...

Para seguir a lei da Intenção você deve:

- 1- Escorregar no espaço vazio – centrar sua atenção no silêncio – seu estado essencial.
- 2- Neste lugar de silêncio libere suas intenções e desejos. Plante-os em terreno fértil, acredite que eles vão crescer e surgirão em breve. E sinta que já está crescendo uma ideia sobre isso, algo especial em relação ao seu desejo...Entrega, Confia e Acredita...o Universo está fazendo as energias fluírem nessa direção!
- 3- Permaneça em estado de auto referência- guarde pra si seus desejos –
- 4- Desvincule-se dos resultados – desista do apego. Entregue-se as incertezas, elas lhe abrem os olhos e os caminhos novos, pois abrem seus olhos. Desfrute de todos os momentos da jornada da vida, mesmo sem saber quais serão os resultados.
- 5- Deixe que o universo cuide dos detalhes. Seus desejos e intenções quando liberados no espaço silencioso tem um poder infinito. Deixe que este poder de organização infinita cuide de todos os detalhes.

Faça uma lista de seus desejos. Pode carregar com você para todos os lugares. Olhe para ela sempre que puder.

Libere sua lista no ventre da criação. Confia e entrega. O plano cósmico sabe o que faz.

Lembre-se de praticar a consciência do momento presente e de estar no aqui e agora. Aceitando como ele é.

### Lei 6 – Lei do Distanciamento

“No distanciamento está a sabedoria da INCERTEZA ... na sabedoria da incerteza está a liberação do passado, do conhecido, que é a prisão dos velhos condicionamentos. E na mera possibilidade para o desconhecido, para o campo de todas as possibilidades, rendemo-nos à mente criativa que rege o universo.” Chopra

Para conseguir qualquer coisa na natureza é preciso desistir do apego a ela. Isso não significa desistir da intenção. Abandone apenas o apego aos resultados.

Essa é uma atitude poderosa. No momento em que desistir do apego, misturando simultaneamente, intenção uni direcionada com distanciamento, terá tudo que deseja.

O distanciamento permite alcançar qualquer coisa porque ele se baseia na sua crença inquestionável no poder do seu verdadeiro EU.

Já o apego se baseia no medo, na insegurança, então você retém o pouco que tem. O apogeu vem da pobreza.

A verdadeira consciência é a habilidade de se ter tudo o que se quer, na hora que se quer, com o mínimo de esforço. Para viver esta experiência você tem que estar apoiado na sabedoria da incerteza. Na incerteza você encontrará a liberdade para criar o que quiser.

As pessoas buscam a segurança, ao apego ao dinheiro. Mas a verdadeira sabedoria é se jogar na incerteza e abrir seus caminhos de infinitas possibilidades. Jogue sua energia ...

Você deve:

- 1- Comprometer-se, hoje mesmo, como distanciamento – dar a si próprio e aos outros a liberdade de ser o que é. Não forçar soluções de problemas.
- 2- Transformar a incerteza num ingrediente essencial – é com ela que aparecerão as oportunidades infinitas – as soluções vão emergir a sua frente como um milagre e de forma espontânea! A incerteza é o caminho da liberdade e das possibilidades.
- 3- Entrar no campo das infinitas possibilidades – sentindo que está aberto a infinidade de escolhas que surgem a você.  
Quando entrar no campo de todas as possibilidades, experimentará toda a diversão, magia e mistério da aventura da vida.

### Lei 7 – Lei do Dharma ou do Propósito da Vida

“Todos tem um propósito de vida...um dom singular ou um talento único para dar aos outros. E quando misturamos esse talento singular com os benefícios aos outros, experimentamos o êxtase da exultação de nosso próprio espírito – entre todos, supremo objetivo.” Chopra

Na Lei do Dharma, estamos aqui para encontrar nosso verdadeiro Eu, que temos dentro de nós um deus ou uma deusa.

Além disso, que estamos aqui com um dom singular que podemos distribuir e ajudar através dele outros seres humanos. E assim, com este dom singular devemos servir a humanidade.

Descubra sua divindade – pergunte-se: como eu posso ajudar com o talento que tenho?

Descubra sua divindade, encontre seu talento único, use-o para servir a humanidade e você vai gerar toda a riqueza que quiser!

Você passa a experimentar sua vida como uma expressão milagrosa da divindade.

Você deve:

- 1- Nutrir amavelmente a divindade que habita você hoje mesmo, prestando atenção ao seu espírito, ficando em silêncio, honrando a vida. Desperta deste profundo sono e abra seu coração em amor a você e ao mundo.
- 2- Faça uma lista de seus talentos únicos, depois outra lista com o que você adora fazer quando está expressando seus talentos. E então diga: “quando eu expresso meus talentos e os ponho a serviço da humanidade, perco a noção do tempo e crio abundância em minha vida, bem como na vida dos outros.”
- 3- Perguntar a si mesmo diariamente: “Como posso servir? Como posso ajudar?”

**Ajude e sirva com amor! Use a empatia, crie um campo energético de amor que limpa e cura quem está sendo visto por você.**

Voltando ao Carl Rogers:

*“Se posso proporcionar um certo tipo de relação, o outro descobrirá dentro de si mesmo a capacidade de utilizar aquela relação para crescer, e uma mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão.”*



Anexo com as hipnoses:

**1- *Hipnose do Merecimento***



Coloque-se de forma confortável...

Faça sua respiração da coerência cardíaca, sempre inspirando devagar em 5 tempos, e soltando o ar em 5 tempos, com a atenção sobre seu coração e pensando em coisas boas...repita isso algumas vezes...sem pressa inspirando e expirando devagar..

Apenas sinta o momento...e se deixe ficar no aqui e agora...simplesmente sinta e se solte...

Todos nós somos filhos de Deus, seres divinos e únicos e cheios de luz...

Você é luz, você brilha...sua alma traz uma identidade única e você pode espalhar a sua luz à sua volta...se deixe sentir seu brilho, seu calor humano, sua luz...

Todos os seres humanos em princípio são do bem...sinta o amor em você e por você....apenas sinta sua luz...e vibre numa onda de amor e paz...

Como se agora você tomasse um banho de energia saudável e bom...e sinta que você abre um portal de luz...

A sua porta da esperança, como se abrisse a porta para um jardim lindo, maravilhoso, refrescante, saudável onde tudo é mesmo lindooooo...

Sinta-se entrando neste portal maravilhoso que é só seu...e observe bem a sua floresta mágica, cheia de árvores, plantas, pássaros, um jardim maravilhoso e encantado, cheio de luz e flores...tudo é lindo aí...é você por dentro do seu jeito mais florido e bonito...e você criou este espaço em sua mente...desfrute...

Respire e observe mais...sinta cada cantinho, cada árvore, as flores, os aromas, as cores ...o céu...o canto dos pássaros, as frutas...a natureza que existe em você pode brilhar aos seus pés...

Dessa maneira, respire e sinta sua natureza linda e bela...

Deixe você perceber que tudo pode...que tudo merece de Deus pai...você é divino...você é especial...merece tudo que é divino, especial, rico e abundante...

Imagine que você recebe, agora, uma chuva de bênçãos divinas numa luz especial...

Essa luz desce pelo topo de sua cabeça por todo seu corpo como um banho iluminado das bênçãos do divino...

E assim, você pode pensar - eu mereço tudo de bom e especial que a vida me oferece!!!

Sinta a luz se espalhar pelo seu corpo ...e apenas reze, repetindo mentalmente esta prece linda de Louise Hay:

*“Eu sou merecedor e mereço tudo que é bom. Não uma parte, não um pouquinho, mas tudo o que é bom. Agora, me afasto de todos os pensamentos negativos e restritivos. Liberto e deixo ir todas as minhas limitações. Em*

*minha mente sou livre. Agora me transporto para um novo espaço de consciência, onde estou disposto a me ver de maneira diferente. Estou decidido a criar novos pensamentos sobre min mesmo e minha vida. Meu modo de pensar torna-se uma nova experiência. Eu agora, sei e afirmo que sou Uno com o Poder da prosperidade do Universo. Assim, prospero de inúmeras maneiras. Está diante de mim a totalidade das possibilidades. Mereço vida, uma vida boa. Mereço amor, uma abundância de amor. Mereço boa saúde, viver com conforto e próspero. Mereço alegria e felicidade. Mereço a liberdade de ser tudo o que posso ser. Mereço mais do isso. Mereço tudo é bom. O Universo está mais do que disposto a manifestar minhas novas crenças. Aceito essa vida abundante com alegria, prazer e gratidão, pois sou merecedor. Eu aceito; sei que é verdadeiro. Sou grata a deus por todas as bênçãos que recebo.”*

Sim...agora sim...deixe-se ficar em paz ressonado o positivo, abundante, belo e próspero vibrar em você neste instante mesmo...

Sinta que você aprendeu a rezar um oração poderosa e pode repetir quantas vezes desejar...pode ler em voz alta, pode apenas lembrar...mas sinta que você abriu seu caminho como um ser divino e merecedor de tudo que é bom...

Pois agora, só falta fazer! Vá e faça...comece agora a andar na direção das suas metas e siga sempre em frente...lembre-se que as vezes, aparecem pedras no caminho, fazem parte do aprendizado, mas siga em direção à sua meta...e vá com fé no seu merecimento, faça valer o que aprende, estuda, exercita e sua vida se transformará!

Mas só transforma a vida aquele que vai e faz! Por isso, respire, tome fôlego, pense e imagine esse seu futuro fantástico e abundante...e visualize...sinta você lá e veja que é preciso andar, fazer e agir... tome um tempinho aí vendo as imagens de você mesmo abundante de coisas boas...veja em cada detalhe...

(dê um tempinho...e apenas visualize...)

Está nas suas mãos fazer a abundância aparecer em sua vida...obstáculos todos teremos...mas vence o que faz do problema um grande aprendizado e segue em frente...

Siga, descubra saídas e veja que as possibilidades são infinitas...

Eu desejo a você o melhor...

Respire fundo e abra seus olhos iluminados e cheios de fé!

## 2- *Hipnose da Abundância*



Pare tudo por um momento e se coloque à vontade...

Se deixe ir para dentro de você mesmo de uma forma diferente...vai respirando devagarinho...calmamente...descanse...e ao descansar deixe sua mente aprender muitas coisas boas!

Esse será o melhor momento do seu dia! Quando você de verdade acredita em si mesmo e segue em frente...Um momento de se cuidar de verdade...

Para que você tenha saúde, prosperidade, e uma vida abundante você precisa aprender a declarar isso ao Universo e fazer ressonar por todos os lados sua onda de positividade...

Pois quando você declara algo ao Universo ele responde...

Cuidado onde você coloca seu foque...pois tudo o que colocamos nossa atenção cresce!...e se você só colocar atenção às suas limitações, serão elas que irão crescer...e muita gente diz assim..."na minha vida nada dá certo, não arrumo um namorado, ou não ganho dinheiro, ou não dou sorte nos negócios...cuidado! Coloque o foco no que funciona...prosperar é pensar que vai dar certo, é sonhar e fazer metas, é agir e depois agradecer...

Então, vamos ao nosso exercício de meditação...respire devagar, sinta seu coração sendo massageado suavemente pelos pulmões que o abraçam...num geste carinhoso de aconchego...e você se solta ...apenas isso...respirando profundamente, comodamente, lentamente...

Ah! Que delícia parar por um instante só...e se deixar ir...agradeça sua respiração por ela existir, converse com ela...diga o quanto ela te faz bem...e como é bom respirar...

Agradeça ao seu corpo estar vivo e com saúde...e se permita dar uma pausa no pensar...se deixe ir com a minha voz...apenas sinta sua respiração, seu movimento do abraço do coração...quando respiramos profundamente, nosso coração é abraçado pelos pulmões e recebe a sensação do aconchego. Como somos mamíferos em princípio, adoramos ficar aninhados, juntinhos e bem grudados .... e esta sensação da respiração profunda remete ao aconchego do colo de mãe...do carinho, do abraço... e então, produzimos um neuro modulador importante, a ocitocina, que aclama nosso cérebro, corta a noradrenalina e o cortisol. Basta que o coração seja abraçado nesta respiração profunda que ele manda o mensagem pelo nervo vago ao cérebro que produza a ocitocina, hormônio do amor...

Vamos lá apenas respire fundo e sinta o descanso merecedor...acalme seu cérebro e corpo...e se deixe ir acompanhando as minhas palavras...

Nos estudos da Roda da Abundância devemos em primeiro lugar, **declarar** ao Universo **nossos desejos**, metas. Como um visionário...vendo aquilo que desejamos alcançar...Devemos traçar um plano de abundância e sentir que somos merecedores dessa recompensa divina e natural ...

E assim, logo em seguida, devemos **solicitar nossos sonhos** sejam realizados, sentindo que estes sonhos estão em nossa esfera de alcance e que em breve estaremos lá...solicitando que nosso sonho seja um ordem!

Devemos declarar nossas intenções de como queremos mudar e o **que podemos fazer**, quais serão os atos que me farão diferente e me levarão aonde desejo chegar. Agir, fazer é o caminho para se chegar lá...

E por fim, na roda da abundância, **devemos agradecer**...pois é agradecendo que vemos a abundância em todas as coisas...a visão do que funciona e nos faz bem...desde as pequenas coisas até mesmo os nossos obstáculos que nos tornam mais fortalecidos...

Por isso, vamos lá aprender em meditação...em hipnose, fazer nossa roda da abundância, uma prece poderosa e efetiva...

E você pode repetir quantas vezes desejar.

Vou repassar a vocês **um trecho de um texto de meditação de Viviane Gaspar**, um pouco modificado com as minhas palavras...

Respirando de forma aconchegante você continua me ouvindo, mas agora, vai repetir mentalmente cada frase que eu disser, e repetirá seu nome toda vez que eu falar EU SOU...

De uma forma simples, em pouco tempo você vai aprender a fazer sua prece e sentir seu caminho se abrindo...

Apenas repita mentalmente ...

EU SOU ...

... um ser de luz, um ser divino e filho de Deus...

EU SOU...

Eu sei que posso mudar o que eu desejar...e o que eu quiser mudar...pois tenho em mim uma fagulha divina que brilha e se acende cada vez que eu realizar meus propósitos de vida...

EU SOU...

E assim eu posso afirmar que Eu me amo, me perdoo e me aceito como eu sou...porque EU SOU...

Eu me permito ser humano e me declaro merecedor de tudo que a vida tem de bom e de melhor...pois sou filho de Deus e a fagulha divina brilha em mim...

Eu me declaro merecedor da abundância divina manifestada aqui na Terra...

Eu mereço colher os frutos do meu trabalho, dos meus estudos, e de tudo que faço com amor e dedicação.

Eu mereço ter o retorno de tudo que realizo e sou responsável por criar a minha própria riqueza...

Eu sou capaz de fazer a roda da abundância girar rapidamente na minha vida, gerando mais e mais riquezas...

Eu sou capaz de fazer muito mais por mim mesmo, sou capaz de agir de forma a realizar todos meus sonhos...

Eu sou saudável, sou eu sou feliz...

Eu sou capaz de conquistar tudo que mereço.

Eu me amo, me perdoo e me aceito como sou...

EU SOU ...

Eu quero mais e eu mereço o melhor.

Eu quero e posso ter.

Eu quero e terei tudo que desejo neste instante mesmo, pois farei o que tiver que fazer e agirei com providência e diligência a conquistar o que desejo agora...

Eu desejo...(...) pense no que você deseja para sua vida, como deseja...sonhe...e se veja realizando...você é filho de Deus e merecedor de tudo que é bom!

Eu quero viver do meu trabalho, da minha riqueza que sei que posso fazer...

Eu quero ter o prazer e realizar tudo que me faça feliz...e eu sei que eu posso fazer mais e melhor...e vou me empenhar com a minha luz e todos meus dons em seguir minha luz divina...

Eu quero ter mais coragem de ousar e fazer tudo para alcançar os meus propósitos de vida...

EU SOU...

Eu quero contagiar todas as pessoas com a minha luz ...quero espalhar o bem...

Eu quero poder jogar o jogo soma soma e somar juntos as pessoas as minhas riquezas que podem ser compartilhadas no reino da luz...e onde um brilha, muitos podem brilhar comigo...

Eu quero que todos possam contar com a minha luz e a minha ajuda...

Eu quero conquistar tudo que é me de direito porque eu mereço.

Eu me amo, eu me perdoo e me aceito como eu sou...

EU SOU...

Eu tenho a coragem para mudar o que eu quiser...

Eu escolho usar o amor e as minhas habilidades para transformar a minha realidade. Eu vou criar formas de conseguir o que eu quero. Eu vou agir para que muitos conheçam o que tem de melhor dentro de mim...Eu vou vencer o medo e vou arriscar para conquistar tudo que desejo...e mereço.

Eu vou me expor mais e vou agir para que muitos conheçam meu trabalho...

Eu vou usar minha capacidade de mudar minha situação atual...

Eu vou vencer o medo , a timidez, os desafios seja lá o que for...pois eu mereço o que é bom e abundante...

Eu vou agir e conseguir o que quero...

Eu me amo, eu me perdoo, eu me aceito como eu sou...

EU SOU ...

Eu sou imensamente grato...por tudo que a vida me dá...

Mesmo pelos desafios, obstáculos e dificuldades que já enfrentei ou enfrento...elas me ensinam o caminho, me dão luz e me fortalecem para ver tantas maravilhas que tenho...

Eu agradeço pela saúde, pela minha vida...pelas minhas habilidades...

Agradeço por tudo de bom e de ruim...

Obrigada pela minha família, pais, filhos, casa...conforto, amor, amigos, e trabalho...

Obrigada por tudo que aprendo todos os dias...

Eu agradeço por todas as bênçãos e todas as dádivas ...por todas as oportunidades que recebo todos os dias...

Obrigada, obrigada, obrigada...

E é assim...

Eu sou feliz, eu sou saudável, EU SOU...

Eu me amo, me perdoo, me aceito como sou...

EU SOU...

(dê um tempo...)

E ao final deste exercício de meditação...apenas sinta que você entrega ao Universo seu pedido de prosperidade e abundância...

Entregue e confia..

Respire fundo com a certeza que agora, você tem um propósito, metas a seguir e depende de você agir...

Vá e faça...as mudanças que são necessárias e que só você pode fazer em sua vida, mas que serão transformadoras...e você pode fazer isso com certeza!

Respire e sinta esta ressonância se espalhando no ar...e você entrando na onda certa ...você se conectando com abundância que existe no Universo...e verá como as coisas vão aparecer à sua frente num gesto de um colega, num e-mail inesperado, num convite especial, num curso diferente...em algum lugar todo tempo as repostas do Universo se materializam...olho, veja, capte, deixe sua anteninha aberta...e realize o que você veio realizar nessa vida...e então você sentirá que está dando um salto com seu coração!

O Universo se abre aos seus pés...sinta, veja e faça...realize seus sonhos...as portas se abrem para você...pois você é filho de Deus e merecedor de tudo que existe de bom...

Amém.

Agora sim, abra seus olhos e olhe bem a vida que você tem pela frente...

Que Deus guie seus passos...

