



# NATUROTERAPIA

## Terapia do Riso

- Uma chispa no cérebro e mente
- Um calor no coração
- A menor distância entre 2 pessoas
- A menor distância desafio - solução
- Um passaporte para o balão
- Saúde e inteligência plural



**CORAÇÃO:** Pulsação e circulação aumentam → mais oxigênio nas células, tecidos e órgãos.

**PULMÕES:** Inalação mais profunda / Expiração mais eficiente = limpeza. Prática → Tonicidade pulmonar.

**VASOS SANGUÍNEOS:** Maior bombeamento → dilatam-se e tonificam-se → queda pressão arterial.

**MÚSCULOS ABDOMINAIS:** Massagem de todo o sistema gastrintestinal → melhor digestão e excreção.



# SISTEMA IMUNOLÓGICO

Hormônios do estresse – Adrenalina e Cortisóis – baixam.

**Hormônios do relaxamento – Endorfinas – Aumentam.**

**Fortalecimento da imunidade: As células de defesa aumentam de produção e se tornam mais ativas:**

- Imunoglobina A – combate infecções respiratórias.
- Linfócitos B – produzem anticorpos.
- Linfócitos T – rastreadores de vírus e/ou bactérias.
- Células NK (natural killers) – destruidoras de células cancerígenas.



# **PROVOCA TRANSFORMAÇÕES SUTIS E PODEROSAS**

- CORPO FÍSICO → Saúde
- EMOCIONAL → Equilíbrio
- PSICOLÓGICAS (Pensamentos → Atitudes)
- ESPIRITUAL -> evolução



# **TRANSFORMANDO O CONTEXTO DA VIDA**

**PROBLEMAS → A vida é um fardo**

**- SOMOS VÍTIMAS DO MUNDO -**

**impotentes para realizar nossos  
sonhos, desejos e transformações**

**DESAFIOS → A vida é uma**

**sucessão de OPORTUNIDADES para  
aprender, crescer e evoluir na luz**



**PALAVRAS USUAIS:** Oh! Divertido, Quero, Como faz? Vamos, Eu adoro, Eu curto, Legal! Genial! 10! Tudo de bom!

**VOZ:** Muita vivacidade, vitalidade e exclamações. Tonalidade alta e mutável.

**GESTOS:** Mão e braços vibrantes. Corpo e pernas flexíveis. Mostra emoções por todo o corpo. Face e olhos muito expressivos.



# O BEM HUMORADO

**MEDOS:** Tédio e rotinas.

**ADORA E VALORIZA:** Surpresas, desafios e mudanças.

**OBJETIVOS:** Divertir-se. Desfrutar cada momento. Descobrir e imaginar possibilidades. Estar sempre aberto para aprender e crescer. Sensação positiva de vitória e superação.



**SAÚDE AFETIVA  
SUPERA DESAFIOS  
AFASTA DOENÇAS  
ANULA A SENILIDADE**



Quando o ganhador comete um “erro”, diz: “Me equivoquei”, aprende a lição e começa de novo.

Quando o perdedor comete um “erro”, diz: “Não foi minha culpa” e culpa os outros.

O ganhador sabe que a adversidade é o melhor dos professores.

O perdedor se sente vítima diante das adversidades.



O ganhador enfrenta os desafios um a um.

O perdedor dá voltas (enrola) e nem se atreve a tentar.

O ganhador trabalha com qualidade e gera o tempo divino.

O perdedor está sempre “muito ocupado” e não tem tempo para nada.

O ganhador é parte da solução.

O perdedor é parte do problema.

O ganhador sabe que somos co-criadores da nossa realidade.

O perdedor acredita em má sorte.



O ganhador diz: “Sou bom, mas quero ser melhor”.

O perdedor diz: “Não sou tão mal como muita gente”.

O ganhador se compromete e cumpre.

O perdedor faz promessas, não assegura nada e quando falha só se justifica.

O ganhador escuta, comprehende, analisa e responde.

O perdedor não escuta e mal espera até que chegue sua hora de falar.

O ganhador diz: “Deve haver uma forma de melhorar”.

O perdedor diz: “Esta é a forma como sempre fizemos”.

O ganhador se fixa em como ver a parede em sua totalidade.

O perdedor se fixa no ladrilho que cabe a ele colocar.

O ganhador respeita aqueles que sabem mais que ele e é ávido por aprender algo com eles.

O perdedor resiste aos que sabem mais que ele e só se fixa em seus defeitos.

O ganhador se sente responsável por algo mais que somente seu trabalho.

O perdedor não se compromete e sempre diz: “Já faço o meu trabalho”.