



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: Mãos 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, compreende, 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”.