Marinéllia Leaal

Rebirthing



Marinéllia Leaal

MENTORA DE NEGÓCIOS HIGH TICKET



Prazer, meu nome é Marinéllia Leaal.

Sou mentora de negócios high ticket e criadora do **Fluxo Infinito.**

Ao longo da vida criei diversos negócios e sociedades buscando a prosperidade, cheguei a abrir *o primeiro Espaço Terapêutico de Rebirthing do Brasil,* lá no Rio de Janeiro, em 1999... mas após 3 anos éramos eu e 4 sócias com pouco lucro para dividir...

E quanto mais esforço eu fazia, mais longe eu estava desta prosperidade. Eu precisava fazer algo para mudar. Usando a minha experiência como terapeuta aprendi a **ativar o Fluxo Infinito da Prosperidade.**

Apenas 5 meses depois de chegar a Portugal com apenas 700€ e a passagem parcelada em 12x para pagar, manifestei o meu primeiro consultório em Lisboa.

E menos de 2 anos depois, manifestei o meu apartamento em Cascais que era um sonho para mim. Depois o meu primeiro evento presencial, o meu primeiro livro, o meu primeiro cliente de alto ticket que investiu 30.000€, **a minha primeira formação em Rebirthing...**

Este fluxo passou a ser constante na minha vida, prosperando o meu negócio cada dia mais, atraindo os clientes certos e vendendo high ticket com leveza.

Depois de 30 anos de curas, estudos e mais de 300 mil euros investidos em cursos, formações e mentorias, **criei um método único e transformador**, o Fluxo Infinito.

E **a minha missão é ajudar empresárias e profissionais do desenvolvimento pessoal** a ativar em si e nos seus clientes o Fluxo Infinito!



Começar de novo...

O REBIRTHING É UMA TÉCNICA DE CURA PODEROSÍSSIMA QUE UTILIZA UMA DAS MAIORES E MAIS SIMPLES FERRAMENTAS PARA LIBERTAR BLOQUEIOS E TRAUMA EMOCIONAIS:

a Respiração.

Índice

CAPÍTULO 01

REBIRTHING - Terapia da respiração

A história do Rebirthing 07
As sessões 09
A Respiração 12
Os desvios da respiração 13
Respirações conscientes, energéticas e conectadas 19
Os pilares do Rebirthing 21
Os 5 grandes traumas de Rebirthing 29

CAPÍTULO 02

REBIRTHING - Concepção

A escolha 33

CAPÍTULO 03

REBIRTHING - Gestação

A primeira casa 41
Os ciclos gestacionais 45

CAPÍTULO 04

REBIRTHING - Nascimento

"Estreia no palco da vida" 53
Trauma de nascimento 54
Lei pessoal e Lei eterna 61
Roteiro natal 63

CAPÍTULO

01

Rebirthing

TERAPIA DA RESPIRAÇÃO



"O direito sagrado de começar de novo."

01 A HISTÓRIA DO REBIRTHING

O Rebirthing foi "criado" por Leonard Orr, em 1973, a partir de várias experiências metafísicas vividas pelo seu criador de contacto com o seu nascimento.

Leonard primeiramente implementou as práticas de respirações conscientes e conectadas em uma *banheira de água quente, onde os clientes experimentavam mudanças energéticas.* Mudanças estas que levavam a grandes **desbloqueios emocionais**.

Os clientes permaneciam respirando e meditando por volta de 30 minutos a 1 hora. Durante este tempo, vários desbloqueios e libertações de emoções presas do passado aconteciam. E alguns re-experienciavam *o momento do seu próprio nascimento*. Era **libertador** perceber de onde vinham muitas crenças e padrões emocionais.

Com o passar dos anos, o aperfeiçoamento da técnica fez com que Leonard colocasse as pessoas na banheira de água quente com snorkel e pinça de nariz, desta vez o processo durava mais ou menos 2 horas. Os clientes, além da memória do nascimento, experimentavam **sensações espirituais, mentais e físicas** no ciclo completo de energia. Este processo de cura era muito profundo e por isso causou em algumas pessoas um grande medo. *Medo este relacionado com os medos inerentes ao parto. Medo da morte.*

Curador e libertador, mas doloroso para alguns. Então outra forma de fazer este processo foi criada, pois Leonard percebe que o veículo da cura é a respiração e não a água quente. A água simplesmente potencializava este processo, o que fazia a prática ser dolorosa para algumas pessoas.

A respiração é que era necessária para alcançar o mesmo nível de cura da prática inicial.

Neste momento, surge o **Rebirthing no seco**, isto é, fora da banheira de água quente. As sessões de Rebirthing passam a acontecer fundamentalmente *na posição deitada e respirando conscientemente por no mínimo 1 hora*.

A respiração no seco mostrou ser **mais suave**, com menos dor e menos causadora de medo para os clientes.

Neste momento, as sessões de Rebirthing no seco, que a maioria de nós terapeutas utilizamos, têm a **duração média de 2,5 horas**. Desta forma, o processo terapêutico ganha uma escala de intensidade diferenciada. *Primeiro respiramos no seco e só depois é que aconselhamos a experimentar a água quente* com snorkel e pinça de nariz.

E para aprofundar mais o trabalho - principalmente de renascedores profissionais - indico, se possível, a **respiração na água fria**, que é também bastante curadora.



01 AS SESSÕES

As sessões para completar um ciclo de Renascimento devem ser no *mínimo 10 (dez) com intervalos de 7 dias em média.* Numa sessão de 2,5 horas consegue-se uma mudança de energia necessária para um **desbloqueio emocional, físico e espiritual.**

Nas sessões de Rebirthing analisamos as **crenças negativas** retidas no nosso cérebro que bloqueiam a nossa vida. *E utilizamos a respiração para "limpar" a nível celular essas crenças negativas.*

A respiração também fornece uma maior oxigenação do corpo e proporciona um contacto com a **energia vital**. A respiração é o veículo da energia vital, o **Ki**. *Através dela fazemos fluir esta energia e nos reconectamos à vida.*

POR ISTO O REBIRTHING É CONHECIDO COMO A TERAPIA DA RESPIRAÇÃO

A respiração correcta incrementa a provisão e o fornecimento de energia vital no corpo. **A respiração é a única função vital que pode ser voluntária ou involuntária no corpo**. Quando o fornecimento de ar fica reduzido, a função involuntária do pulmão começa a funcionar. Quando você utiliza a respiração de forma voluntária poderá usá-la para movimentar todas as outras funções do corpo, como por exemplo as secreções hormonais e a corrente sanguínea.

O ar é a essência por excelência da natureza, e o Ki é um alimento nutriente. **Podemos nos alimentar do ar**. O facto é que a respiração não só extrai o Ki do ar, como também o distribui no corpo, através da rede de canais invisíveis de energia que chamamos de meridianos. Estes meridianos transportam energia vital através do corpo. E quando esses meridianos ficam bloqueados, *a energia estagna e a circulação sanguínea fica insuficiente produzindo irritabilidade, dores de cabeça, fadiga, digestão ruim, libido fraca.*

Isto é baixa vitalidade, falta de paixão pela vida.

Os chineses falam de 3 campos de energia ou campos de elixir. Um superior que está entre os olhos, outro na área média do abdómen - a que chamamos plexo solar e ao coração - e outro inferior, que está 4 dedos abaixo do umbigo, entre o abdómen e as costas, e que corresponde aos órgãos sexuais.

Esse campo inferior funciona como um imã para juntar energia. *É chamado de Oceano de Energia,* local de acumulação de energia.

O umbigo é chamado de portal da vida, que se conecta com o oceano de energia. O feto recebe a vida através da abertura desse portal. Esse oceano de energia é como uma fonte de energia de vida. *É a fonte do bem-estar do homem assim como seu mal-estar, sua força e sua debilidade*. O umbigo é o ponto onde **o yin e o yang** ficam e se encontram. E é a porta da vida e da morte.

Na medicina ortodoxa na tradição chinesa, qualquer tratamento é acompanhado pela respiração. Isto porque além de fazer circular a energia vital, a respiração profunda faz uma massagem às glândulas e aos órgãos internos, limpando-os e purificando-os das toxinas internas. Além disto, purifica também a corrente sanguínea, estimula a produção de hormonas e incrementa a resistência, imunidade.

Por isto tudo, dizemos que quando praticamos a respiração *em uma sessão de Rebirthing inalamos o prana, que é o oxigénio + energia vital.*

Em chinês a palavra Ki-Chi representa energia, respiração, ar.

01

Leonard diz que o Rebirthing é uma forma americana de *prana ioga, que é semelhante ao Krixa ioga.* E que é uma experiência psicofísica do ser, onde conectamos a inalação com a exalação num ritmo intuitivo, relaxado, até que o inspirar, que é o espírito e a fonte da respiração propriamente dita, se mistura com o ar, o expirar.

A Respiração no Rebirthing produz em poucos minutos **uma profunda experiência "religiosa" como forma de re-ligação ao Universo amoroso**.

NUMA SESSÃO DE REBIRTHING PODEM ACONTECER VÁRIAS MUDANÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS.

Essas mudanças na verdade são limpezas da mente e do corpo físico e também formas de nutrição e de equilíbrio do ser que está renascendo.

Obter a mestria da respiração do Rebirthing proporciona **uma melhoria na nossa vida, na saúde mental, espiritual e emocional**. Proporciona mais alegria e vitalidade. Leva a uma tomada de consciência do nosso poder de auto cura para sempre.

É importante que os primeiros contactos com essa prática sejam feitos na presença de um renascedor de qualidade, ou seja, que domine o seu próprio trauma de nascimento, a técnica de Rebirthing e que tenha um grande sentido de limpeza interna, amor e serenidade.



01 A RESPIRAÇÃO

A respiração do Rebirthing é focalizada no centro do peito e realizada com toda a capacidade pulmonar. Deve se utilizar sempre a mesma via para respirar. Isto é, se inalarmos pelo nariz, devemos exalar também pelo nariz.

Já se inalarmos pela boca, devemos também exalar pela boca. **A inspiração deve ser entusiasmada como se estivéssemos colocando para dentro do nosso corpo tudo aquilo que desejamos receber.**

A inalação deve ser directa, plena, firme, relaxada, energética e entusiasmada. Continua, sem espaçamento. *A inalação reflecte a paixão pela vida e nela colocamos a nossa energia vital.*

Neste momento tomamos energia, com toda nossa capacidade pulmonar, simultaneamente focalizada no peito e no ventre relaxado.

A inalação representa a maneira como nos abrimos para a vida e como tomamos a vida e nos entregamos a ela. A expiração em contrapartida deve ser relaxada, fluida. como se estivéssemos deixando partir tudo o que não queremos mais, como por exemplo os lixos e até a morte.

A gravidade da terra faz a exalação por nós. O ar deve sair naturalmente e de maneira uniforme, constante e contínua. É a maneira como deixamos fluir a vida. Corresponde ao relaxamento da energia que tomamos. Reflecte a nossa atitude em relação ao passado.

A inalação representa tomar a vida e a exalação o momento de descanso.

Devemos conectar a inspiração com a exalação, como se fosse um movimento ondulatório sem pausa. A isto chamamos de respiração consciente. A inspiração inicia-se na altura da pélvis e sobe até à altura da boca. Já a exalação deve começar na altura da boca e desce até a pélvis.

Na prática respiratória nunca devemos forçar a exalação, o ritmo respiratório deverá ser sempre relaxado. Se forçarmos a exalação é como se estivéssemos buscando a morte e não apenas um simples momento de descanso. Devemos fazer sempre como uma onda. Um vai e vem num ritmo contínuo.

Chamamos de desvio de respiração um processo respiratório não contínuo, ou seja, com pausas na respiração.

OS DESVIOS DA RESPIRAÇÃO

Num processo de Rebirthing, os desvios da respiração são vistos como uma comunicação do corpo do cliente com o renascedor e a percepção desta comunicação chamamos de LEITURA DA RESPIRAÇÃO. **Com essa leitura feita pelo renascedor percebe-se como o cliente vive a vida.**

A respiração "denuncia" a forma como vivemos, pois ela reflecte a forma como conduzimos a nossa vida até agora.

Os desvios da respiração não significam que o cliente respire mal. Simplesmente não respira de forma apropriada para o Renascimento.

OS DESVIOS PODEM ACONTECER QUANDO INALAMOS OU EXALAMOS.

Existem vários tipos de desvios: na inalação, na exalação, na conexão, e alguns outros de emissão de ruídos e respiração abdominal.

OS DESVIOS NA FASE DA INALAÇÃO

- Inalação Tensa e Forçada

A inalação - como citado anteriormente - deve ser entusiasmada, com bastante energia. *Muitas pessoas confundem entusiasmo com esforço, tensão*. E não é o que desejamos, causando o que chamamos de desvio.

Inalar com tensão provoca solavancos na respiração. Demonstra a dificuldade do paciente em relação à vida. Significa medo da morte. Agarrar-se à vida para não chegar à morte. Respira com esforço como se desejasse se apegar a vida com esforço e luta. Ele não acredita que é capaz de "tomar" a vida sempre que for preciso. Não acredita que há uma abundância de *prana* no universo. Sente medo que esse *prana* lhe falte, por isso suga tudo e mais alguma coisa, de uma só vez como se corresse risco de vida.

Essa pessoa acredita que a vida é uma luta e que precisa de se esforçar muito para viver. *Tem uma grande sensação de escassez* por acreditar que não tem o suficiente. Precisa sempre provar quem é...

O Padrão principal é "Tenho Medo da Morte".

- Inalação Preguiçosa

A inalação quando se faz desta forma não obtém a absorção de energia necessária para o processo de cura, *pois falta entusiasmo*. E quando falta entusiasmo para colocar o ar para dentro do corpo, é como se não quisesse viver. **Falta energia.** Falta desejo em estar na vida. Acredita-se que não vale a pena viver, logo não respira. *Há resistência à vida. Falta motivação. Sente-se que talvez não valha a pena...*

O Padrão principal é de forte urgência subconsciente de morte. "Desejo morrer."



01

OS DESVIOS NA FASE DA EXALAÇÃO

- Exalação Retida

A exalação ou expiração é o momento em que o ar deve sair de uma forma suave e relaxada.

No caso deste desvio não há segurança em deixar partir o ar do corpo, como se tivesse medo de viver no vazio. O paciente acredita que reter o ar significa que há vida dentro dele. Agarra-se à vida, às emoções, aos lixos e ao passado. Não solta. Sente medo da escassez e da morte.

O Padrão principal é o medo de perder o controlo. "Liberto lentamente de tudo que está dentro de mim."

- Exalação Forçada

Ao contrário da exalação retida, neste caso o paciente joga com esforço o ar para fora.

Lembrando que a exalação significa um descanso, quando forçada busca-se a morte, o que não é suposto acontecer. A exalação forçada está associada à urgência subconsciente de morte. Coloca-se energia naquilo que mais teme-se que é a morte. O ar liberado pelo corpo (expiração) está relacionado com os lixos, emoções e passado. *Por isto a necessidade de libertar-se dele o mais rápido possível.* Como se não aguentasse mais fazer contacto com aquilo. Está cheio disto, cansado do passado, não o aceita. Rejeita a vida, expulsa-a. Não merece o que tem.

Não deixa de ser também um padrão de luta até para libertar o velho. *As pessoas que têm este desvio precisam provar sempre que são capazes de...* Têm em mente o pensamento de eu posso, eu sou capaz, eu sou um sucesso.

O Padrão principal é o não merecimento. "Eu tenho culpa, por isso não mereço."

01

OS DESVIOS NA FASE DA CONEXÃO

Este tipo de desvio acontece quando no momento de conectar a inalação e exalação existe uma *pausa na onda energética*.

- Respiração com Pausa Abaixo

A pausa abaixo acontece quando o paciente inspira e expira conectadamente, mas na hora de tomar uma nova inspiração há uma pausa antes da mesma. *É como se por uns segundos ele pensasse se deve ou não inspirar de novo*. Duvida se deve ou não inspirar, viver.

O Padrão principal é de resistência à vida. "Eu não sei se quero viver mais."

- Respiração com Pausa Acima

A pausa acima acontece quando o paciente expira e inspira conectadamente, mas na hora de deixar o ar sair numa nova expiração ele cria uma pausa. Retém o ar e não expira automaticamente, não deseja deixar partir a vida que inundou o seu peito. *Guarda por medo de não conseguir mais. Medo de perder o controlo, medo de viver a escassez.*

O Padrão principal é o medo de perder e ficar no vazio: "Eu não confio na abundância Divina".

DESVIOS RELACIONADOS COM OS RUÍDOS

No Rebirthing a respiração deve ser feita *com o mínimo de som possível,* pois o nariz e a garganta devem estar relaxados. O não relaxamento pode indicar uma resistência do paciente em respirar livremente. Algumas vezes a dificuldade em fazer uma respiração silenciosa está ligada ao facto do *paciente querer atenção.*

01

Muitas vezes a pessoa por se sentir desprezada e sozinha, tende a fazer ruídos enquanto respira.

Muitas vezes a expressão no Rebirthing não é aconselhada, pois enquanto a pessoa se focaliza na expressão e não na integração, com certeza não estará respirando. Em outros momentos é pertinente a expressão desde que não esqueçamos de incrementar o movimento respiratório com palavras de incentivo, com por exemplo:

- Ok! Chore mas não se esqueça de respirar... Respire e integre!

Alguns pacientes ao respirar emitem sons, como se fossem murmúrios e/ou lamentos. Como se estivessem dizendo: *"Coitadinho de mim..."*, *"Eu não mereço"*, *etc.* Esses ruídos quase sempre acontecem na exalação, como se fosse uma queixa. Na inalação há ruídos de angústia.

É importante perceber que em várias técnicas terapêuticas a expressão é fundamental, no Rebirthing não é isso que acontece, pois o propósito não é entrar na emoção e expressá-la, mas sim *aumentar o nível de energia, alcançar um alto nível de energia vital.* No Rebirthing se trabalha a aceitação. Isto não quer dizer que no Rebirthing não haja espaço para a expressão.

Em alguns casos o paciente entra em contacto com emoções fortes e precisa expressá-las. *Um bom renascedor perceberá quando é pertinente ou não essa expressão.*

Existem situações em que a mudança de padrão de um renascido passa por expressar, pode ter sido na infância, por exemplo, uma criança que não teve essa permissão. Era proibido para ela expressar os seus sentimentos. O perfil da criança boazinha do papai. *Neste caso permite-se a expressão para que, então, se dê a aceitação e, consequentemente, a libertação.*

01

DESVIOS RELACIONADOS COM RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

Outro tipo de desvio de respiração que encontro muito no consultório é aquele em que as respirações são abdominais. *A pessoa tem dificuldade em focalizar a respiração no peito e teima em respirar dando ênfase ao abdómen.*

Este desvio caracteriza-se pelo nível de controlo que a pessoa teme e a sua **dificuldade em se entregar**. Esta pessoa quase sempre sente medo de se confrontar com algumas emoções reprimidas no passado. Medo também de contactar com o amor.

Nas sessões de respiração também é importante observar se está havendo o ritmo certo, pois isto afectará a qualidade da respiração.

A respiração tem vários níveis de qualidade, dependendo de como ela é feita e de que forma se pratica. Podemos imaginar que há vários ritmos para respirarmos, mas *nesta técnica utilizamos três ritmos*.

Os três ritmos apropriados da respiração são:

- Calmo e Profundo

É um ritmo de respirar onde se possibilita o aprofundamento dos sentimentos e se incrementa a consciência.

- Rápido e Profundo

É uma forma de respirar que pode levar a processos catárticos. Serve para ultrapassar obstáculos, choros, tristezas e inconsciências.

- Rápido e Superficial

É um ritmo de respirar que serve para integrar os sentimentos, emoção e sensações físicas. Serve também para integrar grandes quantidades de energias.

Leonard Orr criou também as *respirações conectadas, energéticas e conscientes.* Gosto de chamar essas respirações de **"ferramentas de bolso"**, por serem utilizadas em situações pontuais e de emergência. A disciplina em praticar essas respirações conectadas nos dá *uma grande mestria sobre a respiração.*

RESPIRAÇÕES ENERGÉTICAS, CONSCIENTES E CONECTADAS

Respiração nº1

20 (vinte) Respirações Conectadas – Fazer 4 (quatro) respirações curtas seguidas de uma profunda, sempre pelo nariz. Repetir esse grupo de respirações 4 (quatro) vezes.

Fazer essas respirações diariamente uma ou duas vezes por dia nos leva, dentro de um ano, à plena consciência da respiração.

Respiração nº2

20 (vinte) Respirações Conectadas – Fazer 4 (quatro) respirações curtas seguidas de uma profunda, sempre pelo nariz e com a língua entre os dentes. Repetir esse grupo de respirações 4 (quatro) vezes.

Fazer esta respiração ajuda a deixar partir a raiva, a hostilidade e também a deixar de cerrar ou ranger os dentes durante a noite.

Respiração nº3

20 (vinte) Respirações Conectadas – Fazer 4 (quatro) respirações curtas seguidas de uma profunda, sempre pela boca bem aberta. Repetir esse grupo de respirações 4 (quatro) vezes.

Fazer esta respiração faz surgir sentimentos reprimidos.

Respiração nº4

20 (vinte) Respirações Conectadas – Fazer 4 (quatro) respirações curtas seguidas de uma profunda, sempre pelo nariz mas com a boca bem aberta. Repetir esse grupo de respirações 4 (quatro) vezes.

Fazer esta respiração possibilita deixar partir a energia negativa do corpo e da mente.

Respiração nº5

20 (vinte) Respirações Energéticas – Fazer as respirações, inspirando e expirando suavemente pelo nariz, de forma a que o ar não faça ruído algum ao entrar e ao sair das fossas nasais.

Fazer esta respiração serve para meditar e perceber o fluir da energia no corpo assim como o fluir da respiração.

Respiração nº6

20 (vinte) Respirações Conectadas – Fazer 9 (nove) respirações curtas seguidas de uma profunda, sempre pelo nariz. Repetir esse grupo de respirações 2 (duas) vezes.

Fazer esta respiração ajuda a sair da estagnação.

Respiração nº7

Respiração Intuitiva – Respirar conectadamente a gosto e experimentar o que se sente de maneira natural. Deixe que seu padrão de respiração seja guiado pela sua respiração interior que é seu Espírito Eterno.



01 OS PILARES DO REBIRTHING

A respiração é a ferramenta principal do Rebirthing.

Além da respiração temos outros dois pilares do Rebirthing que são:
O pensamento criativo e a família espiritual.

O pensamento criativo é uma parte muito importante no processo de Rebirthing, pois com ele activamos o nosso processo criativo. *Tudo o que eu penso, manifesto na vida.* Se eu tenho pensamentos de qualidade, manifesto e atraio situações de qualidade. Se tenho pensamentos com baixa qualidade, manifesto e atraio situações de baixa qualidade. A tomada de consciência deste facto faz com que eu me responsabilize pelos meus pensamentos e posteriormente pelas minhas criações. *Isto faz com que tomemos mais cuidado com aquilo que pensamos.*

O PENSAMENTO É SEMPRE CRIATIVO, NÃO SE ESQUEÇA.

Mesmo tendo atenção, a nossa consciência do pensamento criativo ainda é muito limitada. Precisamos de muita disciplina e aprofundamento para descobrirmos a nossa parte que criou tal situação.

Esta muitas vezes é a parte mais complicada para nós renascedores, que é fazer com que o cliente perceba, assuma total responsabilidade e *se assuma como co-criador da sua história.*

Hoje já há várias técnicas terapêuticas que utilizam o pensamento criativo, há também várias literaturas que nos últimos 15 anos falam disso. Mas mesmo assim ainda é difícil para a nossa sociedade perceber que **o inconsciente colectivo cria tudo o que vimos manifestado.** Principalmente quando são obstáculos ou criações negativas. É muito mais fácil alguém assumir que criou uma situação positiva do que situações negativas.

01

Quem não se lembra de ter visto filmes sobre os ataques terroristas nos EUA? Quem não viu filmes sobre cidades que sofrem catástrofes da natureza? Quantas mentes projectaram consciente ou inconscientemente o 11 de Setembro de 2001 ou o Tsunami de 26 de Dezembro de 2004? Isto nada mais é do que a manifestação de um pensamento de baixa qualidade focado no medo. *Isto é a manifestação do inconsciente colectivo. Isto é o nosso pensamento criativo negativo em acção.*

Nós SOMOS 100% RESPONSÁVEIS pelo que vivemos.

Se nós nos considerarmos co-criadores poderemos mudar a nossa realidade no aqui e agora. Mas se ficarmos reclamando e nos lamentando, estagnamos e corremos o risco de enfiar a cabeça na areia como uma boa avestruz. E não é isto que queremos, não é?!

Mas se nos responsabilizarmos quando nos depararmos com uma criação nossa menos boa, poderemos mudar a nossa criação sem depender de nada, nem de ninguém. **Só dependeremos de nós mesmos para transformar aquilo de que não gostamos na nossa vida.**

Isto é muito mais poderoso, não? Mas como é que se faz isto?

No Rebirthing aprendemos como analisar as situações e identificar de onde elas surgiram. Que parte nossa consciente ou inconsciente criou a realidade.

De que arquivo vem essa parte nossa. A razão pela qual essa parte criou esta situação. E como se perdoar e aceitar quando a criação não é muito boa.

E finalmente transformar a nossa criação no aqui e agora.



É importante frisar que ninguém deseja criar situações negativas na própria vida.

Essa criação é feita a nível inconsciente pela nossa mente repitiliana que, como o próprio nome já diz, é a parte animal da nossa mente que responde frente a diversas situações repetindo soluções antigas para factos novos.

Muitas vezes as nossas criações são pautadas pelo medo, criando aquilo que temos. Sinto medo, logo penso muito naquilo, logo coloco energia neste pensamento, logo crio e manifesto aquilo que tanto temo.

Como somos corpos energéticos, *os nossos pensamentos também são energia* e quando eu penso coloco mais energia em um facto. Ponho tanta energia que ele se expande e cria a realidade.

Se aplicarmos a consciência do pensamento criativo nas pequenas coisas, perceberemos facilmente a concentração e manifestação da energia. Vale a pena tentar!

Lembre-se de que somos pensadores natos e portanto podemos criar a nossa realidade através dos nossos pensamentos. **O pensamento forte tem capacidade de modificar o mundo exterior.**

No Renascimento o pensamento criativo é uma verdade absoluta, sempre. Os grandes mestres espirituais manifestaram o pensamento criativo, como Jesus Cristo, Buda, Babaji, etc.

Estar iluminado é ter a certeza da verdade absoluta. Lembre-se: Verbo é o pensamento em acção. "No início era o verbo..."

Quando você vivenciar alguma situação negativa tente seguir o seguinte roteiro para transformar a situação:

Pergunte-se:

1) Qual a razão pela qual eu criei isso?
2) Qual a verdadeira razão pela qual eu criei isso? Aprofunde até descobrir a razão provável do facto ocorrido.
3) O que eu tenho para aprender com isso?
4) Qual o benefício que eu obtenho com isso?

Quando descobrir qual o ganho com essa situação tente investigar quais são as formas alternativas que você poderia criar para conseguir estes ganhos.

Desta forma você, além de se responsabilizar pela criação, pode transformá-la se não gostar do resultado. *Isto é poder de criação. Isto é se assumir como co-criador da sua realidade. Isto é uma verdade absoluta.*

Olhe para sua vida agora e veja que situações você não gosta. Tente fazer o roteiro proposto. E perceba o que pode fazer para mudar essas situações que você não gosta.

Na nossa mente há tantos pensamentos negativos como positivos, pois a mente recebe boas e más informações. *Somos nós que devemos filtrar informações que possam nos prejudicar no futuro.* Isto é muito mais profundo do que pensar positivo ou negativo. Tem a ver com alimentar, dar energia a pensamentos com ou sem qualidade.

A respiração tem um papel importante nesta etapa, pois ela limpa os pensamentos para que você só materialize aquilo que deseja, aquilo que tem qualidade na sua vida.

Os pensamentos criam nuvens emocionais que são resultados de sentimentos. A energia da respiração limpa a mente, as nuvens. No momento em que estamos respirando entramos em contacto com as nossas emoções.

E com a prática da respiração extinguimos as nuvens emocionais. *À medida que as nuvens vão sendo extintas limpamos os nossos pensamentos.* E quanto mais os pensamentos são limpos mais energéticos ficamos. A mente fica mais poderosa. **A energia vital fica mais activada.** Com isso os pensamentos negativos que ainda restam terão mais poder de manifestação.

Por isso precisamos respirar por um tempo longo nas sessões de Rebirthing para libertar todo o lixo psicológico que aflora no início da respiração. O lixo psicológico é libertado, às vezes sem nos darmos conta do que está presente neste lixo. **A cura se dá a nível inconsciente.**

Muitas vezes nas sessões eu digo aos clientes que aparentemente nada ocorre nas respirações, a nível consciente, mas *com certeza a nível inconsciente, muitas coisas estão acontecendo.* Pois é, só depois de acontecerem mudanças na vida é que se observa o que foi transformado, o que foi jogado fora junto com o lixo psicológico.

Nós renascedores acreditamos que com uma hora de respiração nos entregamos na mão de Deus. A respiração funciona como a representação da energia Yin no processo de Renascimento, pois é o receber. Já a energia Yang é representada pelas afirmações, que é o princípio activo desse processo. *Que é o pensamento criativo em acção.*

As afirmações são pensamentos estimulantes que criamos para manifestar a realidade que desejamos. As afirmações são frases que introduzimos na nossa mente para manifestar nossos desejos. *Essas frases devem sempre ser positivas e com a introdução do seu nome.*



Por exemplo:
Eu, João, manifesto a compra do meu carro novo agora.
Eu, Catarina, crio o relacionamento amoroso que desejo.
Eu, Pedro, sou Uno com Deus e vivo em harmonia, fluidez e felicidade.

Há várias formas de utilizarmos as afirmações, mas existem regras fundamentais para sua total eficiência.

Devemos sempre "trabalhar" as afirmações em conjunto com as respirações, senão não haverá limpeza dos pensamentos e sim uma grande confusão mental. O que acontece é que os pensamentos negativos e as afirmações se misturam e as afirmações não conseguem alcançar o efeito desejado. **A respiração permite que os pensamentos contrários possam ser libertados dando espaço aos novos pensamentos implementados pelas afirmações.**

AFIRMAÇÃO SEM RESPIRAÇÃO É COMO PLANTAR EM SOLO INFÉRTIL, SUJO COM ERVAS DANINHAS.

Maneiras de trabalhar as afirmações:

- Gravar um áudio e ouvir antes de dormir.
- Escrever em um cartaz ou cartão e colocar em frente à sua cama.
- Escrever várias vezes, no mínimo 10 e no máximo 30. Dê preferência ao acordar e ao adormecer.

Obs.1: Devemos trabalhar no máximo 3 afirmações simultaneamente, pois não é produtivo enviar muitas informações ao mesmo tempo para o cérebro.

Obs.2: Devemos trabalhar pelo menos por uma semana. Pode-se fazer por mais tempo se desejar, pois o pensamento ainda está actuando. Já se "enjoar", isso significa que a informação está integrada e pode parar de fazê-la.
Obs.3: Se antes de uma semana houver dificuldade em trabalhar a afirmação, é o EGO tentando resistir ao pensamento positivo que é a afirmação.

Quando você perceber que há muitas resistências, trabalhe as afirmações como que chamamos de coluna de resposta. Pois ao escrever as colunas de respostas, isso ajuda muito a aflorar as crenças negativas para curá-las. *Lembre-se que é melhor ter os pensamentos negativos no papel do que na mente, pois o papel aceita tudo o que aflora para curar.*

Faça 3 colunas em uma folha de papel. Na primeira coluna da esquerda escreva a sua afirmação. Na segunda coluna, a do meio, escreva todos os pensamentos negativos que passam na sua cabeça enquanto você está escrevendo a afirmação. Na terceira e última coluna, a da direita, escreva os pensamentos da segunda transformando-os em pensamentos positivos.

Atenção: Quando na segunda coluna surgirem pensamentos positivos não utilize a terceira.

Outra maneira bem eficiente é colocar a afirmação positiva numa coluna com uma seta indicando entrada (input). E utilizar outra coluna onde escreve os pensamentos negativos com uma seta, indicando saída (output).

É bastante eficaz escrever as afirmações na 1ª, 2ª e 3ª pessoas.

Exemplo:
Eu, João, sou próspero.
Tu, João, és próspero.
Ele, João é próspero.

Se escrever 30 vezes, faça 10 vezes na 1ª pessoa, 10 vezes na 2ª pessoa e 10 vezes na 3ª pessoa.

As afirmações são as melhores ferramentas a nível consciente para transformar seus pensamentos e consequentemente sua vida. Assumindo seu poder criativo você pode mudar o mundo interno e externo em que vive.

Outro pilar do Rebirthing é a família espiritual ou Ohana, como eu gosto muito de chamar.

A Ohana é o seu grupo de trabalho e apoio de crescimento espiritual. É o local onde nos sentimos em segurança, onde construímos um espaço de segurança para mostrar tudo aquilo que precisamos e desejamos curar. Onde se encontram todas as minhas partes manifestadas na luz e na sombra. Onde a compaixão e o amor incondicional habitam para tudo o que for lixo aflorar para curar. Onde eu assumo quem sou. Onde eu expresso tudo aquilo que não gosto de mim mesmo. Onde sou recebido com respeito e celebração.

Onde eu tomo consciência de tudo o que está no inconsciente com apoio e partilha. Onde não há apego. Onde os membros flutuam, entram e saem porque é assim que deve ser, com fluidez. Onde os sentimentos acerca dos membros mudam, mas o respeito pela divindade não.

A família espiritual é onde eu me sinto em casa. Onde eu aprendi porquê o Amor cura.

"PORQUE, NA PRESENÇA DO AMOR, TUDO O QUE É CONTRÁRIO AFLORA PARA CURAR."



01

No Rebirthing observamos que há pelo menos *8 grandes factores que causam as dores maiores que bloqueiam a humanidade de viver o melhor*. Chamamos a isto de 8 grandes. São causas que nos limitam de ter pensamentos de qualidade. Falarei nos 5 grandes depois em mais 3.

OS 5 GRANDES TRAUMAS DO REBIRTHING

AS 5 CAUSAS DO PENSAMENTO LIMITANTE/NEGATIVO

- 1) Trauma do Nascimento – Roteiro Natal. Todos os traumas que vivemos no momento de nascimento, temos tendência a recriar na vida. A isto chamamos de roteiro natal, guião da nossa vida. Este roteiro faz com que criemos crenças negativas sobre nós mesmos.
- 2) Pensamentos Limitantes Específicos. São pensamentos negativos que temos no momento específico em que entramos na vida.
- 3) Desaprovação Parental. São todos os sentimentos de crítica e/ou julgamento que recebemos de figuras de autoridade na nossa infância. Figuras essas que podem ser desde o(a) médico(a) obstetra, pais, professores, etc.
- 4) Urgência Subconsciente de Morte. É o desejo inconsciente que temos de voltar para o útero desde o momento do corte do cordão umbilical. Deseja-se recuperar aquilo que ficou para trás e a morte é o veículo para recuperar este caminho. A morte nos levará de volta para casa, para a fonte, para Deus.



- 5) Crenças de Vidas Passadas. Acreditamos que tudo o que não foi resolvido em outras vidas retorna para curar. Todas essas pendências podem ser manifestadas no momento do nascimento. Como na linha imaginária do tempo, *nascer e morrer* socorrem-se da mesma energia, a forma com saímos da outra vida pode ser semelhante à forma como entramos nesta vida.

Essas 5 situações provocam crenças negativas que geram um pensamento negativo sobre você mesmo, que deverá ser transformado.

Leonardo Orr hoje em dia acredita que já temos na verdade 8 grandes situações ao invés de 5.

Ele acrescenta o trauma escolar, a senilidade e as crenças da religião.

- 6) Trauma Escolar. A entrada na escola, a socialização e o convívio com outras realidades podem levar a criança a ter crenças negativas sobre ela mesmo. O mesmo acontece com os sentimentos que absorvemos das crenças religiosas das nossas famílias. A crença do pecador e do pecado original.

- 7) A senilidade O sentimento de que se está envelhecendo e se aproximando do fim da vida nos impede de viver a vida com plenitude. Acreditamos que estamos velhos demais para isto ou para aquilo. Nos limitamos em vez de sentirmos que estamos mais sábios a cada dia que passa.

- 8) As crenças da religião. As crenças judaico-cristãs nos incutiram desde o nascimento a crença de que somos pecadores, de que viemos de uma relação pecaminosa e não de uma relação de amor. Isto gerou a nossa desconexão da inocência.

A verdade é que, se percebermos bem essas causas principais das nossas crenças negativas, aprofundaremos muito o nosso *autoconhecimento*. E nos libertaremos dos nossos padrões limitantes/negativos.

Respirar conscientemente e de forma conectada muda a qualidade dos pensamentos e permite a celebração a cada dia da sua vida, **isto é o Rebirthing que eu gosto de ensinar. Vamos a isso!**

"... seguindo apenas dois caminhos: um deles o leva ao conhecimento e o outro ao amor. Atingindo a meta, descobre-se com surpresa que não existe conhecimento sem amor; que na verdade, amor é conhecimento e que a passagem secreta para se chegar a ambos é uma só: a respiração."
- C. M. Chen.



CAPÍTULO

02

Rebirthing

CONCEPÇÃO



“A minha primeira escolha, antes de entrar na vida.”

02 A ESCOLHA

Sempre quando eu falo do momento da concepção, falo em escolha.

Em tomada de decisão. Falo no poder que temos de escolher a vida que acreditamos ser a melhor para nós. Falo em escolher o início da nossa história para construir o fim dela.

O momento da concepção é o nosso primeiro encontro com os nossos pais. Aqueles dois seres que se uniram para nos dar a vida. Aqueles seres divinos escolhidos por nós, para serem nossos pais. Sim, escolhemos nossos pais nesta vida e tudo o que esta escolha implica.

É o momento de maior união.

Gosto sempre de pensar no meu poder de escolher meus futuros pais.

Mesmo já tendo lido e ouvido vários mentores espirituais falarem sobre a relação pré-natal de pais e filhos, o que mais me fascinou foi o facto de imaginar que nós escolhemos o início de tudo. Muitos falam em carma, em darma, destino, etc. Mas acredito mesmo é no encontro de três seres que decidem experimentar a vida juntos: Bebé, Mãe e Pai.

Agora, a razão pela qual esses seres decidem isto eu não posso afirmar. Há várias teorias sobre isto e não é este o tema deste livro.

Voltemos então à concepção: **Um dos momentos mais importantes da vida de uma pessoa, pois é quando ela experimenta pela primeira vez escolher o melhor para ela.** Escolher aquela mãe que vai hospedá-la por meses no seu útero, e aquele pai, símbolo de autoridade e poder, que irá recebê-la assim que ela entrar na vida.

Independentemente dos pais que temos, a escolha é sempre nossa.

02

Os pais também fazem escolhas, só que mais subtis. A principal escolha é a do bebé. Pensar nisto faz-nos sentir poderosos, faz-nos sentir donos da nossa história. Imaginar que um ser tão pequeno e frágil escolheu estar ali na presença daqueles pais é fantástico. Algum dia você olhou para um bebé assim? Imaginou que tudo o que ele vive com os pais foi escolha dele?

A maioria das pessoas nunca parou para pensar isto. Pensam sempre no bebé como um ser menor. Vítima de circunstâncias. Fora do seu poder pessoal.

Quando percebi o poder da escolha passei a ver os bebés como seres poderosos e passei a respeitá-los muito mais. Olho para um e penso: O que você veio aprender aqui? Porque escolheu esta família?

Imaginar isto é uma grande brincadeira que travo com os bebés. A minha imaginação viaja. Adoro interagir subtilmente com os bebés.

Na concepção talvez resida o nosso maior acto de coragem. Sabemos que dificilmente poderemos voltar atrás. Ousamos ter certeza, ter razão suficiente para fazermos esta escolha.

Foi interessante todo o processo de "concepção" deste livro, foi realmente ummomento de Renascimento pessoal. E para mim, que tive um parto fácil e rápido, a concepção talvez tenha sido o momento mais difícil.

Tanto a minha concepção, quanto a deste capitulo. De todo o livro foi o único que tive que escrever duas vezes (esta que você está lendo é a segunda), pois perdi tudo o que tinha escrito. Como boa pisciana com ascendente em Capricórnio, tive a rígida ilusão de que iria escrever este livro tal qual ele seria publicado.

Como toda ilusão gera desilusão, a minha foi a de perder o segundo tema, que era a concepção. Além de perdê-lo no computador, não conseguia voltar a escrevê-lo. Tive que escrever todos os temas e por último reescrevê-lo.

Como "boa" renascedora que sou, tive que analisar porque estava acontecendo isto. E depois de vários meses de escrita me lembrei da minha concepção. E relembrei que demorei 7 anos para ser concebida. Meus pais já tinham desistido da ideia de ter um filho, quando eu resolvi aparecer.

E na concepção deste livro levei 7 meses para reescrever este capítulo, que fala justamente da concepção.

A concepção é realmente o momento mais importante da vida que temos hoje, pois estamos ainda escolhendo em tudo o que fazemos. Para uns é muito fácil e tranquilo, para outros nem tanto. Escolher pode ser o maior dos pesadelos se tivémos uma concepção complicada. E o que é uma concepção complicada? O simples facto de não sermos planeados, já nos dá a ideia de que poderíamos ter escolhido melhor. O facto de não ser desejado pode ter causado tanto pânico nos nossos pais que nos sentimos como se tivéssemos feito a escolha errada. *Essas sensações confusas no momento da concepção são o que chamamos de trauma de concepção.* Trauma este que faz com que na vida adulta tenhamos dúvidas sobre o que fazer, o que decidir, para onde ir, a que horas ir e o tudo mais que remeta à necessidade básica de escolher.

A ESCOLHA ESTÁ PRESENTE A TODO MOMENTO NA NOSSA VIDA, QUERER OU NÃO ESTAR VIVO JÁ É UMA ESCOLHA.

Quando eu escolho nascer analiso várias possibilidades para que eu possa executar tudo o que planeei como alma, como ser divino.

Escolho em que continente nasço, em que país, em que cidade e em que família. Não consigo pensar diferente disto. Isto leva-me à minha sábia escolha primal. Foi ela que me levou onde eu estou agora, experienciando o que vivo agora. Só por isso com certeza já é sábia.

Muitas vezes quando falo nos seminários e nas consultas sobre este tema há muitas controvérsias, pois as pessoas não estão habituadas a verem a sua própria escolha desta forma. Elas rapidamente questionam as supostas escolhas dos outros primeiramente, depois assumem questionar as delas. No último seminário de um ano em Lisboa, algumas pessoas questionaram escolhas em situações drásticas primeiramente dos outros, é óbvio!

Uma pessoa perguntou-me:
"-E as crianças que são abandonadas pelos pais, também escolheram estes pais? Escolheram ser abandonadas?"

E eu respondi:
Sim, elas escolheram estes pais. Pais esses que são grandes potenciais para o abandono. Não posso garantir que escolheram ser abandonadas. Umas sim e outras não. Pois algumas crianças que são abandonadas podem como alma, por algum motivo que eu desconheço, escolherem experimentar o abandono e a rejeição dos pais biológicos. Outras escolheram experimentar o amor de pais afectivos (adoptivos) e por isto precisavam ser abandonadas pelos pais biológicos para depois vivenciarem o que queriam. Logo, nos dois casos, aconteceram escolhas conscientes para um propósito de alma. E ainda podem existir centenas de outras razões e possibilidades para esta escolha. O que precisa ficar claro é que houve uma escolha.

Outras pessoas no seminário falaram da hipótese de violência doméstica, e eu respondi no mesmo registo.

O que é importante para estarmos no poder é aceitar as nossas escolhas passadas para podermos escolher de novo se não gostarmos da anterior. É só isso.

02

Não consigo conceber "acasos" na vida. Não seria justo nascer numa determinada família apenas por ordem do acaso. Seria um desperdício de oportunidade. E eu não acredito que o Universo permita esses desperdícios.

Às vezes quando penso porque demorei tanto tempo para assumir e escolher nascer na minha família, não tenho só uma resposta.

Mas o que antes parecia simplesmente "por não ser a hora" sabe-me a pouco. Sinto que sempre há muitas coisas por detrás disto. Penso no momento em que meus pais viviam. Penso na permissão não dada pela minha mãe a nível inconsciente, mesmo ela desejando ter um bebé. Penso no que ela sempre disse que foi: "-Pensei que algo no meu corpo estava errado quando faltou a menstruação. Pois todos os médicos diziam que eu não iria engravidar. Já tinha desistido."

E o que será que sentia meu pai naquela época? Ele nunca me falou nada sobre isto. Será que ele também tinha desistido de ter um filho com a minha mãe? Não sei esta resposta, mas sei que escolhi vir só passados 7 anos do casamento dos meus pais e eles também deram permissão para aquilo acontecer.

A minha médica ginecologista, Radmila Jovanovic, sempre diz que **a mulher é que decide quando quer engravidar.** Se é assim talvez nós tenhamos escolhido a mãe mais pré disposta para nos conceber naquele momento. Só por isto devemos agradecer a esta mulher. Pois sem a permissão dela não poderíamos levar nossa escolha avante.

Essa consciência ameniza muitas vezes as relações conflituosas entre filhos e pais. Só em perceber que aqueles seres nos deixaram viver o que queríamos já é fantástico.

O que eles fizeram connosco depois já é outro capítulo, chegaremos lá.

02

Investigue sua história de concepção. Pergunte tudo o que você puder para os seus pais. Perceba e assuma a sua escolha.

Há uma meditação que eu aprendi com Bob Mandel, da qual gosto muito, e que transformei na meditação da concepção.

Escolha um momento e um lugar tranquilo para fazer esta meditação, pode ser que você obtenha algumas respostas.

Sente-se ou deite-se de forma confortável e respire profundamente. Veja-se caminhando num campo bem verdinho. Sinta o vento tocar seu cabelo e o sol a aquecer sua pele. E respire. Imagine-se como um pequenino ser leve, alegre e feliz correndo por esse campo, quando é chamado por um outro ser e convidado a sentar-se. Vocês conversam e você decide encarnar.

Começa a analisar sua próxima missão e a procurar situações que possam ajudá-lo a realizá-la.

1) Escolha um continente para encarnar.
2) Escolha um país.
3) Escolha uma cidade.
4) Escolha a mulher que te dará o útero.
5) Escolha o homem que será seu pai.

E respire, respire, respire e responda:

a) Porque você escolheu este continente?
b) Porque você escolheu este país?
c) Porque você escolheu está cidade?

d) O que você vai aprender com esta mãe?
e) O que você vai ensinar a esta mãe?
f) O que você vai aprender com este pai?
g) O que você vai ensinar a este pai?
h) Qual a sua missão nesta vida?

Faça três respirações profundas e volte suavemente.

Experimente fazer esta meditação e tentar perceber a razão pela qual está nesta família. E aceite a sua primeira escolha.

Volte para o seu poder pessoal e eleve sua auto-estima.



CAPÍTULO

03

Rebirthing

GESTAÇÃO



“Sinto-me acolhido, nutrido e apoiado, enquanto cresço e aperfeiçoo o melhor de mim.”

03 A PRIMEIRA CASA

A gravidez é o momento de maior poder do feminino e o de maior conexão com a energia divina. **A mulher carrega no seu corpo, mais propriamente no seu útero, a semente de uma vida nova.** Este momento faz com que a mulher se depare com o seu interior mais profundamente. Pode ser um momento de grande felicidade, mas também pode ser de grandes medos e ansiedades.

Estes sentimentos vão depender de várias coisas, principalmente do período de vida da mulher e do seu parceiro. Para uns surpresa e alegria, para outros surpresas e inseguranças. Por estes motivos é tão importante que a gravidez possa ser pelo menos, desejada se não for planeada. Talvez o ideal seria que o casal desejasse e planeasse ter um filho

Se propusessem a criar um projecto juntos. Se preparassem material, emocional e espiritualmente para receber esse novo ser. Isto para o bebé seria fabuloso, daria a ele muito mais segurança e muito mais apoio. Mas nem toda gestação acontece desta forma, então devemos atenuar as sequelas deste período de vida, harmonizando a relação destes 3 seres: **A mãe, o pai e o bebé.**

A mulher recebe um ser dentro dela que carregará possivelmente por 9 meses. Neste período há micros-ciclos de morte e de nascimento. Se pudermos dividir a gravidez por trimestres, poderemos ver o final e o início destes ciclos. O que nos dará informações diferentes sobre o mesmo processo, o processo da gestação.

O lugar onde tudo isto acontece é no útero da mulher, que será a casa provisória do bebé. O útero pode ser para uns o melhor lugar do mundo.

Quente, acolhedor, nutridor e amoroso. O lugar onde nos sentimos seguros, conectados com a nossa mãe. Onde não precisamos fazer nada, simplesmente ser. Somos amados só por existirmos. Independentemente das nossas acções.

Sentimo-nos plenos, divinos e em paz. Temos tudo o que precisamos sem precisarmos pedir. Apenas por estarmos lá, recebemos o melhor da nossa mãe.

Em contrapartida há pessoas que tiveram uma vida intra-uterina instável, fria e talvez até ameaçadora. Um útero inóspito, onde não há a presença da energia amorosa. Onde nos sentimos inseguros e frágeis. Aonde a conexão com a nossa mãe, simplesmente não existe. Sentimos muito medo. É tudo menos um local de aconchego e de paz.

O bebé sente-se rejeitado, um intruso. Podendo até escolher a morte para agradar os futuros pais. Quando sobrevivem à gestação, o nascimento tende a ser difícil, se não tiver havido mudança do sentimento dos pais acerca daquela gravidez. O que vai acrescentar às suas crenças a ideia de que é mau ou de que faz mal a quem ama.

A FORMA COMO É VIVIDA A GRAVIDEZ É FUNDAMENTAL PARA AS CRENÇAS QUE O BEBÉ CRIA SOBRE ELE MESMO.

Um bebé ilegítimo, por exemplo, é um bebé que procurará a vida inteira o reconhecimento do pai. Ele terá tendência a se esconder, a se tornar invisível.

Poderá ter problemas no futuro com a polícia (autoridade) para experienciar a ilegalidade. Sentirá por toda a vida a humilhação por não ser reconhecido pela sociedade.

Também será danoso para o bebé quando adulto, se a gravidez dele tiver sido a razão que levou ao casamento dos pais. Ele se sentirá responsável pela união dos pais. E este tipo de responsabilidade não é bom para um ser tão pequeno. Pois se o casamento for bom, ele se sentirá veículo de coisas boas, mas se não ele se sentirá veículo de coisas más.

O mesmo acontece quando a mulher usa a gravidez como forma de realizar um casamento. Este bebé terá tendência para ser usado pelos outros na vida adulta tal como foi usado pela mãe. Se for um menino viverá isto com a projecção nos relacionamentos amorosos com as mulheres. Atrairá mulheres manipuladoras para amar.

Sentirá que vale pelo que faz e não pelo que é.

Eu tenho neste momento uma paciente que tem este tipo de história. Os pais casaram muito novos, pois a mãe engravidou. Primeiro o jovem casal decidiu abortar o bebé. E no caminho para consolidar o aborto o pai voltou atrás e decidiu falar com o avô materno sobre a gravidez e casar com a namorada.

Esse bebé na vida adulta criou uma paixão pelo pai e relação difícil com a mãe. A minha paciente tem problemas com a sua sexualidade, pois ela sentiu na vida intra-uterina a rejeição por causa de uma relação sexual prematura. Sexo para ela é tudo menos prazer e alegria.

Muitas vezes quando o bebé corre o risco de ser abortado, ele manifesta dificuldade em confiar nos outros. Como se sempre estivesse em perigo. Sente muita raiva. Experimenta a maior rejeição.

A vida intra-uterina está marcada nas nossas memórias celulares. O período gestacional se repete por toda a nossa vida e precisamos ter noção disso.

Devemos investigar como foi a gravidez da nossa mãe. Como estava o relacionamento dos nossos pais? Como estava a vida financeira da nossa família? Se houve morte ou doença de algum parente próximo?

Muitas vezes na gravidez há a morte de um pai, uma mãe, avós, etc. Esta emoção de dor e luto sofrida pela mãe passa imediatamente para o bebé, que com grande sensibilidade e poder de cura vai absorver a dor da mãe transmutando-a em amor. Este facto ficará marcado para toda a vida deste bebé até ele desprogramar essas memórias. Ele precisará "abrir mão" desta lembrança e desta dor. Ele precisará criar outro padrão para o que é amar alguém.

Há também casos em que o bebé é gerado após um aborto, ou mesmo após a morte de outro filho. Nestes casos a dor e o luto são tão profundos que o bebé se confunde com a própria dor da mãe. Sente-se como substituto daquele outro ser que morreu.

Esta mãe ainda estará vivendo o luto e não conseguirá colocar 100% da sua energia na nova vida que se instala no seu útero. Por mais que essa família deseje este bebé, ele sente que não é amado por ele e sim por estar substituindo o outro que morreu.

O corpo da mulher precisa se recuperar física e emocionalmente desta morte; caso contrário o bebé poderá nascer com grande urgência de morte, que pode se manifestar complicando o parto.

O bebé também pode nascer com olheiras, o que demonstra o medo que ele sente da morte. Ele absorveu toda a energia de morte que havia no útero da sua mãe.

É possível que o medo da mãe em perder também esse bebé possa levar a uma super protecção. Como a morte passou muito perto dele, a vida estará sempre paralela à morte.

A gravidez após o nascimento de um bebé especial (dito deficiente) também pode gerar padrões negativos neste futuro bebé. É preciso que os pais, principalmente a mãe, não permitam que o futuro bebé ao crescer queira provar que é melhor que o irmão, para presentear os pais. Algumas vezes, em casos como estes, os bebés sentem-se responsáveis pela alegria dos pais e tendem a ser perfeitos quando adultos. Querem dar aos pais aquilo que acreditam que o filho anterior não deu.

Estas, como milhares de outras crenças, podem ser criadas na gestação e serão todas repetidas como verdade na vida adulta. Por isso é fundamental sabermos como nossos pais viveram a nossa gestação. Se for possível deveríamos investigar mês a mês os factos ocorridos, pois como a gestação é o nosso 1º percurso em direcção ao novo, tudo o que aconteceu lá pode se repetir na vida adulta.

OS CICLOS GESTACIONAIS

Se dividirmos a gravidez nos tais ciclos, eles podem ser analisados assim:

1º, 2º e 3º mês de gestação:
Onde tudo começa, a descoberta do novo. É quando quase sempre a mãe, e possivelmente o pai, toma consciência da existência do novo ser. O corpo da mulher reage, se reajusta ao novo ser dentro dela. O ritmo cardíaco muda, a respiração muda, o metabolismo por si só muda. A mulher terá de se adaptar às mudanças com suavidade e atenção. É um período de grande excitação e surpresas. Sentimento do Poder Criativo.



4º, 5º e 6º mês de gestação:

Quando a mulher começa a consolidar seu projecto criativo. É quando ela mostra ao mundo que está criando algo dentro dela. Agora será necessário investigar se fez uma boa ou má criação. É quase sempre o momento das investigações médicas para perceber se tudo corre bem com o bebé. Às vezes, dependendo do histórico familiar, pode ser uma época de medos e expectativas.

As adaptações físicas já estão consolidadas e pode-se verdadeiramente curtir esse novo ser.

Mostro ao Mundo o Meu Poder Criativo.

7º, 8º e 9º mês de gestação:

A mulher prepara-se para as questões práticas da chegada deste ser. Anseia por ver e ter nas mãos sua minha criação. Adora carregá-lo, mas está cansada. É o momento em que a mulher começa a se preparar para a separação. Ela respira mais profundo, como se precisasse de mais ar para dois. Ela sabe que se aproxima o momento do ser conseguir viver independente dela. Respirar por ele mesmo. Sair e se mostrar.

Chegou a hora do Mundo Ver o que Eu Criei.

Estes ciclos gestacionais são fundamentais para o momento do parto em si. **A forma como estes ciclos foram vividos é preponderante para o momento da chegada do pequeno ser.**

É importante para a mulher fazer um pré-natal holístico, onde o físico e o emocional vão ser tratados juntos. Com isso, a mulher poderá ter um panorama maior e mais detalhado das modificações físicas e emocionais do seu ser no momento da gravidez, o que facilitará todo o processo gestacional e o parto propriamente dito.

Quando este acompanhamento não se verifica, o que aconteceu com a maioria das nossas mães, precisamos nos libertar daquilo que vivemos e sentimos de negativo na vida intra-uterina já na vida adulta. Como muitas vezes não temos conhecimento do que houve na nossa gestação, ficamos presos a essas memórias e criamos na vida adulta pseudo-úteros que precisamos decidir um dia abandonar. Teremos de fazê-lo consciente ou inconscientemente.

Quando atendo grávidas, a história da gravidez das suas mães sempre vem à tona.

É necessário investigar e identificar tudo aquilo que houve quando elas eram bebés para desprogramar as memórias. Isto fará com que elas não repitam na sua gravidez aquilo que as suas mães viveram.

É importante separar as histórias. Fazer escolhas diferentes das mães.

Mulheres que tiveram nascimentos complicados, quando engravidam têm grandes possibilidades de repetir situações que levem a partos complicados. A lembrança daquele momento e o medo afloram para limpar essa memória. Não conseguem nem pensar em passar pelo trabalho de parto. Estão relembrando algo que as assusta.

Eu tive uma cliente no Brasil em que houve erro no diagnóstico da gestação da mãe. Quando ela engravidou, o pânico de um parto normal acompanhou toda a gestação até o parto.

Na gestação da mãe, a ecografia mostrava que o bebé estava encravado, isto é, a cabeça do bebé estava encravada na pélvis pronta para o momento do parto vaginal. Mas essa ecografia tinha sido trocada, era de outra paciente.

Quando este acompanhamento não se verifica, o que aconteceu com a maioria das nossas mães, precisamos nos libertar daquilo que vivemos e sentimos de negativo na vida intra-uterina já na vida adulta. Como muitas vezes não temos conhecimento do que houve na nossa gestação, ficamos presos a essas memórias e criamos na vida adulta pseudo-úteros que precisamos decidir um dia abandonar. Teremos de fazê-lo consciente ou inconscientemente.

Quando atendo grávidas, a história da gravidez das suas mães sempre vem à tona.

É necessário investigar e identificar tudo aquilo que houve quando elas eram bebés para desprogramar as memórias. Isto fará com que elas não repitam na sua gravidez aquilo que as suas mães viveram.

É importante separar as histórias. Fazer escolhas diferentes das mães.

Mulheres que tiveram nascimentos complicados, quando engravidam têm grandes possibilidades de repetir situações que levem a partos complicados. A lembrança daquele momento e o medo afloram para limpar essa memória. Não conseguem nem pensar em passar pelo trabalho de parto. Estão relembrando algo que as assusta.

Eu tive uma cliente no Brasil em que houve erro no diagnóstico da gestação da mãe. Quando ela engravidou, o pânico de um parto normal acompanhou toda a gestação até o parto.

Na gestação da mãe, a ecografia mostrava que o bebé estava encravado, isto é, a cabeça do bebé estava encravada na pélvis pronta para o momento do parto vaginal. Mas essa ecografia tinha sido trocada, era de outra paciente.

Quando este acompanhamento não se verifica, o que aconteceu com a maioria das nossas mães, precisamos nos libertar daquilo que vivemos e sentimos de negativo na vida intra-uterina já na vida adulta. Como muitas vezes não temos conhecimento do que houve na nossa gestação, ficamos presos a essas memórias e criamos na vida adulta pseudo-úteros que precisamos decidir um dia abandonar. Teremos de fazê-lo consciente ou inconscientemente.

Quando atendo grávidas, a história da gravidez das suas mães sempre vem à tona.

É necessário investigar e identificar tudo aquilo que houve quando elas eram bebés para desprogramar as memórias. Isto fará com que elas não repitam na sua gravidez aquilo que as suas mães viveram.

É importante separar as histórias. Fazer escolhas diferentes das mães.

Mulheres que tiveram nascimentos complicados, quando engravidam têm grandes possibilidades de repetir situações que levem a partos complicados. A lembrança daquele momento e o medo afloram para limpar essa memória. Não conseguem nem pensar em passar pelo trabalho de parto. Estão relembrando algo que as assusta.

Eu tive uma cliente no Brasil em que houve erro no diagnóstico da gestação da mãe. Quando ela engravidou, o pânico de um parto normal acompanhou toda a gestação até o parto.

Na gestação da mãe, a ecografia mostrava que o bebé estava encravado, isto é, a cabeça do bebé estava encravada na pélvis pronta para o momento do parto vaginal. Mas essa ecografia tinha sido trocada, era de outra paciente.

Já a ecografia certa, da mãe da minha cliente, mostrava um bebé que estava sentado, isto é, com as nádegas encravadas na pélvis.

Esta troca fez com que a equipe de médicos nunca pensasse em fazer uma cesariana emergencial. Só depois de muito sofrimento para a mãe e para o bebé optaram por uma cesariana. O bebé nasceu em sofrimento, em risco de vida.

Este bebé na vida adulta, e sendo mulher, jamais optaria por um parto vaginal quando ficasse grávida. Tinha pavor de morrer no parto.

Quando engravidou do primeiro filho pediu para fazer uma cesariana às 38 semanas.

Ela disse ao obstetra:
"-Já tá bom, pode tirar... Já cresceu o bastante, é mais seguro nascer logo...".

O mais incrível disto tudo é que essa pessoa era médica cardiologista, com especialização em exames de diagnóstico. Ela sabe melhor do que ninguém a importância de um bom diagnóstico e o cuidado na entrega dos resultados aos pacientes.

Ela transformou o seu trauma de nascimento em sua missão de vida. E os resíduos deste trauma foram libertados *com muitas sessões de respiração*. O Renascimento ajudou-a a desbloquear essas memórias intra-uterinas, o que foi muito importante para a vida dela.



03

Sempre que pensarmos na gravidez, devemos pensar na nossa primeira casa, como fomos recebidos e tudo que sentimos quando estávamos lá.

O útero como nossa primeira casa deve ser harmonioso, confortável e seguro. Isto nos dará segurança na vida.
Confiança na "fonte" e no amor incondicional.

O útero é o espaço de criação, onde a mulher hospeda seu melhor e maior hóspede acolhendo-o como um bem precioso. Pelo tempo que passamos nele, o que vivemos e aprendemos com ele é fundamental para a nossa vida presente e futura.

Se o que você viveu na sua vida intra-uterina não foi muito agradável, escolha libertar-se desta memória celular e transformar a sua vida.

Escolha ver a história de outra forma.

Não se lamente, não culpe seus pais.

Acredite que tudo é perfeito. Tudo tem um porquê. Veja o que você aprendeu com estes factos e solte o passado.

Agradeça aos seus pais a oportunidade. E agradeça à sua mãe que disponibilizou o corpo dela para te receber.

CELEBRE A SUA PRIMEIRA CASA!

CAPÍTULO

04

Rebirthing

NASCIMENTO



"O momento em que a alma escolhe rever suas antigas histórias. Celebremos!"

04 "ESTREIA NO PALCO DA VIDA"

O momento do nascimento é como viver a primeira "estreia no palco da vida".

O bebé está feliz e ansioso com a ideia de entrar na vida, mas ao mesmo tempo está assustado e apreensivo com a chegada deste momento. O bebé deseja muito a chegada deste dia, e torce para que tudo corra bem. Espera que todos os movimentos se processem de forma correcta e suave. Ele cria milhares de expectativas para o momento do seu parto.

Como eu me sairei?
Como a mãe se portará?
Como a equipa de parto se portará?
Quem estará lá me esperando?
Meu pai?
Meus avós?
Meus irmãos?

Todas essas sensações permeiam o emocional do bebé no momento do nascimento, desde o início do trabalho de parto, até ao momento do pós nascimento. Isto gera no bebé grande medo e ansiedade. Se estes medos e ansiedades também fizerem parte da equipa natal, o caos está formado.

É nesta hora tão importante para o bebé, que todos devem demonstrar harmonia, amor, confiança e tranquilidade. O parto não é um acto médico simplesmente, é o resultado de um acto de amor e não de medo.

O momento do nascimento é um momento de separação, de mudança e de dor. Às vezes de raiva e muita culpa. É a isto que chamamos de trauma.

04 TRAUMA DE NASCIMENTO

Todos nós passámos por este dito trauma. Todos os que têm umbigo têm um trauma de nascimento, independentemente da forma como o parto se passou. Se o parto ocorrer de forma suave, natural e tranquila, o trauma será relevantemente menor; caso contrário, o trauma será consideravelmente maior.

O que poderá diminuir o trauma de nascimento é a postura dos pais e da equipa natal tanto no pré-natal como no momento do parto. Essas pessoas directamente envolvidas podem cooperar para que isto aconteça. Actuando de uma forma amorosa e harmoniosa.

Imagine o que sente um ser ao nascer no meio de luzes fortes, barulhos de instrumentos metálicos, toque de mãos ásperas e tecidos grosseiros, o frio do inox da balança, etc, etc, etc. Alguns, depois de nove meses dentro do útero, com a coluna curvada, são puxados de cabeça para baixo. São seguros pelos tornozelos e vendo o mundo de forma contrária levam uma palmada e sentem pela primeira vez a dor por essa agressão, dita para o "seu bem".

O bebé aprende neste momento que para avançar e viver é necessário conviver com a dor. E neste momento ele respira pela primeira vez para entrar verdadeiramente na vida.

A respiração fica desde aí condicionada à dor. Por este motivo passamos a respirar superficialmente para nos protegermos da dor. Toda vez que eu vou respirar lembro-me da dor primal, consequentemente não respiro profundamente para não sentir dor.

Como para viver eu necessito respirar, associo viver a: sofrer, ter dor...

A VIDA PASSA DESDE AÍ A SER ASSOCIADA A: ESFORÇO, LUTA E DOR.

Percebemos assim, como uma dor física se transforma em uma dor psicológica que foi causada pelo nascimento.

A associação da respiração à dor é peça fundamental e razão pela qual nos fechamos a receber. Estar aberto a receber, seja o que for, está directamente ligado a se abrir a receber o ar. E esta memória sobre a minha primeira inspiração, não é muito agradável. Sem contar outros procedimentos: como aspiração, a picadinha no pé, o exame pós-natal propriamente dito. Não é fácil para alguém ser recebido com tantas invasões e manipulações.

Outro facto relevante no momento do nascimento é o corte prematuro do cordão umbilical. O cordão é o veículo de nutrição do bebé, é por onde ele recebe o oxigénio. Quando ele é cortado, antes de parar de pulsar, gera um grande medo no bebé. A sensação de escassez se manifesta e advém o medo de não ter mais, de possivelmente viver o risco de morte.
Mais medo!

A separação física da mãe faz o bebé perder todas as referências de segurança que ele adquiriu na vida intra-uterina. O afastamento para ser "limpo", medido e pesado quando é feito prematuramente acentua o sentimento de estar separado da fonte. E isto pode ser mais intenso quando as crianças ficam em berçário.

A DISTÂNCIA DA MÃE É TERRÍVEL PARA O PEQUENO RECÉM-NASCIDO.



Felizmente vários médicos e enfermeiros neo-natais já têm essa percepção e atenuam esses traumas, procedendo de forma suave, respeitosa e amorosa.

A harmonia e a confiança no momento do nascimento devem ser passadas aos pais pelos médicos e/ou parteiras para que o bebé se sinta apoiado.

Quando isto não acontece o trauma é imensamente maior e as consequências na vida adulta serão muitas.

Infelizmente é o que acontece na maior parte dos partos. Medo, ansiedade, angústia, stress, etc. Todos os sentimentos do bebé são acentuados pela equipa natal que deveria ser ao ponto de apoio e segurança.

Muitos profissionais da área médica nem imaginam que isto é possível e que eles poderiam fazer a diferença na vida de um futuro ser. Bastava simplesmente tratarem o nascimento como um momento de celebração de um acto de amor. *Tudo poderia ser atenuado se isto acontecesse.*

No parto, a equipa natal está muito apreensiva, acreditando que há risco de morte no momento da entrada na vida. Todos temem e torcem para que nada saia errado. Este medo faz com que se esqueçam da celebração da vida e da mágica divina sagrada de Deus que é o Ser.

Quando eu estava cursando o primeiro módulo de dez dias da minha formação em Renascimento, tinha um colega de curso que era médico. Ele era ginecologista e obstetra. A presença dele na nossa formação dava-nos a ideia de que era possível fazermos a mudança.

COMO DIZ BOB MANDEL, SE QUER QUE NO SEU MUNDO NÃO HAJA GUERRA, RECEBA NA VIDA AS CRIANÇAS DE FORMA AMOROSA.

04

O Carlos (era esse o nome dele) dizia que o momento do parto é tão tenso que todos torcem para que aquilo acabe logo. Todos estão motivados para que nada dê errado, custe o que custar. Ninguém quer correr riscos. E às vezes esse pensamento faz com que nos esqueçamos das pessoas envolvidas verdadeiramente: *a mãe e o bebé*.

Até há bem pouco tempo a mulher tinha pouco poder de escolha. Na verdade ela deveria era não atrapalhar. Nós sabíamos sempre tudo, ou queríamos que todos acreditassem nisto.

Quanto mais os dias passavam, mais o Carlos percebia que o parto realmente poderia não ser uma emergência médica. Era lindo vê-lo relembrar tudo aquilo em que acreditava que era o melhor para a mãe e para o bebé ser colocado em prova. Cada dia ele tinha mais certeza que tudo podia ser diferente. E estava cada vez mais disposto em fazer a diferença na classe dos obstetras da sua cidade.

No momento que eu escrevo este livro tenho uma "concentração" nunca antes vista de mulheres grávidas como clientes. Pergunto-me por que estou renascendo tantas duplas?

O incrível é que ainda encontro mulheres que entregam todo o seu poder de fêmea, nas mãos de médicos. Mesmo algumas vivendo a segunda gestação, ainda acreditam que eles, os médicos, sabem o que é melhor para elas.

Uma delas ao ser perguntada como se sentia acerca do obstetra escolhido me dizia: *"Não sei porque escolhi ele. Sei é que ele fez bem o meu primeiro parto. Só tive uma episotomia com muitos pontos e meu bebé nasceu com fórceps. De resto tudo correu bem"*.

Fiquei espantada com o relatado do que ela chamava um bom parto. Com a evolução das suas sessões de rebirthing, ela começou a questionar coisas nunca antes pensadas. Ao ponto de querer ter uma conversa com o seu obstetra sobre o que ela gostaria ou não no momento do parto do segundo filho, que é uma menina. Essa cliente está no sétimo mês de gestação e não se sente confiante para mudar de obstetra, mas já se sente forte o suficiente para reivindicar seus direitos de mulher e mãe, e escolher o que acredita ser melhor para ela e o bebé. *O que já é um grande passo em direcção ao seu Poder Pessoal.*

Muitos de vocês já ouviram histórias de partos complicados, demorados, difíceis, etc. Nestes tipos de relatos além do sofrimento do bebé com a mudança
de ambiente inerente ao parto, há sempre um sofrimento acrescido com *a forma como ocorreu este parto.*

UM PARTO NATURAL ESTÁ DE CALMA MENOS TRAUMA NO

Já um parto onde há uma intromissão externa como a indução, ou uso de instrumentos como o fórceps ou a ventosa, causa sempre enormes traumas. Traumas estes que na sua maioria só são identificados na vida adulta. **Esses traumas causam crenças negativas sobre a vida, as mudanças, os relacionamentos e sobre si mesmo.**

Todos esses procedimentos fazem com que o bebé se sinta manipulado e muitas vezes mesmo machucado. Faz com que ele acredite que a vida é dor e sofrimento - esta pode ser a primeira crença que ele forma sobre a vida - o que fará com que, na sua vida adulta, ele crie sempre dor e sofrimento. É desta forma que o parto pode condicionar a vida adulta. **Por este motivo é importante harmonizar o parto para diminuir as sequelas na vida adulta.**

04

Frederic Le Boyer, obstetra francês, começou a fazer partos com pouca luz e pouco barulho. Ele colocava a criança gentilmente na barriga da mãe até ela começar a respirar sem a ajuda do cordão umbilical e só depois é que o cortava. Ele também colocava o bebé numa banheira de água quente para a criança não sentir tanto a diferença na mudança de ambiente. E ele tentava mostrar ao bebé que aqui fora a vida também poderia ser segura e harmoniosa. Le Boyer, criador do parto na água, diz que o nascimento é como uma aterragem na Lua, sem nenhuma preparação.

No mesmo momento, na Califórnia, Leonard Orr estava experimentando o que hoje chamamos de Rebirthing. Ele renascia os adultos que não tiveram possibilidade de terem tido partos harmoniosos e humanizados.

Se não foi possível para você ter um parto natural, tranquilo e harmonioso, é possível libertar essas crenças na vida adulta através do Rebirthing.

Se você tiver consciência da forma como ocorreu a sua estreia na vida poderá entender muito do que você vive hoje na vida adulta. E se tiver padrões e crenças dos quais não consegue libertar-se, a respiração conectada e consciente pode ajudá-lo a reactivar e libertar suas memórias emocionais.

Muitas vezes os clientes chegam ao consultório sem terem a mínima ideia de que *o seu nascimento foi o causador de muito do que eles vivem hoje.*

Uma vez um cliente chegou para tentar se livrar da dificuldade que ele tinha em concluir as coisas. Ele relatava que sempre começava as coisas, mas no meio do caminho sempre algo acontecia e ele tinha que recorrer a alguém para finalizar. A sensação de que "ele nunca conseguia" era muito grande. Isto fazia com que ele se sentisse sempre mal e com uma baixa auto-estima. O que ele chamava de falta de auto-estima, nada mais era do que um sentimento de fracasso muito grande.

Este sentimento foi criado no momento do nascimento dele, pois a mãe contava ter feito todo o trabalho de parto bem e tranquilamente, até que no momento do nascimento o bebé precisou de ventosas para sair. Isto fez com que a mãe sentisse que não era capaz de completar (acabar) o parto. Ela dizia *"...tudo correu bem, mas na hora H você não saía e o médico te tirou com ventosas... Parecia que tudo ia dar certo, mas..."*.

A frustração visível desta mãe era também a frustração do bebé que acredita que não conseguiu sozinho. Que falhou. Que fracassou.

NÃO PODEMOS ESQUECER QUE TUDO O QUE A MÃE SENTE ELA TRANSMITE AO BEBÉ.

Quando há o uso de fórceps, a sensação de "não conseguir" do bebé é também de frustração.

E somado a isto há o sentimento de raiva e de que ele é mau e machuca a mãe para entrar na vida. Este sentimento, causa culpa e uma crença negativa:

"Eu sou mau, mereço ser punido".

Este tipo de crença gera um padrão emocional que o acompanha por toda a vida. Ele atrai situações que o fazem sentir que realmente é mau e que precisa ser punido pelo que fez de errado.

O trauma de nascimento fala de situações que ocorreram no parto e que causa marcas que viraram crenças e padrões repetitivos de comportamento.

Como o nosso pensamento é 100% criativo, tudo aquilo em que eu acredito eu vivo.

Logo, *quando eu acredito que tenho características negativas, eu atraio situações que me fazem vivenciar estas mesmas crenças.* Isto nada mais é do que a personificação da Lei de Atracão, Lei de Manifestação/Transformação ou da Lei de Projecção.

- A **Lei de Atracão** diz que eu atraio tudo aquilo em que eu acredito, seja negativo ou positivo, sobre mim ou sobre o outro ou sobre a vida.
- A **Lei de Manifestação/Transformação** diz que eu manifesto aquilo em que acredito e tenho o poder de transformar aquilo que desejo.
- A **Lei de Projecção** diz que eu projecto no outro aquilo em que eu acredito e conheço como minha verdade.

LEI PESSOAL E LEI ETERNA

No Rebirthing, as crenças negativas acerca de nós mesmos, criadas no momento do nascimento ou na concepção (neste caso chama-se trauma de concepção) são chamadas de **Lei Pessoal ou Mentira Pessoal.** Mentira por ser uma crença mentirosa, irreal que eu acreditei ser verdade.

A descoberta da nossa Lei Pessoal é uma grande conquista para a nossa cura emocional. É um grande suporte para nos alertar quando estamos vibrando na energia do nosso trauma de nascimento e/ou concepção. Para quando estivermos nos sentindo exactamente como no momento do nascimento possamos identificar e não reagir a isto no presente como se fosse verdade.

Ter a noção da nossa mentira pessoal é uma grande dádiva. Desmistifica muitas coisas e evita outras tantas.

Exercício para investigação da Lei Pessoal:

1. O pensamento mais negativo ou limitativo que você tem sobre si mesmo é?
2. O pensamento mais negativo ou limitativo que você teve no momento do seu nascimento foi?

Como a Lei Pessoal é uma grande mentira que não deixa você avançar, e devido ao medo dos outros descobrirem esta sua mentira, você se esconde atrás de uma outra lei, chamada Lei de Sobrecompensação.

A **Lei de Sobrecompensação** funciona como uma capa, uma máscara que você usa todas as vezes que se sente em perigo ou vulnerável.

Uma pessoa que tem uma Lei Pessoal "Eu sou Mau" terá uma Lei de Sobrecompensação, "Eu sou Bom". Ele usará sempre esta capa quando se sentir amedrontado. Quando tiver dúvidas se será ou não amado. Todas as vezes que tiver medo de não ser aceite e/ou reconhecido. Como ele acredita que é mau, não gostará que alguém descubra isto, então se esconderá atrás da capa de que é bonzinho. Mas como ele não acredita nisto (que é bonzinho), vai atrair situações em que será julgado como mau. E voltará a se sentir mau, vibrando de novo na Lei Pessoal.

É como se fosse uma balança com dois pratos. *Ou estou de um lado, isto é, na Lei Pessoal ou estou do outro lado, isto é, na Lei de Sobrecompensação.*

Isto causa uma grande perda de energia, como se fosse um "macaco pulando de galho em galho". Não há paz numa situação destas e é necessário buscar um equilíbrio. Este equilíbrio só é possível com a descoberta da nossa **ESSÊNCIA**, da nossa verdade pessoal que chamamos **Lei Eterna**.

04 ROTEIRO NATAL

A Lei Eterna é o que realmente nós somos. A nossa verdade como manifestação da centelha divina. O melhor que somos. Aquilo que viemos mostrar ao mundo. Diferentemente da Lei de Sobrecompensação, a lei eterna não é simplesmente o oposto da lei pessoal. É muito mais que isso, mais profundo e mais completo. É o todo, a união com Deus.

Um bom renascedor criará sempre uma excelente lei eterna para você. Mas é possível ter ideia da Lei Eterna, sabendo o seu trauma de nascimento. Segue abaixo alguns exemplos de traumas de nascimento que afectam a vida do ser, no mais amplo espectro.

TRAUMA DE NASCIMENTO - ROTEIRO NATAL

- **Parto normal:**

Considerado o menos traumático de todos, tem mesmo assim inconvenientes dependendo do modo como ocorre.

- **No hospital:**

Causa sempre à mãe uma dinâmica de ansiedade: Ordens, instruções, luzes fortes, o corte rápido do cordão umbilical, a separação do bebé da mãe, o parto deitado. Todos estes factos causam medos. O corte do cordão causa uma carência de oxigénio. Essa carência leva ao sentimento de que a vida é uma luta. A separação física da mãe leva ao sentimento de que o bebé está separado.

SEPARADO DA MÃE = SENTE-SE SEPARADO DE DEUS

O parto sendo deitado causa uma luta do bebé contra a gravidade, pois o canal uterino fica ligeiramente voltado para cima. Esse parto começou a acontecer depois do reinado de Luís XIV.

- **Em casa:**

Os traumas podem ser muito mais suaves se o parto ocorrer num ambiente familiar. As parteiras muitas vezes são mais cúmplices do que é natural.

Respeitam o tempo e o poder da mulher e apoiam mais o bebé, trazendo uma harmonização maior deste momento. A casa, o quarto e o ambiente conhecido ajudam a diminuir a ansiedade.

Os partos naturais e vaginais muitas vezes fazem com que o bebé não se sinta muito importante se for conduzido como um facto "normal". Normal pode não ser muito glamoroso. Pode ser lido como sem graça, sem impacto e isto também não é bom. Mesmo assim é a crença negativa mais suave que o bebé pode ter de si mesmo: "Eu sou normal!".

- **Parto de Cesariana:**

A cesariana pode ser pelos menos de duas formas:

1. Programada/induzida ou
2. Emergencial.

A cesariana programada/induzida levará a que o bebé sinta que o seu tempo não foi respeitado e que é o "outro" que decide a hora em que deverá fazer algo. Ele não inicia o processo. A opinião dele não conta. Sente-se manipulado no seu tempo, mesmo que haja necessidade da intervenção para o bem da mãe e do bebé. Ele não se sente importante para ninguém.

"Eu não sou respeitado!"

Já na cesariana emergencial, onde há o início do trabalho de parto, o bebé sente que lutou para avançar e não conseguiu. O bebé inicia o processo e fica estagnado. O médico ajuda. Ele passa a acreditar que precisa do "outro" para lhe mostrar a "saída" na vida, criando a crença de incapacidade.

"Eu não sou capaz!"



04

Qualquer cesariana dá ao bebé a ideia de que é necessário destruir o corpo da mãe, criando o sentimento de culpa. Cria a crença de que para avançar eu faço "mal" a alguém próximo. Uma outra característica que observamos nos bebés de cesariana é a cabeça perfeita. Por não passar pelo canal vaginal a cabeça do bebé não sofre traumas físicos. Este ser tem também um fascínio por objectos cortantes quando criança, por ter sido um bisturi que o trouxe para vida.

Diz a história que foi Júlio César a primeira pessoa a nascer por uma intervenção cirúrgica. E foi morto por uma espada. Entrou e saiu da vida por intermédio de um objecto cortante. Desde então estabeleceu-se um vínculo entre Júlio César e a denominação de cesariana ou Cesária, nome dado a esta operação. Duas versões são encontradas na literatura. A primeira (a mais difundida) é a de que o nome da operação teria sido adoptada em decorrência de ter Júlio César assim ter nascido. A segunda atribui o nome de Júlio César ao facto de ele ter nascido por cesariana, adjectivo etimologicamente derivado do verbo latino caedo, caedici, caeso, caedere, cortar.

Os romanos chamavam de caesares ou caesones aos que eram retirados com vida pela abertura da parede abdominal após a morte da mãe. Tanto a primeira como a segunda versão se encontram em creditadas obras de referência.

A não passagem pelo canal vaginal, faz com que o bebé não experimente a sua primeira experiência sexual. A intimidade com a mãe ao extremo. É importante ressaltar que o bebé também pode interpretar a saída do útero via cesariana como sendo: "Eu recebo boas oportunidades para entrar na vida." Ou pode também sentir que a saída foi violenta, acreditando que a violência faz parte da vida. Alguns estudos mostram que a violência e o uso de droga aumentado pode estar relacionado com este tipo de parto. Talvez se pensarmos nisto possamos diminuir a violência no mundo trazendo a ele crianças de forma mais natural.

- **Parto com Fórceps:**

É um parto quase sempre muito doloroso para a mãe e para o bebé. Esta dor gera muita raiva no bebé e ressentimento em relação à vida. Ele acredita que necessita de ajuda para viver, mas essa ajuda causa muita dor. Essas pessoas na vida adulta, acreditam que avançam sozinhas até um certo ponto e depois precisam pedir ajuda. Mas essas ajudas magoam, machucam. Sentem culpa por precisarem de ajuda e raiva pela forma como ocorreu a tal ajuda.

Acreditam que ferem quem amam (a mãe). *Dinâmica de Medo/Raiva.* Medo de não conseguir nascer sozinho e raiva pela ajuda que recebeu. E também raiva de si mesmo por não ter conseguido nascer sozinho, fechando um círculo vicioso.

Esses bebés quando adultos, podem ter tendências a enxaquecas. Isto advém da memória dos fórceps. O fórceps ao tocar o bebé pega justamente no meridiano da vesícula, que pela leitura da medicina chinesa é o ponto da raiva.
As pessoas que nascem com a ajuda do fórceps sentem muito medo de serem controlados e manipulados. Desde a infância, até à vida adulta.

Várias crenças podem ser criadas com um parto de fórceps:

"Eu não confio nos outros!"
"Os outros me fazem mal!"
"A vida é uma dor de cabeça!"
"Eu sou mau!"
"Eu machuco quem amo!"

- **Parto com ventosas:**

É muito parecido com o parto de fórceps, mas é mais suave. A ventosa funciona succionando a cabeça do bebé para que ele saia. O toque é mais suave, o que provoca menos dor. Consequentemente menos raiva e ressentimento.

- **Parto com circular de cordão (cordão umbilical à volta do pescoço)**

O cordão umbilical é a ligação efectiva do bebé com a mãe. É o veículo da nutrição, do oxigénio. E muitas vezes os movimentos intrauterinos podem fazer com que o cordão circule ao redor do pescoço do bebé. Pode criar- se uma ou mais voltas. Acreditamos que um bebé que cria um circular de cordão está de alguma forma evitando sua chegada na vida, pois dependendo da intensidade e quantidade das voltas, há um grande risco da vida "vencer". Quanto mais voltas do cordão em torno do pescoço maior a dificuldade no parto.

É quase uma tentativa de suicídio.

Esse bebé pode na vida adulta criar vários obstáculos (pseudo-cordões). Pode viver com uma sensação inexplicável de sufoco. Muitas dessas pessoas têm infecções na garganta, dificuldade em usar golas altas, gravatas e/ou colares. Essas pessoas têm o que chamamos de "urgência subconsciente de morte". Há possibilidade desses bebés criarem a crença de que *"A Vida é Um Sufoco!"*.

- **Parto pélvis-podálico:**

É um parto muito doloroso para a mãe, pois é quando o bebé se coloca ao contrário, isto é, a sua cabeça está colocada para a parte superior do corpo da mulher e os pés ou as nádegas se colocam na sua pélvis. Na maioria das vezes se o bebé não der a volta, o parto deverá ser uma cesariana.

Um bebé que está ao contrário quase sempre é um ser que está com muitos medos. Alguns destes medos podem ser simplesmente não querer mostrar o sexo que tem. Isto pode gerar na vida adulta o não gostar de si do jeito que é.

A mãe também está tensa, ansiosa e até amedrontada. É como se o bebé quisesse desistir da escolha pela vida. Mudou de ideia. Esta atitude pode causar manipulação para que ele volte à posição esperada para o momento do nascimento. O bebé na vida adulta pode sentir-se fazendo tudo ao contrário.

E também se culpa por causar dor à mãe se for feito um parto vaginal.

Antigamente nasciam mais bebés nesta posição do que nos nossos dias.

O trauma pode ser bastante acentuado se a parteira ou o médico não agirem sabiamente.

Tenho na minha vida um caso que retrata o que acabo de dizer. É o trauma de nascimento do meu marido. Ele é resultado de uma gestação gemelar, onde o último gémeo (ele) se apresenta "de pés". O trauma foi acentuado porque o parto foi feito em casa e houve necessidade de intervenção médica. A mãe foi levada ao hospital mais próximo com ele retido no canal vaginal pela altura dos ombros. Vários factores influenciaram esse trauma. Por exemplo: O facto de ser gémeo do irmão (um nato morto) e acreditar que machucou a mãe.

Este parto leva facilmente à crença de que: *"Eu sou Mau, Eu faço tudo errado, Eu faço sempre tudo ao contrário!"*.

- **Parto transversal:**

Neste parto o bebé ao invés de se colocar com a cabeça na pélvis, resultado de um giro de 180ºgraus, simplesmente gira só a 90º. Isto implica que ele fique atravessado, impossibilitando um parto vaginal. A menos que ocorra uma manipulação do médico ou parteira para tentar colocá-lo na posição certa, o parto terá que ser por cesariana.

É muito provável que esse adulto se sinta desorientado ao longo da sua vida e muitas vezes sem propósito de vida claro. Este sentimento faz com que ele fique estagnado. Como não sabe para onde ir, pára e espera que algo aconteça.

A maioria dos clientes que me dizem que não têm propósito de vida, que não sabem para onde ir, nem o que fazer perante um facto, são quase sempre os que viveram os piores traumas de nascimentos. Bebés muito assustados, com medo da vida. Acham que fizeram errado na primeira vez, por isso temem errar de novo.

Têm sempre a crença de que: *"Eu não sei o que fazer, Eu não consigo, Eu não sei!"*.

- **Parto vaginal de apresentação de face:**

Neste parto o bebé sai com a face para cima em vez de sair com ela para baixo. Esta forma de entrar na vida faz com que o bebé crie crenças como: Ter compulsão ao ser visto (muitos artistas têm esta forma de nascimento) ou manifestar o contrário: Vergonha pela exposição.

Estão sempre buscando forma de se esconder.

Além de todas essas formas de partos que investigamos no roteiro natal, há outros factores interessantes que influenciam o trauma de nascimento. Como por exemplo se foi um parto rápido ou se houve gravidez de gémeos ou também se um bebé foi indesejado. Outros factores prendem-se com intervenções médicas no momento do parto com a indução e anestesia.

Citarei alguns destes factores para ilustrar e ajudar a investigação da lei pessoal.

- **Parto rápido:**

Quando o bebé passa rapidamente pelo canal vaginal. Essa rapidez pode dificultar questões relacionadas coma intimidade uma vez na vida adulta. A falta de intimidade com a mãe é projectada na vida adulta. Pode criar grande impaciência e busca de satisfação rápida, mesmo a nível sexual.

- **Parto estagnado:**

O bebé inicia todo o processo de parto, mas algo acontece e ele não consegue avançar. Tenta mas não consegue nascer. O medo é a causa mais provável deste facto. O bebé sente-se assustado e pára o trabalho de parto. Fica paralisado. Esta paralisação pode durar de horas a dias. O parto estagnado causa naqueles que passaram por ele uma sensação de que para conseguirem algo precisam primeiro parar e só depois avançar. São pessoas que "criam" obstáculos para se sentirem vencedoras ao ultrapassá-los.

Precisam de situações intensas na vida. Criam dramas todos os dias. Têm a impressão de que sempre que amam alguém essa pessoa os irá controlar.

Acham que o amor sufoca, prende, e limitam a liberdade e o avanço. Todas essas crenças são resultado do momento do nascimento.

Essas pessoas também terão a sensação de que não têm o que querem na hora que querem. Estão sempre ressentidos à espera de algo. Sentem que são um estorvo para a mãe por terem estado estagnados no canal vaginal.

O parto estagnado pode causar a vinda de um bebé cianótico (bebé azul) por causa do medo (quase terror) em entrar na vida. Esses bebés na vida adulta podem manifestar medo intenso do novo, resistência a se expressarem, escassez da matéria por falta de oxigenação, medo da morte e a crença de que são um erro.

Um parto estagnado cria sempre crenças de esforço, luta e de incapacidade.

- **Parto induzido:**

O bebé de um parto induzido pode ter sido simplesmente um bebé que por algum motivo estagnou. Gosto de dizer que um bebé que estagna pode simplesmente ser um bebé que dormiu. Tirou uma soneca em pleno processo de parto.

É importante termos a informação da razão pela qual houve a indução, para percebermos o nível de manipulação a que o bebé foi exposto, pois um parto induzido pode ser favorável quando falamos de um bebé pósmaturo com 3 a 4 semanas de atraso. Ou também se algo se estiver passando de errado com o bebé dentro do útero, ou mesmo algo de errado com a mãe.

Mas a maior parte das vezes é por conveniência do obstetra que ele ocorre.

Um bebé que sofre indução sente que a opinião dele não conta. Ele precisa de mais tempo na vida para avançar e os outros não lho dão. Precisa de ajuda.

Mas sente-se desrespeitado e manipulado. Tem também dificuldade em iniciar as coisas.

Essas pessoas também terão a sensação de que não têm o que querem na hora que querem. Estão sempre ressentidos à espera de algo. Sentem que são um estorvo para a mãe por terem estado estagnados no canal vaginal.

O parto induzido não deixa de ser uma forma de intromissão.

Esses bebés quando adultos sentem muita raiva por terem sido desrespeitados.

- **Parto com Anestesia:**

O primeiro médico especialista em anestesia foi o londrino John Snow que ficou famoso quando, a 7 de Abril de 1853, anestesiou a rainha Vitória com clorofórmio para o nascimento do príncipe Leopoldo. Este feito ficou conhecido como "anestesie a la reine", anestesia à moda da rainha. Snow escreveu alguns livros.

On the Inhalation of the Vapour of Ether, em 1847, e *On Chloroform and Other Anesthetics*, onde chegou a analisar alguns casos de morte por paralisia cardíaca.

04

A utilização da anestesia epidural nos partos começou nos anos 40 e é até hoje utilizada, mas de uma forma mais consciente. Tem-se a firme convicção de que o parto não é um acto simplesmente médico. No que diz respeito ao uso dos anestésicos, os traumas estão ligados especialmente à quantidade usada.

Porque no início da utilização desta prática, a mãe ficava impossibilitada de apoiar no parto. O bebé sentia-se "trabalhando" sozinho. A mãe não estava lá para ele. Ele ficava sem apoio. Muitas vezes o anestésico atingia o bebé e ele ficava anestesiado. Drogado. Muitos desses bebés que nasceram na década de 40 tornaram-se adultos drogados nos anos 60.

Os padrões criados a partir do uso da anestesia em quantidade inadequada podem ser: **"a necessidade de estar drogado para se sentir vivo"**, ou **"lutar sempre sozinho, sem apoio ou ajuda".** Esse adulto luta para ter sucesso, mas quando finalmente consegue e o sucesso chega, ele simplesmente perde a energia. Fica inconsciente nos momentos importantes da sua vida. Muitas das pessoas que são hipocondríacas, podem ter sido um bebé drogado pela anestesia do parto.

- *Tipos de Anestesia*

1. Bloqueio Perineal ou Anestesia Local: realizada apenas na área da episiotomia.
2. Bloqueio Espinhal: Raqui e Epidural.

A *Raqui* promove o bloqueio sensitivo e motor, ou seja, a paciente deixa de sentir e movimentar as pernas e o baixo-ventre. Esse tipo de anestesia proporciona um relaxamento maior da região pélvica e sua instalação é mais rápida.

A *Epidural* promove apenas o bloqueio sensitivo, ou seja, a paciente deixa apenas de sentir, permanecendo a movimentação; eliminando a dor, mas não interferindo nas contracções uterinas.

- **Parto prematuro:**

Um parto prematuro pode ser vaginal ou cesariana, por este motivo vários factores podem ser acrescidos às crenças deste parto. Só por chegar antes da hora esperada o bebé já adquire a crença de avançar depressa, não se sentindo preparado para tal. O adulto pode ter tendência a chegar nos lugares antes da hora. Podendo achar contraditoriamente que precisava de mais tempo para estar pronto. É importante ressaltar que um bebé prematuro muitas vezes nasce mais debilitado que um bebé com o tempo normal, e que por isso pode precisar de cuidados especiais. Dependendo das semanas de adiantamento as crenças podem ser diferentes podendo até levar ao uso da incubadora, que favorecerá outras crenças.

Crenças pertinentes a bebés que passaram pela incubadora.

O bebé acredita que foi para um segundo útero após o nascimento. É como se ele não estivesse pronto para iniciar a vida, por isso ainda precisa de um útero. Há um grande sentimento de separação e de falta de toque.

Esse ser quando adulto, terá um grande medo de separações e abandono nos relacionamentos amorosos.

A incubadora funciona para ele como uma parede psíquica e ele recria isto nos relacionamentos. É importante lembrar que o bebé e a mãe têm um vínculo simbiótico e isto condiciona a vida.

A nossa existência está condicionada ao vínculo a alguém, e este é o sentimento do bebé assim que nasce. Por esse motivo é importante que o bebé fique perto da mãe logo assim que nasça, pois senão ele irá procurar criar vínculos com outras pessoas como por exemplo a enfermeira. Poderá também criar vínculos com duas pessoas, a mãe e a pessoa que cuidar dele.

É possível observar clientes, principalmente homens, que têm dificuldades em se relacionar com uma mulher somente. Quando eles pensam em viver um relacionamento amoroso recriam a mãe, uma avó ou tia, ou mesmo a enfermeira que cuidou deles. Há um padrão triangular de relação amorosa.

Um padrão incestuoso psicológico. Eles sempre se relacionam com uma ou mais mulheres ao mesmo tempo. Existe também a possibilidade da pessoa com que eles desejam se relacionar não estar totalmente disponível, como eles acreditaram que não estava sua mãe. Talvez pessoas casadas ou com outro compromisso.

- **Parto pós-maturo:**

É um parto em que o nascimento ocorre muito depois do tempo esperado. Tanto quanto o parto prematuro, este parto pode envolver crenças complementares relativas a outros tipos de parto. Como por exemplo um parto cesariana emergencial, parto com anestesia, parto induzido, com circular de cordão, etc. Precisamos sempre investigar a forma como este bebé que passou do tempo nasceu. Qual foi o parto utilizado para trazê-lo à vida e só depois analisar crenças possíveis.

O parto de um bebé pós-maturo é quase sempre doloroso se o bebé for muito grande; isto causará neste ser a crença de que ele é grande demais, ocupa espaço e tempo a mais e sempre chega tarde aos lugares. Ele pode ter medo de entrar na vida e adia a sua chegada. Muitas vezes esse adiamento é devido ao facto da relação entre os pais não ser harmoniosa. Ou porque a situação financeira da família não é boa.



◆ Parto de bebé esperado de outro sexo:

O desejo dos pais por um ou outro sexo muitas vezes causa no adulto vários padrões característicos de baixa auto-estima. O bebé sente que decepcionou a família. Que não é aquilo que as pessoas esperavam. O simples comentário na gestação sobre o sexo do bebé pode causar essas crenças. Vemos isto muitas vezes em mulheres que são o primeiro filho numa família e se portam como homens na vida profissional. Temos relatos de famílias que desejam que os primeiros filhos sejam homens. Quando esses bebés nascem do sexo feminino sentem-se como se fossem um erro e passarão a vida toda tentando agradar aos pais. Podem até adoptar posturas masculinas. É como se o bebé dissesse: *"Sou menina, mas posso ser melhor que os homens!"*. Esses adultos têm também as crenças de que: *"Eu não sou aceite por ser mulher, Eu sou uma decepção, Eu sou um erro!"*.

◆ Parto de Gémeos:

O parto de gémeos é sempre um momento de dupla separação: A separação da mãe e do irmão. Os gémeos são os bebés que manifestam padrões intensos de separação e abandono, independentemente de serem univitelino ou fraternos. O primeiro que nasce tem facilidade em iniciar coisas. De ser pioneiro, empreendedor, aventureiro, ousado, mas fica com o sentimento de culpa por sair e abandonar o outro ainda dentro do útero. Já o segundo a nascer sente o abandono e também a culpa, porque acredita que foi responsável pela "saída" do irmão. Este terá na vida uma tendência a seguir os outros. Quando num parto um gémeo morre, aquele que sobrevive tem uma saudade eterna, que não sabe conscientemente de onde vem.

◆ Parto Sem Dor

O termo tem várias conotações. Os métodos psicoprofiláticos desenvolvidos especialmente nos Estados Unidos propunham uma espécie de treino às gestantes, baseados em técnicas respiratórias, de relaxamento e de concentração, entre outras.

A ideia geral é que uma mulher bem preparada para o parto e bem acompanhada durante todo o processo terá muito menos dor do que uma mulher assustada e tensa. A ideia faz sentido, mas convém lembrar que a dor do parto continua existindo, mas sem o sofrimento causado por medo e tensão. Os métodos mais conhecidos são Bradley, Lamaze e Hipnobirth.

Em alguns países, como o Brasil, "Parto Sem Dor" é frequentemente confundido com parto sob anestesia. Obviamente a anestesia bloqueia a dor, mas também diminui as sensações das pernas e do assoalho pélvico.

Essas sensações são responsáveis pela força que a mulher faz na hora de "empurrar" o bebé para fora. Portanto, embora haja o bloqueio à dor, alguns efeitos indesejáveis como a perda do controlo sobre o processo do parto, entre outros, podem ocorrer. Em muitos serviços médicos a anestesia é aplicada no final do trabalho de parto, já no período expulsivo, de modo que o período de dilatação não se passa sob efeito das drogas anestésicas. De qualquer modo, as formas naturais de se lidar com a dor deveriam ser largamente oferecidas e utilizadas antes de serem aplicados os métodos farmacológicos de bloqueio da dor. Um parto, mesmo sem dor, pode criar no bebé várias crenças na vida adulta, dependendo do desfecho do mesmo.

Todos os partos têm seus traumas mais ou menos intensos, o que é preciso saber é como aquele momento se manifesta na sua vida agora, tomando conhecimento de que talvez factos que você vive hoje e não gosta, podem estar directamente ligados ao momento mais importante da sua vida.

Algumas vezes as crenças são também do momento pós-natal, onde há comentários sobre o bebé recém-nascido, como por exemplo: *"Ele é tão pequeno; Ele parece um ratinho; É tão gordinho como o pai; É pequeno e frágil!"*. Todos esses comentários podem ajudar a criar crenças negativas sobre ele mesmo.

Todos esses traumas de nascimentos só são reconhecidos conscientemente numa sessão de Renascimento. Ao tomarmos consciência da forma como vivenciamos o que chamamos de roteiro natal, temos a oportunidade de reescrevê-lo, assumindo a responsabilidade pelo que criamos em nossa vida e, através do pensamento criativo gerar uma nova realidade, mais harmoniosa, fácil e luminosa.

Por isso tente responder a essas questões e torne consciente seu trauma de nascimento para mudar seus relacionamentos:

1) **Algo que eu sei ou me contaram sobre o meu nascimento;**
2) **Uma conclusão sobre meu nascimento;**
3) **Como eu percebo meu trauma de nascimento se manifestando na minha vida?**

Seguem abaixo algumas Leis Pessoais e Leis Eternas:

Lei Pessoal
Eu sou um erro.
Lei Eterna
Eu sou Divino e perfeito.
Lei pessoal
Eu não sou amada.
Lei Eterna
Eu sou amada e aceite.
Lei Pessoal
Eu sou um estorvo.
Lei Eterna
Eu sou um presente de Deus.

04

Lei Pessoal
Eu sou mau/má.
Lei Eterna
Eu sou inocente.
Lei Pessoal
Eu sou atrasado.
Lei eterna
Eu sou reconhecido como sou.
Lei Pessoal
Eu sou frágil.
Lei Eterna
Eu sou a manifestação de Deus.
Lei Pessoal
Eu sou feio.
Lei Eterna
Eu sou perfeito como sou.
Lei Pessoal
Eu sou uma decepção.
Lei Eterna
Eu sou um dom de Deus manifestado na terra.

Assim que descobrir sua Lei Eterna, escreva-a pelo menos 20 vezes ao dia durante 10 dias.

É importante interiorizar esse novo pensamento sobre você mesmo para quebrar as crenças negativas. Ao escrever a sua Lei Eterna não esqueça de incluir seu nome.

Por exemplo:

Eu, Clara, sou a manifestação de Deus na terra.

Eu, Pedro, sou perfeito e inocente. Estou em Paz.

Esse processo pode trazer muitas resistências da sua mente, mas não desista, é só seu ego apavorado com a mudança.

Outra forma muito poderosa de fazer este processo é fazê-lo na 2ª ou 3ª pessoa:

Tu, Clara, és a manifestação de Deus na Terra.

Você, Pedro, é perfeito e inocente. Esteja em Paz.

O seu nascimento causou impressões erradas sobre você mesmo, é preciso desmistificar essas crenças para encontrar sua real identidade, para encontrar-se.

"ÀS VEZES É PRECISO DESPEDAÇAR-SE A FIM DE DESCOBRIR QUÃO INTEIRO SE É REALMENTE." - BOB MANDEL



Marinéllia Leaal

MENTORA DE NEGÓCIOS HIGH TICKET



Escolhi a VIDA!!!

Começar de Novo - Se você respira e tem consciência do dia de hoje, pode escolher começar uma vida nova após esta inspiração.

Saiba mais através das minhas redes sociais:


MENTORA DE NEGÓCIOS HIGH TICKET