



Escola Chico Xavier

Tarefa 3 – Deus, Espírito e Matéria.

Deverá ser realizada todos os dias até a próxima aula do Módulo dia: ____/____/____

A Mensagem da água:

O Dr. Masaro Emoto realizou um experimento fotografando cristais de água retirados de diversas amostras. Essas amostras de água eram armazenadas em recipientes de vidro e expostas a músicas diferentes, palavras e mentalizações. Foi constatado o poder do pensamento e vibrações sobre a estrutura das moléculas de água.



1-Se o nosso corpo é composto 70% de água, qual a influência dos nossos pensamentos na nossa saúde e bem-estar?



Amor



Obrigado



Apoio



Ódio



Palavras de Insulto



Maldição

Formas pensamento. Annie Besant



Irradiação de amor



Explosão de ira

“O pensamento é, sem dúvida, força criadora de nossa própria alma e, por isto mesmo, é a continuação de nós mesmos. Através dele, atuamos no meio em que vivemos e agimos, estabelecendo o padrão de nossa influência, no bem ou no mal”. *André Luiz*

2- O pensamento se exterioriza imprimindo na atmosfera fluídica suas qualidades. Qual a marca que você tem deixado por onde passa?

A química do cérebro, dos pensamentos e emoções.

O cérebro pode formar milhões de redes neurais que vão atuar nas nossas respostas emocionais cotidianas. Se praticarmos algo várias vezes, as células nervosas vão se conectando entre si em uma rede neural de longo prazo. Se ficar nervoso diariamente, ou frustrado, ou triste, estará religando e reintegrando aquela rede neural, agora em um relacionamento de longo prazo.

Cada vez que interrompemos o processo de pensamento e reações habituais, isso produz uma resposta química no corpo. As células nervosas que estão conectadas entre si, começam a quebrar o relacionamento de longo prazo.

As emoções são substâncias químicas impressas no hipotálamo. Existem substâncias, chamadas de neuropeptídeos, para a raiva, tristeza, luxúria, alegria, que combinam com cada estado emocional. Cada célula do nosso corpo possui milhões de receptores. Quando um neuropeptídeo encontra um receptor se liga a ele como uma chave na fechadura. Esse neuropeptídeo ligado à célula envia um sinal a ela, que produz alterações.

Todas as células do nosso corpo são impactadas por nossas emoções.

3- Mediante essas informações, analisar a afirmação de Jesus:

“Pois a quem tem, mais se lhe dará, e terá em abundância; mas, ao que quase não tem, até o que tem lhe será tirado” *Mateus 13:11*.

4- Qual a melhor maneira de mudar nossos hábitos?

Tarefa Diária – Mudança de hábito

Expressando gratidão

A cada noite, antes de dormir, escreva pelo menos 5 coisas que o fizeram ou fazem felizes, coisas pelas quais você é grato. Podem ser coisas pequenas ou grandes, desde uma refeição até uma conversa com um amigo, um projeto no seu trabalho ou um sentimento vivo de Deus.

Se você fizer esse exercício de modo regular, você vai naturalmente se repetir. O segredo é, apesar das repetições, manter o frescor das emoções. Imagine o que cada item significa para você, à medida que o escreve, e desfrute os sentimentos a ele associados. Fazer esse exercício regularmente pode ajudá-lo a apreciar o positivo em sua vida, em vez de considerá-lo comum e previsível. Pode criar novas redes neurais e ajudá-lo na mudança de hábitos.