

O uso da energia da vontade no equilíbrio psíquico-físico em tempos de pandemia

France Luce Gonçalves de Souza <francegoncalves@gmail.com>

Fundação Allan Kardec – FAK

Resumo – Para observar os aprendizados potencializados durante a vivência da pandemia de COVID-19 no mundo, onde o medo e a dor mostraram-se intensos, causando desequilíbrios psíquico-físicos, foi elaborado o presente artigo em uma narrativa dos estados íntimos vivenciados pela autora. Destacou-se dois centros de força do perispírito que se manifestaram de forma mais intensa no processo da busca pelo equilíbrio, fazendo uso da potência da alma, a vontade. Aliou-se a esse aspecto percepções importantes sobre o fortalecimento da confiança e do movimento de amor para acolher e auxiliar na dor do outro. Sair de um estado paralisante de sofrimento, identificar fatores emocionais que favoreciam o desajuste, compreender o propósito de sua jornada, os recursos existentes, as necessidades circundantes e colocar a sua vontade para redirecionar o seu pensamento e buscar ser instrumento de ação do bem, foram os meios favoráveis para restabelecer o equilíbrio psíquico-físico nos dias de desafio.

Palavras-chave – Pandemia. Medo. Sofrimento. Vontade. Confiança. Aprendizado.

Submetido em 22/10/2021

Aprovado em 02/02/2023

1 INTRODUÇÃO

“Por que meio poremos em movimento as potências internas e as orientaremos para um ideal elevado? Pela vontade! O uso persistente, tenaz, desta faculdade soberana permitir-nos-á modificar a nossa natureza, vencer todos os obstáculos, dominar a matéria, a doença e a morte.” [1]

O contexto da pandemia trouxe muitas emoções e estados íntimos que me deixaram atordoada. No primeiro momento, diante da exacerbação das mortes, uma parte de mim desejava a coragem e a certeza de que passaria por tudo aquilo; outra parte sentia uma carga de sofrimento, temor e incerteza que me fazia desesperançar.

Vi-me frágil, desestabilizada e sem estrutura emocional para lidar com o que observava acontecer no mundo.

Meu instinto de conservação atuava de forma intensa, com minha alma temendo a morte física e buscando a fuga da dor e do sofrimento.

Ela, a vontade, no início das experiências evolutivas, manifesta-se como desejo, apresentando duas características importantes: fugir da dor e buscar o prazer.

[...]

Buscar o prazer e fugir da dor estão na raiz da evolução, pois são fatores importantes até hoje que norteiam a vida animal. [2]

Volto naqueles momentos e identifico a energia movimentada pelo instinto de conservação, pela vontade de não sucumbir diante da enfermidade que se mostrava tão próxima, o que me deixava desequilibrada, impactando no meu bem-estar psíquico-físico.

Além dos cuidados e resguardo para não ser contaminada pelo vírus, mesmo com o conhecimento da Doutrina Espírita sobre a imortalidade da alma, ainda que intelectualmente detendo o conhecimento de que não há desamparo em nenhuma circunstância, sofria por desejar fugir da dor, por sentir excessivamente que não tinha controle de como tudo se sucederia.

A alma estava entristecida e de certo modo rebelava-se, sinalizando o desejo de que tudo aquilo não estivesse acontecendo. Somava-se a isso a psicofera de sofrimento existente, onde me associava a percepções psíquicas infelizes.

Foram muitos momentos nesse estado psíquico de intensos solavancos, o que foi repercutindo da minha alma para o corpo físico, por meio de taquicardias, falta de ar, extremidades do corpo frias, desequilíbrios gastrointestinais, sensação de desmaio iminente, fraqueza...

Certamente o excesso de medo e de incertezas gerava um acúmulo de energia em pontos específicos de meu corpo energético, do qual migrava por consequência natural para o corpo físico.

Em face do artigo desenvolvido no VI Simpósio da FAK, onde pude ler e refletir sobre a energia da vontade como um dos aspectos abordados no processo saúde-doença, já detinha algum conhecimento de que, com o uso dessa energia, poderia estabelecer um novo padrão mental que acionaria por consequência todos os componentes energéticos do perispírito, os quais mobilizariam a retomada do equilíbrio perdido, conforme trecho do citado artigo, o qual segue transcrito:

Pode-se dizer que o Espírito fará uso da vontade, a qual poderá estar enfraquecida ou fortalecida, gerando desse modo uma energia mental associada, determinando a sua toxicidade ou salubridade. Assim, tem-se um cérebro (elemento material) exteriorizando a partir da mente (elemento espiritual) princípios geradores de energia mental, a qual se desloca, acionando o serviço celular do corpo físico. [3]

O momento sugeria fortemente a vivência do que foi lido e desenvolvido na escrita do artigo, como um convite ao exercício prático de assimilação e entendimento dessa potência da alma que estava em mim: a vontade!

Observar meus pensamentos, e também os sentimentos que se vinculam a eles, nos momentos de inquietude mental, reconduzindo-os com a força da minha vontade na direção que me traga paz e equilíbrio, é um dos aspectos que me convidei a alcançar nas reflexões que suscitaram a escrita desse texto.

Conduzo e compartilho essas vivências e reflexões, buscando em algumas obras da literatura espírita as informações que se coadunam com o assunto abordado, sendo as mesmas suporte de entendimento para esse contínuo processo de aprendizagem, onde compreendo a pandemia como uma circunstância que consolida esses processos que venho galgando ao longo das existências.

2 MOTIVAÇÃO DA AUTORA

Motivada pelo contexto histórico e os momentos vivenciados na pandemia de COVID-19 que iniciou em março de 2020 e que segue em curso, a autora desenvolve este artigo como parte de seu aprendizado diante dos desafios que viu diante de si, de sua família e amigos, percebendo estreita relação com os estudos que vinha fazendo desde o V Simpósio FAK. Desse modo, identifica para este momento uma oportunidade enriquecedora de refletir sobre os temas que vem abordando e a manifestação prática das reflexões em sua vida.

3 METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada nas obras espíritas complementares, associadas às obras básicas, em palestras virtuais que abordam o assunto em comento, e também em conversas enriquecedoras no grupo de acompanhamento para elaboração do artigo, onde se fez o entrosamento das vivências experimentadas na pandemia com as reflexões suscitadas pelas leituras realizadas. Houve, também, encontros virtuais por videoconferência para orientações e compartilhamento de ideias e sugestões, mantendo o vínculo com a ideia principal do Plano de Pesquisa.

4 DESENVOLVIMENTO

Para melhor discorrer sobre essas experiências e a decisão em fazer uso dessa potência da alma para obtenção do equilíbrio psíquico-físico, destaco, inicialmente, alguns pontos dessa dinâmica no corpo energético e em seus centros de força, com o reflexo no corpo físico.

4.1 O CORPO ENERGÉTICO, OS CENTROS DE FORÇA E A ENERGIA DA VONTADE

Analisando os estados mentais vivenciados e podendo associar o conhecimento adquirido nos estudos feitos até aqui e em obras que compõem o acervo da Doutrina Espírita, verifiquei o quanto a mente tem essa força intensa para conduzir o nosso estado psíquico-físico, tanto para o equilíbrio como para o desequilíbrio.

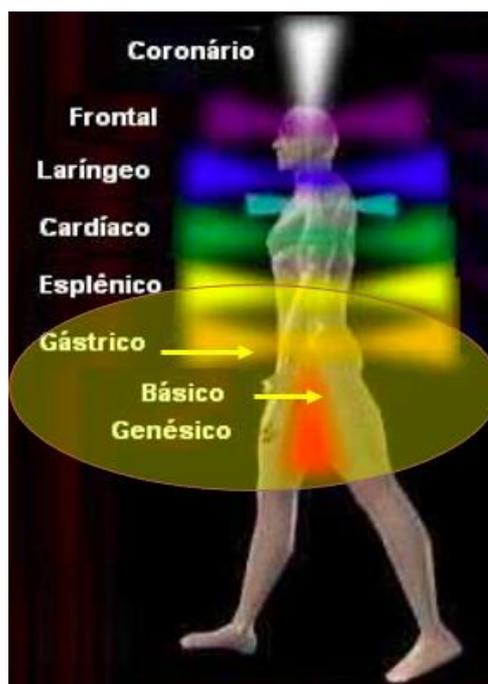
Destaco a seguir o que o espírito Joanna de Ângelis oferta sobre o assunto, ao dizer que:

[...] as ocorrências patológicas, nas áreas psíquica e emocional, facilmente se transferem para a orgânica, ensejando campo para a instalação de doenças de gênese variada. Perturbado o equilíbrio energético de sustentação das células, os fatores imunológicos, sob bombardeio de descargas mentais destrutivas, alteram-se, facultando a instalação e o desenvolvimento dos agentes mortíferos, que produzem a degenerescência do organismo. [4]

Refletindo a respeito, vislumbro que nosso corpo espiritual possuidor de seus sete centros de forças principais ainda não consegue manter uma harmonia energética contínua em decorrência do nosso estado evolutivo, oscilando em função do elemento gerenciador que é a nossa alma, com seus sentimentos e emoções.

Dentre esses centros de força, destaco dois em específico, o básico/genésico e o gástrico (Figura 1) para analisar a influência dos seus estados de equilíbrio e desequilíbrio no campo emocional e físico.

Figura 1: Centros de Força



Fonte: Adaptado de <http://www.umcaminho.com/2014/07/centros-vitais-ou-centros-de-forca-chakras/>

Nessa reflexão, propiciada pelas vivências experimentadas, identifiquei a atuação do centro de força básico/genésico, situado na base da coluna vertebral, considerando o que Alirio Cerqueira nos diz sobre ele:

Está ligado aos instintos primários de sobrevivência, atuando como o principal agente da resposta de fuga ou luta, quando há algum perigo, e está relacionado ao medo de danos ao corpo físico, que coloquem em risco a vida da pessoa.
[5]

Esse fulcro de energia regula a nossa segurança no mundo material no que diz respeito ao contexto psíquico, mas também regula o funcionamento dos órgãos do sistema geniturinário/reprodutivo vinculados a ele, por meio do plexo nervoso e das glândulas endócrinas associadas.

No estado mental envolvido pelo medo da morte, que está diretamente associado ao nosso instinto de conservação, observa-se que, ao emanar energia mental de temor extremo, esse centro de força fica desregulado, ocasionando o acúmulo excessivo de energia que vai irradiar do corpo espiritual para o corpo físico, na interface centro de força/plexos nervosos, acionando as glândulas endócrinas correspondentes, que nesse caso são as suprarrenais.

Ocorre diante dessa energia mental de medo o estímulo exagerado das glândulas correspondentes a esse centro de força, causando uma congestão de energia nesses pontos do corpo espiritual, que por consequência migrarão para o corpo físico na liberação desregulada dos hormônios, tendo na adrenalina um exemplo de hormônio liberado pelas suprarrenais. A adrenalina atua no organismo preparando-o para agir rapidamente, com a intensificação dos batimentos cardíacos, o aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro e os músculos, mantendo assim o corpo em alerta.

Quando esse centro de força entra em desajuste, ocasiona impacto no sistema circulatório e no intestino, de modo mais abrangente. No campo psíquico, fala de apego e retenção, manifestando reações agressivas, impaciência, egocentrismo, sentimento de inferioridade, medo, remorso, falta de força de vontade, timidez, entre outros.

Outro centro de força atuante nessa dinâmica é o gástrico, o qual encontra-se próximo ao centro de força genésico.

Este fulcro energético, também de aspecto fisiológico, é de grande impacto nas funções orgânicas, sendo responsável pela manutenção da vida no corpo material, no âmbito da nutrição orgânica; psiquicamente nos fala do poder de realização que possuímos na jornada como encarnados e aprendizes, não como o ser absoluto, levando-nos a compreender e aceitar que a vontade maior é a de Deus.

O sentimento essencial, ligado diretamente ao terceiro chakra, é a aceitação. É fundamental aceitarmos as nossas limitações, o fato de sermos aprendizes da vida, seres criados por Deus para a perfeição relativa, pois somente Deus é o Absoluto. [6]

O centro de força gástrico está associado ao plexo nervoso solar e a glândula endócrina associada é o pâncreas e o seu hormônio principal, a insulina. Quando em desequilíbrio, responde pelos problemas digestivos de ordem geral, no que diz respeito aos distúrbios físicos; no campo psíquico, fala das desordens de dominação e controle, agitação, preocupações, irritações, dependência, medo de desafios, culpa, dúvidas, rejeição de emoções, entre outras.

Esses dois centros de forças, os quais são afins às nossas experiências no mundo material, representam nossa segurança, reprodução e alimentação, uma tríade essencial para a manutenção e propagação da nossa vida aqui na Terra.

Importa destacar que esses centros de força de nosso corpo espiritual atuam interligados, submetidos à influência do equilíbrio/desequilíbrio que ocorre em cada um, pois há um regime de interdependência entres eles.

A conseqüente migração dos desequilíbrios energéticos para o corpo físico, nas desordens decorrentes do estado mental centrado no medo e na percepção de ausência de poder e controle, diante de fatos que estão aquém da nossa capacidade de ação, são alguns aspectos da atuação dessas usinas geradoras de energia aqui mencionadas.

Detendo essas considerações, avanço nesse raciocínio pontuando o uso da energia da vontade, no processo de alteração do padrão mental, para modificar o estado íntimo.

Joanna de Ângelis nos fala sobre o assunto, sinalizando que:

O cultivo de ideias pessimistas, geradoras de enfermidades e dissabores, angústias e tragédias, deve ser substituído pelos pensamentos saudáveis, produtivos, responsáveis pelos bens da vida.

[...] Renovando-se, altera-se-lhe a paisagem para o futuro, mediante o que elabore na área dos desejos mentais. [7]

Portanto, se temos a capacidade de cultivar ideias pessimistas que podem alterar nossa paisagem íntima, também podemos cultivar ideias positivas e modificar nosso estado mental para um padrão benéfico, o que ensinará bem-estar físico e emocional.

4.2 O MEU PROCESSO DE BUSCA DE EQUILÍBRIO POR MEIO DO USO DA ENERGIA DA VONTADE

E para manejar as correntes mentais em serviço de projeção das próprias energias de assimilação das energias alheias, dispõe a alma, em si, da alavanca da vontade, por ela vagarosamente construída em milênios e milênios de trabalho automatizante. [8]

Rememorar os dias intensos de medo, incertezas, angústias, por estar doente e com amigos e familiares adoecidos em uma grande crise sanitária em nosso estado, me fez perceber que naquele ponto extremo de minhas emoções houve em certo momento o **rompimento** com o impulso do desespero e temor, desfazendo as conexões mentais com o ambiente psíquico de dor e desespero que haviam se estabelecido.

Continuava entristecida com o cenário que me cercava em muitos momentos, porém não mais associada aos estados emocionais de desespero, descrença e temor excessivo.

Joanna de Ângelis nos diz: *“Emitas e captas vibrações, ideias, energias mentais, sem cessar. Conforme direções o pensamento, sintonizarás com outros da mesma qualidade, produzindo afinidade.”* [9]

Identificar com o que estava me sintonizando, quando o pavor e a angústia surgiam, levando a transformar o desejo de não morrer pelo desejo de não sofrer mais com esse estado íntimo, foi um ponto importante na mobilização da minha vontade para modificar o teor dos pensamentos e sentimentos que influenciavam meu padrão mental.

Ao decidir escrever sobre esses aprendizados e o que eles me ofertaram na prática, observo que, ao usar a energia da vontade, essa força grandiosa que há em mim, optei controlar o que cabia dentro do meu raio de ação, abstenho-me das notícias de viés aterrorizante e sensacionalista, dos pensamentos pessimistas, dos colóquios inquietantes, que só aumentariam o meu temor.

Ao movimentar essa energia em meu favor busquei identificar os recursos de que dispunha e mobilizei estados mentais de mais confiança, estruturados na ideia de que eu não poderia me furtar ao meu propósito de vida, mesmo sendo tocada pelo frio do medo e da dor, que estavam cercandome diante da realidade vivenciada.

Os estados mentais de confiabilidade nos planos divinos foram se manifestando a partir de escolhas que me nutriam a alma, como: leituras que fomentavam reflexões e atuavam como âncoras em um mar revolto; a dedicação, com comprometimento, a um estudo ou grupo de orações, que ofertavam-me intensas experiências de comunhão; retomar expressões artísticas na pintura, desenho e colagens que eram especiais para mim e proporcionavam o momento lúdico, que propiciava leveza aos meus pensamentos; perceber as pessoas e circunstâncias se movimentando ao meu entorno, revelando dispositivos de ação no bem; e estabelecer diálogos com pessoas queridas que ofertavam sentimentos de segurança, alegria e coragem.

Em um dos desenhos e colagem que fiz destaquei a seguinte afirmação de Lourdes Catherine, retirada do texto “Exteriorizando a Paz”: [...] *Confie em si mesmo, confie em Deus. Apenas Ele maneja os fios invisíveis e infinitos de toda existência humana.* [10]

Essa fala assaz amorosa dizia para eu me entregar aos cuidados do Pai, deixar de controlar situações e desfechos nessa circunstância tormentosa. Assim abria-se, pouco a pouco, um clarão, desfazendo uma densa névoa que até então tomava conta de meu Espírito, diante do medo e do sofrimento.

Acorria em meus pensamentos o quanto estava desperdiçando de energia ao alimentar pensamentos e sentimentos de aniquilamento. Sentia que havia uma força maior que me posicionava como filha amada do Pai na rota que certamente eu havia estabelecido para essa jornada.

E vi com clareza que nesse caminho, preestabelecido para esta encarnação, havia a decisão de não sucumbir a mim mesma; de não fechar os olhos e o coração para a dor do outro, e que somente sairia dos estados enfermiços do medo impulsionada pela vontade.

Mais uma vez me apoio em pequeno trecho de um texto do espírito Joanna de Ângelis, o qual afirma que *“ [...] todos são inspirados, mesmo nas fases mais difíceis do trânsito da evolução, a melhorar-se de dentro para fora, desenvolvendo os tesouros sublimes que lhes jazem em germe.”* [11], o que me incentiva a avançar com mais coragem.

Sabia que até então estava apenas reagindo diante das circunstâncias, sem o desenvolvimento desses tesouros que habitavam em mim como germens à espera de minha decisão de dar a eles o impulso de romper a casca, para ir ao encontro da luz da verdadeira compreensão da minha vida.

Kardec, no Capítulo XIX do Evangelho Segundo o Espiritismo, comenta sobre a fé: *“A fé sincera e verdadeira é sempre calma; faculta a paciência que sabe esperar, porque, tendo seu ponto de apoio na inteligência e na compreensão das coisas, tem a certeza de chegar ao objetivo visado.”*[12]

Portanto busquei no conhecimento que a doutrina me possibilitou, ao ler sobre a energia da vontade, nas conversas com amigos queridos sobre o assunto, nas percepções advindas da ação do meu amigo espiritual, os recursos de sustentação e confiança que estavam sendo postos, o entendimento do propósito que havia nesse momento, onde a mim deveria caber, também, o papel de ser ajuda e auxílio em dias tão difíceis para quem estava em situação muito mais dolorosa e aflitiva.

Na vivência desse momento, identificava a prova prática de tantas leituras e pesquisas, onde compreendia que tanto o nosso corpo físico como o espiritual detêm a capacidade de criar novas estruturas ou desfazer arranjos energéticos consolidados ao longo do tempo de nossa existência, em função do que decidimos através da nossa força de vontade.

Deixo esclarecido que esse processo de se alavancar pela energia da vontade não foi contínuo e nem se deu por finalizado. Esses estados mentais de decisão e assertividade para pensar e sentir diferente não eram constantes, pois havia momentos de retraimento onde me sentia fragilizada e suscetível a retomar o estado mental de temor e angústia. Havia dias de passos cambaleantes, porém havia momentos de passos mais firmes.

Sigo até estes dias nesse escalar contínuo de inúmeras lições com as ferramentas e dispositivos de segurança que possuo para passar por essas fases, onde como aprendiz, me esforço a ser humilde, aceitando o que não tenho controle, porém posicionando-me ativa no campo onde posso de fato agir, mobilizando os recursos que me são ofertados pela bondade de Deus, estando mais perceptível aos amigos espirituais, para fazer bom uso da energia que possuo, sem tanto desperdício em conexões adoecidas que pesam no equilíbrio do meu ambiente íntimo.

Desse modo vou colhendo frutos dessas vivências, identificando que ao mobilizar minha vontade para o fazer e ajudar, o ouvir e o falar, encorajando e sustentando o outro, eu me desvencilho desse estado inquietante, reequilibrando-me psiquicamente e, em decorrência, diluindo as dores e desajustes físicos que se mostram decorrentes de emoções e sentimentos desencontrados.

No meio de uma pandemia, onde muitos sofriam de formas diversas, seja pela doença, seja pela morte física de alguém, em condições tão sofridas, ou mesmo pelos problemas sociais e econômicos decorrentes, eu consegui entender que poderia sofrer com a dor que era visível junto a mim, mas também poderia escolher amenizar o sofrimento do outro, ofertando o que eu dispunha quando se chegavam a mim aqueles irmãos sequiosos de algum tipo de alívio, fossem eles conhecidos ou desconhecidos. E desse modo, eu me ajudava, me mantinha sã e com uma coragem diante dos embates, que chegava a me surpreender.

No Livro Plenitude, no capítulo “Caminhos para a cessação do sofrimento”, Joanna diz: *“Como o sofrimento decorre da insatisfação, da distonia, da degeneração dos tecidos e dos fenômenos biológicos desajustados, o amor age sobre as moléculas como onda vibratória e, restaurando-lhes o equilíbrio, vence o sofrimento, interrompendo-lhe o fluxo causal.”* [13]

Dessa fala de Joanna teço a consideração de que para vencer o sofrimento, alavancando-se do medo e do descontrole perturbador, posso movimentar a energia da minha vontade, dando a direção para esse influxo energético que posso usar para o bem, preenchendo os vazios de minha alma, em movimentos de amor, amando a Deus, ao próximo e a mim mesma.

Aliviar o que ainda me causa sofrimento e aumentar o meu campo de trabalho pessoal e para o mundo será a base para a constância de um estado mental salutar, onde de fato fortaleço a minha fé, tornando-a operante.

E disse Pedro: "*Não tenho prata nem ouro, mas o que tenho isto te dou; [...]*". [14] E como Pedro, ao subir na direção do templo de oração, ao encontrar aquele homem paralisado que solicita uma esmola, identifiquei-me por algumas vezes desprovida do que ofertar, envolvida ainda no véu das angústias íntimas que me incapacitam nesses instantes de perceber o tesouro que há em mim, o que me faz desconsiderar a minha filiação divina, na ausência da confiança.

No entanto, assim como o apóstolo, que era tão humano quanto nós, e que também titubeou em outros momentos diante de sua insegurança, entendo que o meu tesouro é grandioso dentro do que posso ofertar por meio da minha vontade, que em circunstâncias adversas me possibilita ensejo para a robustez da confiabilidade em Deus.

E nessa experiência, compreendo um pouco mais que essa energia, potência da alma, estará cada vez mais fortalecida e atuante, possibilitando meu equilíbrio, quando sustentada na aceitação de que o manejo dos fios invisíveis da vida cabe a um Pai amoroso, justo e misericordioso e que a mim cabe não me intimidar diante da possibilidade de ser instrumento desse amor, que sustenta e equilibra a minha jornada e os meus processos de aprendizados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao dar um fechamento para o texto aqui posto, examino o quanto foi terapêutico o processo de imersão nas minhas lembranças, para que as vivências em um período aflitivo da humanidade - do qual fiz parte - pudessem significar muito mais que dor, apreensão e temor.

Identificar minhas fragilidades, observar meus sentimentos e emoções e o desaguar deles em meu corpo físico, representou uma oportunidade ímpar de conhecimento pessoal. Pude destacar pontos de maior suscetibilidade, identificar onde devo colocar atenção e esforço para transformar, para ressignificar, a minha jornada atual.

A energia da vontade, possibilitadora de movimentos de reequilíbrio, foi o móvel dessa decisão de romper com estados aflitivos de adoecimento da alma para avançar em oportunidades de compreensão de mim mesma, não apenas como um corpo físico, mas como um corpo trino - espírito, perispírito e corpo físico. Essa compreensão me ajudou a desenvolver estados de mais confiança na minha existência - a qual é conduzida por um Pai de amor e bondade - e, também, a ver-me como detentora de meios de agir no bem, mesmo em circunstâncias adversas, por meio dos recursos disponibilizados, conduzindo e gerenciando meus estados mentais para que eu possa fruir de mais leveza, coragem e serenidade diante da vida.

O meu corpo e o meu coração poderão fraquejar, mas Deus é a força do meu coração e a minha herança para sempre. [15]

A força que move minha existência vem de Deus e, ainda que eu vacile e titubeie por sentir ainda de forma intensa a realidade material e finita de minha existência nesta encarnação, terei de encontrar na minha origem divina a força que me sustentará e me levantará, lembrando-me sempre da minha imortalidade, da minha herança paterna.

Partilho desse trecho da minha jornada de vivências e reflexões, desejando que essas experiências não se percam, não ganhem os tons pálidos do esquecimento, que avancem em mim num contínuo prosseguir de conquistas como espírito imortal, e que esses registros possam encontrar guarida em outras almas que buscam a compreensão de seus estados emocionais diante da dor e do medo, aspirando despertar em si o germen da vontade para mover-se na existência, criando ambiente psíquico de paz e confiança.

6 APRENDIZADOS

Ao escrever este artigo, no rememorar dos momentos vivenciados, os aprendizados foram muitos e eles se mostraram ao longo do texto, em aspectos que pontuo com mais evidência, tais quais:

- a necessidade de fazer um apanhado daquilo que vivenciei na pandemia, para marcar esse momento e dar significado para meu processo de aprendizado, como espírito imortal;
- a identificação de fragilidades que ocasionaram os desequilíbrios emocionais vivenciados;
- percepção dos estados mentais de tristeza e desesperança para movimentar esforços de transformação;
- mobilização da vontade;
- fortalecimento da fé;
- identificação dos pontos de nutrição espiritual;
- aproveitar as oportunidades e os recursos ofertados para ser parte do movimento de amor, mesmo em situações adversas; e
- direcionamento dos pensamentos para criar padrões mentais de bem-estar físico e emocional.

7 REFERÊNCIAS

- [1] DÉNIS, Leon. *O problema do ser, do destino e da dor*. Tradução de: Le probleme de l'etre et de la destinee. 23.ed. 1.imp. Rio de Janeiro: FEB, 2000. p.312.
- [2] ASSOCIAÇÃO MÉDICO ESPÍRITA DO BRASIL (AME-BRASIL), *Psiquiatria Iluminada: as contribuições de André Luiz pela psicografia de Chico Xavier*. 1.ed. São Paulo: AME-BRASIL, 2021. e-book, cap. 4, posição 1512.
- [3] PONTES, A. B. F.; DA ROCHA, E. A.; DA ROCHA, L. A.; SOUZA, F. L. G. *O Processo Saúde-Doença na Perspectiva do Espírito Imortal*. In: VI Simpósio FAK: Espíritas na Amazônia: suas buscas nas realizações do passado e do presente, e nas motivações para o futuro. Manaus: Fundação Allan Kardec, 2019.
- [4] FRANCO, Divaldo P. *Momentos de Saúde e de Consciência*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 3.ed. Salvador: LEAL, 2018. p. 8.
- [5] CERQUEIRA FILHO, Alírio. *Energia dos Chakras - Saúde e Autotransformação*. 1 ed. Cuiabá, MT: Editora Espiritizar, 2013.p. 23.
- [6] CERQUEIRA FILHO, Alírio. *Energia dos Chakras - Saúde e Autotransformação*. 1 ed. Cuiabá, MT: Editora Espiritizar, 2013.p. 33 e 34.
- [7] FRANCO, Divaldo P. *Momentos de Saúde e de Consciência*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 3.ed. Salvador: LEAL, 2018. cap. 3.p. 20.
- [8] XAVIER, Francisco C. *Mecanismos da Mediunidade*. Pelo Espírito André Luiz. Disponível em:< http://www.espiritoimortal.com.br/espirito_imortal/mecanismos-da-mediunidade.pdf >. Acesso em: 12 Out 2021.
- [9] FRANCO, Divaldo P. *Momentos de Saúde e de Consciência*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 3.ed. Salvador: LEAL, 2018. cap. 3.p. 20.
- [10] ESPÍRITO SANTO NETO, Francisco do. *Conviver e Melhorar*. Pelos Espíritos Lourdes Catherine e Batuúra. Disponível em: < <http://www.cplec.com.br/livros/Lourdes%20Catherine%20e%20Batu%C3%ADra/Conviver%20e%20Melhoras/livro.pdf> >. Acesso em: 12 Out 2021.

- [11] FRANCO, Divaldo P. *O Amor como Solução*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 4.ed. Salvador: LEAL, 2014. cap. 16.p. 104.
- [12] KARDEC, Allan. *O Evangelho Segundo o Espiritismo*. 2 ed. Brasília: FEB, 2017. p. 252.
- [13] FRANCO, Divaldo P. *Plenitude*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 19.ed. Salvador: LEAL, 2015. cap. 5.p. 62.
- [14] DIAS, Haroldo Dutra. *O Novo Testamento*. 1 ed. Brasília, DF: FEB, 2013.p. 484. At 3:6.
- [15] BÍBLIA, A. T. *Salmos*. Sl 73:26. Disponível em: <<https://www.bibliaonline.com.br/nvi/sl/73/26>>. Acesso em: 17 Out 2021.