

O Segredo por trás das técnicas de proteção



Que palavra(s) vem a sua mente quando você pensa em técnicas de proteção espiritual?

NOSSA
CASA

<https://www.menti.com/8oe23377y8>

5321 4738



Qualquer pessoa que vibre o amor, que viva segundo a moral cristã e que realize sua reforma íntima, já goza de proteção individual.



CONHECER A SI MESMO

A Reforma Íntima é um processo contínuo de auto conhecimento da nossa intimidade.

- Autoconhecimento são suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos etc;
- Devemos ter responsabilidade nos nossos atos, reconhecendo nossas limitações e os perigos a que estamos sujeitos. Refletir sobre os riscos que comprometem nossa caminhada espiritual.
- Faça sua auto análise diariamente, assim como Santo Agostinho. Se interrogue por seus atos, palavras e ações realizadas naquele dia. Conheça a sua força interior e aperfeiçoe.
- No livro Manual Prático do Espirita de Ney Prieto Peres ele expõe essa importância do Conhecimento de Si mesmo e cita nos seu capítulos o campo de batalha a ser enfrentado dentro de você mesmo. Ele sugere avaliarmos, os vícios, os nossos defeitos e conhecer nossas virtudes para criarmos metas a serem alcançadas em substituição aos defeitos.

1. Acha que o conhecimento de si mesmo é a chave do melhoramento individual ?

Sim () Não () Sem idéia formada ()

2. Acredita ser conhecedor de si mesmo, em profundidade suficiente, podendo assim identificar os seus próprios impulsos?

Sim () Não () Superficialmente ()

3. Já se preocupou em descobrir os porquês de suas principais manifestações impulsivas no terreno das emoções?

1.Sim () Não () Raramente ()

4. Refletir sobre si mesmo e auto-analisar-se é difícil?

1.Sim () Não () Sem experiência ()

5. Como reage quando sente que ofendeu alguém?

Fica penalizado ()

Sente-se inquieto ()

Reage com indiferença () Pede desculpas ()

Pratica autopunição ()

6. Entristece-se ao constatar no seu íntimo, por vezes, sentimentos fortes que não consegue dominar?

Sim () Não () Indiferente ()

7. Já tentou relacionar os seus principais defeitos?

Sim () Não () Não vê razões para o fazer ()

8. Diante de algum erro ou falha sua, como se sente?

Indiferente () Deprimido () Procura corrigir-se ()

9. Já sofreu alguma dor profunda ou passou por período de doença que lhe tenha feito mudar os seus hábitos ou corrigir algum defeito?

Sim () Não ()

10. Acha que se sentiria mais feliz e alegre compreendendo e controlando melhor as suas reações desagradáveis?

Sim () Não () Indiferente ()

PRECE E ORAÇÃO

- A oração que nasce da nossa sinceridade
- Agradecimentos
- Pedir por alguém
- Por nos mesmo:
 - *Condições para uma melhora.*
 - *Sabedoria para conseguir algo.*
 - *Aprimoramento das virtudes que são falhas.*
- Lembre-se, Deus quer que façamos a nossa parte.

NOSSA
CASA

de Conexão 4 Etapas

LEITURA EDIFICANTE

- Oportunidade de conhecer a sabedoria de espíritos elevados que já venceram dificuldades e obstáculos que hoje surgem para nós.
- Boa para ser feito antes de dormir.
- Em momentos em que estamos tristes, magoados e/ou aborrecidos podemos elevar a nossa fé e buscar auxílio, compreensão, assim elevarmos nossa vibração.

Energização

- Passe
- Reiki
- Benzimento
- Contato com a natureza
- As diversas técnicas de energização possuem propriedades de cura, de fortalecimento de nossa aura, proporcionando recarregarmos nossas energias.

FÉ - PENSAMENTO POSITIVO

A fé sincera e verdadeira é sempre calma. Confere paciência que sabe esperar, porque estando apoiado na inteligência e na compreensão das coisas, tem a certeza de chegar ao fim. O poder da fé tem aplicação direta e especial na ação magnética. Graças a ela, o homem age sobre o fluído, agente universal, modifica-lhe as qualidades e lhe dá o impulso por assim dizer irresistível.

A close-up shot of a middle-aged man with short, dark hair and glasses. He is wearing a light-colored, possibly white, button-down shirt. He is looking slightly off-camera to his left with a serious expression. The background is a plain, light-colored wall with horizontal lines, possibly a window blind or a wall panel. The lighting is soft and even.

E se você dormir acreditando
que tudo está ótimo?

ESTUDO

- Porque é importante estudar?

RESIGNAÇÃO

Aceitar com paciência, calma e humildade os desígnios e provas, procurando refletir sobre a lição da hora e agindo com fé, determinação e trabalho para superar as dificuldades, permitem a elevação de nosso espírito e a superação e aprendizado da lição.

Trabalhadores do Senhor (fora da caridade não há salvação)

Aceite as mudanças e saiba se adaptar: isso quer dizer que você precisa ser resiliente também. Aceitar que as coisas mudam, que o mundo não é o mesmo todo dia, que o que era moda pode ficar ultrapassado num piscar de olhos. Aprender que o mundo muda e saber se adaptar para caber nessas mudanças é o começo da jornada.



Autoconhecimento



15

EVANGELHO DO LAR

“Quando o Evangelho penetra o lar, o coração abre mais facilmente a porta ao Mestre Divino” - (Emmanuel).

“Quem cultiva o Evangelho em casa, faz da própria casa um templo do Cristo” - (André Luiz).

NOSSA
CASA



ESFERA DOURADA

dreamstime.

Ao entrar em ambiente que sinta ser negativo ou com pessoas vibrando negatividade, cria-se uma esfera dourada em torno da pessoa. Conta-se até sete, mentalizado em torno de si uma esfera dourada de proteção.

NOSSA
CASA

PERDÃO

PERDOAR... É o modo mais sublime de crescer. E pedir perdão... É o modo mais sublime de se levantar”.

NOSSA
CASA

Sem o perdão, a humanidade pára, estanca, petrifica-se. "O perdão é uma necessidade absoluta para a continuidade da existência humana", escreveu o bispo africano Desmond Tutu.

Pelo menos 50 pesquisas estão sendo realizadas atualmente, como parte de um programa chamado Campanha para a Pesquisa do Perdão.

"O perdão é um recurso psicológico e social que regula as relações humanas." É ele que permite que um casamento não acabe e que uma amizade tenha continuidade depois de um conflito, por exemplo, ou que as relações de trabalho sobrevivam em meio aos desentendimentos que costumam ocorrer em ambiente profissional.

PERDÃO

A medicina não recomenda viver amargurado, com rancor ou raiva contidos. Procurar minimizar o sofrimento - e isso vale tanto para quem toma a iniciativa de pedir perdão como para quem perdoa - é uma forma de proteger a saúde. "Se a pessoa acumula sentimentos negativos, pode desencadear uma série de transtornos não só psicológicos, mas físicos também", diz o psiquiatra José Atílio Bombana, da Unifesp. Por isso os médicos questionam a respeito do estado emocional do paciente -e devem fazer isso ativamente, diz José Antônio Atta, chefe do ambulatório do Hospital das Clínicas de São Paulo. "Se a pessoa consegue se livrar de um sentimento negativo crônico, com certeza isso pode acelerar sua recuperação", diz ele.

Entre as doenças relacionadas a falta do perdão estão a Depressão, Dor de cabeça, Dores musculares (principalmente nas costas), Fibromialgia, Gastrites e úlceras, Problemas cardiovasculares, como hipertensão, Problemas intestinais, como síndrome do intestino irritável, Problemas de memória, Problemas de pele, como urticária, Queda na imunidade, Todas as doenças alérgicas, como asma e Vertigem.

| E O TAL SEGREDO?

Uma mente de sucesso está intimamente ligada ao entendimento de que nós somos única e exclusivamente responsáveis por tudo que fazemos, produzimos e conquistamos. Dessa forma, sucesso e fracasso, de uma forma geral, dependem de nossos pensamentos e das nossas ações.

E o que vai fazer com as informações que foram lhes dada?

Você pode dizer que não tem tempo pra isso, ou buscar informações de como aplicar.

Finalizo com essa frase:

"Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes." - Albert Einstein

**CENTRO ESPÍRITA
AMIGOS DA LUZ**


**ATENDIMENTO
FRATERO**



A woman with dark curly hair and glasses is smiling and looking to the right. The background is a blurred indoor setting with windows and framed pictures.

NOSSA
CASA

OBRIGADO!

Vanessa