

# CUIDAR DA SENSIBILIDADE

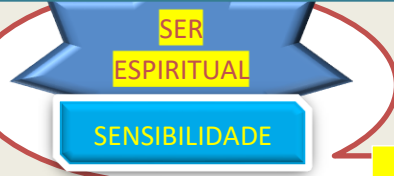
**QUE SOMOS NÓS?**

- Somos seres espirituais, imortais, originários de uma mesma fonte: **DEUS**
- Somos filhos de Deus, criados simples e ignorantes e destinados a um mesmo fim: a **PERFEIÇÃO**
- Somos de uma dimensão espiritual, onde passamos mais tempo do que aqui
- Somos "Astronautas do Além", momentaneamente na carne
- Somos seres em processo de conscientização, caminhando pela longa estrada da evolução
- Somos **HERDEIROS DE NÓS MESMOS**: frutos de escolhas e decisões que tomamos, de sementeiras e colheitas que realizamos, de quedas e redensões vividas em pretéritas jornadas evolutivas
- Somos seres semelhantes, iguais na origem, mas que nos diferenciamos em face de nossos diferentes ritmos, aprendizagens, experiências, vivências, maturidades, necessidades, percepções
- Somos (re) encarnados, já tivemos muitas existências físicas
- Somos repetentes, revendo disciplinas morais e provas emocionais
- Somos responsáveis por nossa futura situação espiritual
- Somos **SERES INTEREXISTENTES**, cidadãos de dois mundos
- Somos **PSIQUISMOS** ligados a **PSIQUISMOS** de vivos e mortos

**FRASES INSPIRADORAS**

- *Provar a Divindade em nós – herdeiros da Grandeza Universal – é muito mais que positivar a sobrevivência além da morte. (S. Agostinho)*
- *Alargar nosso horizonte mental acerca da cultura do VIVER e do MORRER.*
- *(Espiritismo) Processo de autoaprimoramento na sublimação do raciocínio e do sentimento. (Emmanuel)*

**Vós sois deuses!**



**AÇÕES EVOLUTIVAS**

Sede perfeitos!

**CONSCIENTIZAÇÃO**  
Viver no mundo, sem ser do mundo.

**TERAPIA**  
A mente desequilibrada, ADOECE.  
A mente harmonizada, CURA.

E eu vos aliviarei!

**AÇÕES CURATIVAS**

- **Autodescobrimento**
  - Refletir
  - Autoanalisar-se
  - Relaxar: Autoamor, confiança em si mesmo
  - Meditar: Ampliar a percepção, ver com clareza, crescer de dentro para fora
- **Autopacificação**
  - Buscar firmeza superior
  - Alcançar satisfação íntima
  - Conquistar paz de consciência
- **Autotransformação**
  - Cuidar do outro
  - Orar pelos que sofrem
  - Viver com a alma unificada (corpo/Espírito)
- **Preparação para a morte e o futuro espiritual**
  - Viver espiritualmente a vida

**AÇÕES PREVENTIVAS**

Vigiai e orai!

**PREVENÇÃO**  
Cuidar do **SER**:  
corpo, mente e Espírito.

- Valores, objetivos, motivações, baseados nas Leis Divinas: *adoração, trabalho, reprodução, conservação, destruição, sociedade, progresso, igualdade, liberdade, justiça, amor e caridade*
- Desenvolvimento intelecto-moral
- Vida saudável (alimentação, exercícios, descanso, ausência de vícios)
- Vigilância mental: pensamentos próprios e alheios (L.E. Q. 459-462)
- Pensamentos, sentimentos, palavras e atos elevados
- Seleção psíquica (pessoas, lugares, leituras, diversões, negócios, conversações)
- Prece diária
- Preparação para dormir
- Evangelho e família
- Anjo guardião e Espíritos protetores
- Autoexame (Exame de consciência)
- Autodomínio das emoções primárias

- **VIDA IRRESPONSÁVEL E INVIGILÂNCIA ESPIRITUAL**
- Desgaste e comprometimento do corpo espiritual.
- Estresse. Angústias. Neuroses. Doenças psicossomáticas.
- Imunidade deficiente frente a males físicos e psíquicos
- Incapacidade de combater agentes patogênicos orgânicos e espirituais. Fatores coronarianos, cancerígenos, etc.
- Doenças oportunistas. Víruses. Alergias. Infecções
- Toxinas fluídicas. Parasitismo. Vampirismo
- Infestação espiritual. Enfermidades mentais. Obsessão

• **DEFINIÇÕES COMUNS DE SENSIBILIDADE:** 1 Qualidade de sensível. 2 Capacidade de reagir pronta e imediatamente a um contato qualquer; capacidade de ser sensível ao extremo. 3 Faculdade de experimentar emoções e sentimentos, principalmente de sentir compaixão, piedade, ternura pelo próximo. 4 Capacidade de sentir e captar o que existe no mundo e de expressá-lo criativamente.

• **PARA A FILOSOFIA:** Faculdade responsável pela recepção das impressões sensoriais, possibilitando o processo do conhecimento imediato e intuitivo de um objeto.

• **PARA O ESPIRITISMO, SENSIBILIDADE É UM DOM ESPIRITUAL, UM ATRIBUTO DO SENSITIVO – SUA CAPACIDADE DE PERCEBER EFEITOS DE ORIGEM PSÍQUICA, DE SER IMPRESSIONADO PSIQUICAMENTE, DE PERCEBER AS MANIFESTAÇÕES, NÃO SOMENTE DO SEU MUNDO ÍNTIMO OU DO MUNDO FÍSICO QUE O RODEIA, MAS PRINCIPALMENTE AS MANIFESTAÇÕES DO PLANO ESPIRITUAL.**

• **MÉDIUM SENSITIVO** é aquele susceptível de sentir a presença dos Espíritos, por uma impressão geral ou local, vaga ou material (Kardec)

• **SENSITIVO:** indivíduo que possui faculdades extrassensoriais, podendo ser ou não médium. É capaz de produzir **fenômenos anímicos**, isto é, por meio do seu próprio Espírito.

• **MÉDIUM:** Aquele que serve como intermediário entre o plano material e o espiritual. É capaz de produzir **fenômenos mediúnicos**, isto é, o realizado por um Espírito (desencarnado)

• **MEDIANIMIDADE:** Faculdade dos médiuns, sinônimo de mediunidade. Qualidade dessa faculdade.

- **Aconselhamento espiritual**
- **Autoequilíbrio**
  - Vigiar e permanecer vigilante
  - Desentulhar a mente
  - Elevar padrões mentais
- **Autoeducação evangélica**
  - Abrandar o coração
  - Perdoar, harmonizar, cooperar
  - Ter ideias nobres, propósitos puros
  - Agir no Bem (ESE, XV, 10)
- **Fortalecimento energético**
  - Água fluida, passes, homeopatia
- **Desobsessão**

**CASOS GRAVES:**  
Essas são terapias suplementares que não dispensam recursos médicos e farmacológicos.

**SOMOS** Espíritos,  
**TEMOS** um Períspírito,  
**ESTAMOS** num corpo carnal

**AUTOEDUCAÇÃO:**  
AUTOAVALIAÇÃO,  
AUTOCORREÇÃO,  
AUTORREALIZAÇÃO

Conscientização orientada pela Moral Cristã