





EDUCAÇÃO MENTAL

**COMO CONTROLAR EMOÇÕES E**

**LIBERTAR PESO**



MARIA SANTOS

EDUCAÇÃO MENTAL  
**COMO CONTROLAR  
EMOÇÕES E LIBERTAR  
PESO**

**COPYRIGHT © 2022 MARIA SANTOS**

Todos os direitos reservados de reprodução em todo e qualquer suporte.

Publicado por Bookmundo

*Título:* Educação Mental - Como Controlar Emoções e Libertar Peso

*Autora:* Maria Santos

*Revisão:* Prof.<sup>a</sup> Ondina David

*Apoio de revisão ortográfica:* Dr. Eleutério Santos

*Capa:* Rafael Gabriel da Cruz

*Paginação:* Eng. Ricardo Balreira

1<sup>a</sup> edição: dezembro 2022

ISBN: 978-940-367-919-8

Depósito Legal: 508064/22

Dedico esta obra à minha família, pelo seu incondicional  
amor e por contribuírem para que seja possível a minha  
transformação



# Índice

<b>Prefácio.....</b>	<b>15</b>
<b>1. A minha história .....</b>	<b>17</b>
<b>O fruto da minha experiência .....</b>	<b>17</b>
<b>Um percurso de vida .....</b>	<b>19</b>
<b>A descoberta.....</b>	<b>21</b>
<b>A gratidão.....</b>	<b>22</b>
<b>2. O propósito.....</b>	<b>23</b>
<b>A cura .....</b>	<b>23</b>
<b>A relação é construída .....</b>	<b>25</b>
<b>3. Diagnóstico.....</b>	<b>27</b>
<b>Queres mesmo mudar? .....</b>	<b>27</b>
<b>4. O compromisso.....</b>	<b>29</b>
<b>Assumes a realização? .....</b>	<b>29</b>
<b>5. A palavra.....</b>	<b>31</b>
<b>A transformação e as palavras .....</b>	<b>31</b>
<b>O círculo de expressões.....</b>	<b>32</b>
<b>6. As palavras proibidas na nossa mente .....</b>	<b>35</b>
<b>O jogo das palavras.....</b>	<b>35</b>
<b>A mente recusa algumas palavras .....</b>	<b>36</b>
<b>O resultado do pensamento .....</b>	<b>38</b>
<b>7. As verdades .....</b>	<b>41</b>
<b>Qual é a tua verdade?.....</b>	<b>41</b>
<b>O Modelo das Verdades .....</b>	<b>43</b>
<b>8. O projeto da libertação de peso.....</b>	<b>45</b>
<b>A construção do teu projeto .....</b>	<b>45</b>

<b>A visão do projeto.....</b>	<b>46</b>
<b>Ferramentas para o sucesso .....</b>	<b>48</b>
<b>9. Ação .....</b>	<b>53</b>
<b>É preciso fazer.....</b>	<b>53</b>
<b>Libertação de vínculos .....</b>	<b>56</b>
<b>10. Visualiza a tua mudança .....</b>	<b>59</b>
<b>Mudar e ver.....</b>	<b>59</b>
<b>11. A compensação .....</b>	<b>65</b>
<b>Compensar estimula a mente .....</b>	<b>65</b>
<b>O resultado da compensação .....</b>	<b>67</b>
<b>12. A aceitação como ser valioso .....</b>	<b>69</b>
<b>Aceitar o primeiro passo.....</b>	<b>69</b>
<b>Seres preciosos em evolução.....</b>	<b>70</b>
<b>13. Emoções .....</b>	<b>73</b>
<b>A vivência da emoção.....</b>	<b>73</b>
<b>A interpretação e o desperdício de tempo .....</b>	<b>74</b>
<b>14. Viver as emoções e a experiência .....</b>	<b>79</b>
<b>Vivenciar a experiência das emoções.....</b>	<b>79</b>
<b>15. Os bloqueios para a tua mudança.....</b>	<b>85</b>
<b>Identificar e desfazer os bloqueios.....</b>	<b>85</b>
<b>16. Peso, imagem e interpretação.....</b>	<b>89</b>
<b>Identificar a razão do peso.....</b>	<b>89</b>
<b>Quando eu era mais jovem.....</b>	<b>91</b>
<b>17. A importância da reflexão .....</b>	<b>93</b>
<b>Olhar para dentro e refletir.....</b>	<b>93</b>
<b>18. A fome emocional e a fome física .....</b>	<b>95</b>
<b>Saber distinguir uma fome da outra .....</b>	<b>95</b>
<b>O meu caso como exemplo.....</b>	<b>96</b>

## COMO CONTROLAR EMOÇÕES E LIBERTAR PESO

19.	Controle das emoções e a fome.....	101
	Saber controlar a fome emocional da física.....	101
	Alguns dos motivos para ter fome.....	103
20.	Quando tu pensas muito não fazes; quando queres fazer não penses muito	107
	O pensamento contrário à ação .....	107
	Sentir o momento presente .....	108
21.	A valorização da vida.....	113
	Persistência e a mudança.....	113
22.	Autocura.....	115
	Analisar e ir em busca da autocura.....	115
	O meu caminho .....	117
23.	Gratidão.....	121
	A humildade do reconhecimento.....	121
24.	A fé .....	125
	A fé ou ilusão.....	125
25.	Felicidade .....	127
	Ser independentemente feliz.....	127
26.	A voz do pensamento.....	131
	Uma voz interna perturbadora .....	131
27.	Quando o teu pensamento só quer comida.....	135
	Quem tem fome, tu ou o teu pensamento? .....	135
	O espaço carente da mente .....	137
28.	Celebrar .....	139
	Celebrar as vitórias .....	139
29.	A decisão.....	141
	É importante decidir.....	141
	A minha opção .....	142

30.	<b>O testemunho.....</b>	145
	<b>Falar de mim.....</b>	145
31.	<b>Intenção de vida.....</b>	149
	<b>Tudo tem um sentido .....</b>	149
32.	<b>A minha mudança de hábitos .....</b>	153
	<b>As mudanças dos meus hábitos fizeram toda a diferença.....</b>	153
33.	<b>O movimento.....</b>	155
	<b>Movimentar significa energia.....</b>	155
34.	<b>Fazer atividade física .....</b>	157
	<b>Os benefícios da atividade física.....</b>	157
35.	<b>O descanso.....</b>	161
	<b>Dar tempo ao corpo para descansar.....</b>	161
36.	<b>A voz do corpo .....</b>	165
	<b>Escuta o que o corpo te diz.....</b>	165
37.	<b>O momento da refeição.....</b>	169
	<b>Vive intensamente o momento de receberes o alimento .....</b>	169
38.	<b>Transformar algo em ti .....</b>	173
	<b>A transformação começa em ti .....</b>	173
39.	<b>Eu quero o resultado .....</b>	175
	<b>O foco para ter resultado .....</b>	175
40.	<b>A ansiedade.....</b>	177
	<b>Os sintomas do meu estado de ansiedade .....</b>	177
41.	<b>Sintonia física e espiritual.....</b>	181
	<b>Em busca do equilíbrio .....</b>	181
	<b>A escolha do mais adequado .....</b>	185
42.	<b>Perdoar e a limpeza espiritual .....</b>	189
	<b>Perdoar uma força interior.....</b>	189
	<b>A minha história...</b>	190

## COMO CONTROLAR EMOÇÕES E LIBERTAR PESO

<b>43.     Sentir .....</b>	<b>197</b>
<b>Sentir no mais profundo a mudança.....</b>	<b>197</b>
<b>44.     O meu Modelo I.....</b>	<b>201</b>
<b>A Intensidade da Vida .....</b>	<b>201</b>
<b>45.     O meu Modelo II.....</b>	<b>203</b>
<b>E.U.....</b>	<b>203</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>205</b>
<b>Biografia .....</b>	<b>207</b>
<b>O que fazer e como fazer?.....</b>	<b>209</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>211</b>



# Prefácio

Fui convidada para escrever o prefácio deste livro, por uma amiga do coração, e é com todo o gosto que assumo essa responsabilidade. O prefácio é aquilo que é dito antes do livro em si, uma janela por onde o leitor é convidado a espreitar o que está para lá da capa. Pode ser, concomitantemente, uma apresentação do autor, porém a Maria fará a sua própria apresentação, pelo que me resta abrir a janela, começando pela tarefa de contextualizar a relação de amizade que nos une e que me fez estar na mira da autora para este fim. Conheci a Maria Santos, já lá vão uns anos largos, como estudante de um curso noturno, na escola onde eu fazia estágio. O grupo de estágio em que eu me inseria organizou um concurso literário e a autora foi a vencedora do 1º prémio. No ano seguinte fui sua professora de inglês. Daí em diante desenvolvemos, mutuamente, uma amizade sincera e foi crescendo a minha admiração pela tenacidade com que ela lança desafios à vida e a si própria, como enfrenta os seus fantasmas e luta para os derrotar. Neste livro em que aborda temas quentes como os são os distúrbios alimentares, essa característica salta à vista em cada trecho, em que ela inventiva o leitor, o provoca, o instiga, insistente, a perseguir objetivos, promove, ativamente, motivação com exemplos das suas

vivências, ensina a traçar rotas, fornece as pistas para se perseguirem os objetivos traçados, dá ferramentas para semear autoestima por tudo quanto é coração contrito... Não pense o leitor que ela o faz com palavrinhas mansas. Não, ela é muito genuína, muito direta, muito preto no branco, vai direta à questão, com a firmeza de quem viveu as experiências que aborda. Exige que o leitor vá ao fundo do pote com toda a sede, se envolva na reorganização da sua vida estilhaçada, ajuda a apanhar os cacos, a colá-los, a consolidá-los. Pode dizer-se que ela é uma artesã do restauro. Caro leitor, para quem este livro foi escrito, desejo que aproveite muito do que a Maria Santos pretende partilhar!

*Prof<sup>a</sup>. Ondina David*  
Presidente da Academia Portuguesa de Cultura e  
Solidariedade de Águeda

# 1. A minha história

## O fruto da minha experiência

Este trabalho reflete um pedaço da minha alma, que mantive contido demasiado tempo e começa a desabrochar. É como um filho que geramos, mas não podemos conter dentro de nós para além do tempo certo. Chegou a hora!

Assumi o compromisso de explicar o meu percurso de vida, porque o considero um caminho de experiências extraordinárias, que me permitiram “soltar as amarras”, libertar-me e abrir os braços à vida. É esse caminho maravilhoso que me mostra que poderei ajudar outras pessoas a melhorarem as suas vidas.

Nascida na cidade, criada no campo em meio rural, em comunhão com a natureza, em liberdade, durante toda a minha infância.

Deixei de estudar para aprender costura. Na adolescência segui o caminho mais fácil, mas mais complicado, entrando em “bulimia”, abrindo caminho ao meu distúrbio alimentar, que eu desconhecia ser uma doença, e que veio arrastar-se ao longo de muitos anos, causando-me muitos danos e muito desgaste físico e psicológico, muito sofrimento. A comida saciava-me uma fome que era psicológica, resultado da ansiedade e da falta de atenção que não me dava a mim

mesma, nem ninguém me dava. Criou-se um ciclo vicioso de comer e deitar fora, porque não suportava a minha imagem. Não sabia o que estava a acontecer comigo a minha vontade de emagrecer era enorme, mas a minha vontade de comer não lhe ficava atrás. Como não conseguia controlar a minha avidez por comida, a solução que encontrei foi compensar o excesso de comida com a redução de peso forçada. O meu peso reduziu cerca de 10 kilos, atingindo o meu “peso ideal” 55kg. Para minha admiração, todos consideravam que eu estava melhor fisicamente e muito mais elegante...

Portanto comecei por ter uma má relação com a comida, desde pequena. Como não me sentia bem com o tipo de alimentação familiar, comia fora da refeição, sempre que podia, excessivamente, satisfazendo a minha gula por doces. Em casa, o momento da refeição familiar era sempre uma “guerra aberta”, porque, como não queria comer, estava sempre a ser repreendida. Nessa época sentia-me feliz, apesar da insegurança e desta constante vontade de comer, no entanto, tinha consciência de que algo não estava bem. Só hoje percebo que era a minha insegurança que me fazia agir assim.

Quando quis voltar à vida normal, não consegui desviar-me desse caminho enganoso, pelo qual tinha optado, e continuei no engano. Escondi a minha insegurança remetendo-me ao silêncio, embora em casa surgissem suspeitas e preocupações acerca do meu estado de saúde. Na realidade sentia falta de forças, mas o medo e a minha própria vergonha levavam-me ao isolamento, o que durou anos, apesar de muitas indisposições e muito mal-estar. Quando me davam

crises de fome, era capaz de devorar quantidades exorbitantes de doces, o que me originava indigestões terríveis. Depois vinha a culpa, o choro vezes sem conta, isolava-me, e suportava sozinha este transtorno.

Como este comportamento era praticamente diário, sentia-me sem forças e com tonturas em consequência da oscilação dos níveis de açúcar, tornando-me vítima de mim mesma e refém da minha mente.

Questionava-me como não adoecera gravemente, apesar de eu maltratar o meu corpo daquela forma. Admirava-me que, contra tudo, o meu corpo resistia a uma agressão tão violenta que podia até ter-me provocado a morte.

### Um percurso de vida

Casei, constituí família. Tinha o meu emprego e estudava à noite. E deste modo fiz todo o meu percurso escolar até entrar na Universidade. Frequentei o ISCAA (Instituto de Contabilidade e Administração da Universidade de Aveiro) durante três anos em regime noturno, sem concluir o curso. Nesta altura fui mãe e durante um período de mais de dois anos dei tréguas ao meu flagelo. Entretanto voltei aos estudos para concluir a minha Licenciatura em Técnico Superior de Secretariado - Assessoria de Direção, o que me proporcionou ferramentas na área comercial e oportunidades de trabalho, para além de aumentar a minha autoestima.

Chegou um tempo em que tomei consciência da necessidade de

mudança na minha vida alimentar. Num determinado dia de primavera, estava um sol radiante e convidava a um passeio não me recordo exatamente da data, mas sei que foi no mês de março. Saí e fui admirar aquela magnifica manhã por entre a natureza, orando pelo caminho, escutando o melodioso canto das aves, envolvendo-me no que me rodeava. E a certo momento tudo em mim mudou. A minha forma de pensar, de agir. Estava nos meus 30 anos. A maturidade que traz sabedoria manifestou-se em mim. Tinha entrado em diálogo com a natureza, com algo superior e indizível que me envolveu e me fez lembrar uma passagem bíblica: *“... se eu apenas lhe tocar nas vestes serei curada”* (Mc 5.2.8). Apaziguei-me, rendi-me, deixei de lutar comigo, abri a porta à humildade, ergui a minha voz em oração, senti-me ouvida e nesta paz tomei a decisão de alterar a minha relação com o alimento, radicalmente. Disse para mim mesma: - pede agora!

Este facto maravilhoso, que marcou a minha vida no sentido de eu querer aprofundar o meu conhecimento, de eu incessantemente procurar respostas, trouxe-me certezas. A opção era minha, a responsabilidade da mudança da minha vida era minha.

## A descoberta

Então descobri-me como alma, descobri a força poderosa da Vida, reforcei a minha fé. As cortinas da minha “cegueira” acabavam de se rasgar. Estava viva, não era só um corpo que pedia comida, mas era também uma alma que pensava e sentia.

Como resultado da minha transformação, iniciei a minha reeducação mental, fazendo muita formação na área do conhecimento pessoal e mental. Eu busco constantemente o conhecimento para o partilhar, ajudando os outros a melhorarem os seus processos de evolução, em ordem ao equilíbrio. Somos seres em constante evolução, o querer comanda os nossos comportamentos e atitudes e, se controlarmos a nossa vontade, podemos mudar tudo, porque há sempre uma energia por descobrir dentro de nós. Devemos aprender a valorizar a oportunidade de estarmos cá, e alimentar a nossa mente com conhecimento que nos ajuda a evoluir. Este meu processo ainda está só no começo, porque ainda há muito para descobrir e partilhar.

## A gratidão

O meu processo evolutivo foi longo, com muitas horas difíceis, com momentos de escuridão, entre quedas e lágrimas, mas também de renovação e de vitórias. Anos de muitas perguntas, e de algumas respostas, sempre na busca de um caminho para me curar.

Hoje, estou muito grata por ter vivido esta experiência, e por poder partilhar e ajudar as outras pessoas a tomarem consciência das suas opções de vida, a terem uma boa relação com a comida, e a sentirem-se livres, no corpo e na mente, a amarem-se como são, a aceitarem-se como seres únicos que são e a viverem felizes em plenitude.

Orgulho-me deste momento, desta oportunidade que a vida me dá, desta decisão que tomei de dar ao mundo a minha contribuição.