

**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.^a Ondina David

Apoio de revisão ortográfica: Dr. Eleutério Santos

Capa: Rafael Gabriel da Cruz

Paginação: Eng. Ricardo Balreira

1ª 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

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

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

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

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

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 o são os distúrbios alimentares, essa característica salta à vista em cada trecho, em que ela invetiva o leitor, o provoca, o instiga, insistentemente, 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^a. 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 recordei exatamente da data, mas sei que foi no mês de março. Saí e fui admirar aquela magnífica 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.