

Sara Gomes

RELATÓRIO METAFÍSICO



HÉLDER COSTA

09/11/24



Perspectiva Metafísica sobre a Ansiedade

A ansiedade, na visão metafísica, reflete uma tensão constante entre o presente e o futuro, muitas vezes marcada pelo medo do desconhecido e pela sensação de perda de controle.

Esta condição pode estar associada à insegurança, à autocrítica intensa e à preocupação excessiva com o que ainda está por vir.

Quando alguém vive em um estado de ansiedade, pode estar carregando emoções de medo, dúvidas e um desejo de proteger-se de possíveis dores ou decepções.

Perspectiva Metafísica sobre a Ansiedade

Na perspectiva sistêmica, a ansiedade pode estar relacionada a traumas familiares ou a padrões herdados, onde a pessoa internaliza a necessidade de estar sempre em alerta, possivelmente como uma forma de "proteção" herdada.

Esta condição também pode refletir conflitos emocionais não resolvidos, que geram uma resistência a confiar no fluxo natural da vida.

Causas Emocionais e Energéticas Comuns Relacionadas

- Medo do Futuro: Preocupação excessiva com situações futuras e com o que pode dar errado.
- Insegurança e Autocrítica: Tendência a duvidar de si mesmo e a sentir-se pressionado a agir de forma impecável.
- Influências Familiares: Padrões familiares de preocupação e necessidade de controle podem intensificar a predisposição à ansiedade.

Terapias Complementares Recomendadas:

- Desprogramação Neurobiológica (DNB): Essencial para ajudar Hélder a liberar pensamentos limitantes e crenças de autossabotagem, promovendo uma sensação de paz e confiança.
- Terapia Angelical: Conexão com uma energia de paz e proteção para ajudar Hélder a encontrar segurança interior e acalmar a mente.
- Perspectiva Sistêmica: Trabalhar padrões familiares que reforçam a necessidade de estar em alerta constante pode aliviar a ansiedade e promover maior confiança na vida.

10 Afirmações de Louise Hay para a Ansiedade

1. Eu confio no fluxo da vida.
2. Eu estou seguro(a) e em paz no momento presente.
3. Eu me liberto de todas as preocupações sobre o futuro.
4. Eu sou digno(a) de paz e serenidade.
5. Eu permito que minha mente relaxe e encontre descanso.
6. Eu aceito a mim mesmo(a) como sou.
7. Eu confio que tudo está acontecendo no tempo certo.
8. Eu sou forte, capaz e seguro(a) de mim mesmo(a).
9. Eu me liberto de todas as dúvidas e medos desnecessários.
10. Eu escolho viver em paz e harmonia.

Sugestões para Harmonização Energética:

- Exercícios de Respiração e Mindfulness: Práticas de respiração para relaxamento e atenção plena, ajudando a manter o foco no momento presente.
- Meditação para Redução de Ansiedade: Meditações guiadas que proporcionam uma sensação de calma e ajudam a reduzir os pensamentos acelerados.
- Práticas de Autocuidado e Autocompaixão: Atividades que promovam o bem-estar e a autoaceitação, reduzindo a autocrítica e fortalecendo a autoestima.



Conclusão

Para Hélder Costa, o processo de cura envolve cultivar a confiança no fluxo natural da vida e permitir-se relaxar. Com o apoio das terapias recomendadas e as afirmações de Louise Hay, Hélder poderá desenvolver uma atitude mais tranquila e confiante, promovendo bem-estar emocional e uma vida em paz.