# Sintomas do despertar espiritual[[1]](#footnote-1)

por Annarita

*Na minha própria transição espiritual sofri muitas destas mudanças. Annarita foi documentando minuciosamente muitos dos sintomas e alterações inerentes ao Despertar espiritual. Os seus sintomas podem variar. E se estiver realmente sentindo-se fora de sintonia, é melhor visitar o seu médico. É melhor do que achar que está basicamente OK e permitir que uma possível doença grave como diabetes ou doença cardíaca se desenvolva debaixo do seu nariz. Como sempre, o bom senso é a melhor ferramenta.*

*Sunfell*

1. Mudança no padrão de sono

Perturbações durante o sono, pés quentes, acordar duas ou três vezes durante a noite. Sentir-se cansado e com sono depois de acordar. Adormecer e acordar durante o dia. Outras pessoas viram alterar-se as suas necessidades de sono, passando a dormir menos. Ultimamente, algumas pessoas sentem enormes ondas energéticas percorrendo o seu corpo a partir do coronário (centro energético no alto da cabeça). Estas ondas podem afetar o sono.

*Conselho: Habitue-se. Pacifique-se com essa energia e não se preocupe se não dormir o suficiente (preocupação que, por vezes, pode causar mais insónia). Será capaz de suportar bem o dia se pensar que tem a quantidade certa de sono que necessita. Se durante a noite, não conseguir adormecer, aproveite esse tempo para meditar, ler poesia, escrever o seu diário ou olhar para a Lua. O seu corpo ajustar-se-á ao novo padrão.*

1. Atividade da chacra[[2]](#footnote-2) coronária (alto da cabeça)

Sensações de tilintar, comichão, formigueiro e arrepios no couro cabeludo e/ou na coluna. Sensação de vibração energética no topo da cabeça, como se a energia jorrasse em chuveiro. Poderá sentir pressão na coroa, como se alguém estivesse a pressionar um dedo contra o centro da cabeça. Como referido no ponto 1, vivemos enormes carregamentos de energia através da chacra da coroa. Podemos sentir uma pressão mais generalizada, como se a cabeça estivesse dentro dum aparelho muito suave.

*Conselho: Não se assuste. Trata-se da abertura da chacra da coroa. Tais sensações dizem-lhe que você está aberto a receber a energia divina[[3]](#footnote-3).*

1. Repentinas ondas de emoção

Choro convulsivo. Inesperadamente, sente-se zangado, deprimido, triste ou muito infeliz à mínima provocação. Emoções à solta. Muitas vezes a pressão ou as emoções congestionadas são sentidas na chacra do coração[[4]](#footnote-4) (no centro do peito), o que não deve ser confundido com o coração, localizado à esquerda.

*Conselho: Aceite os seus sentimentos como surgem, abençoe-os[[5]](#footnote-5) e deixe-os partir. Sinta o conteúdo emocional da energia no coração. Expanda-a para todos os seus campos e respire profundamente, desde o umbigo até a parte superior do peito. Sinta a emoção e deixe-a evaporar-se. Não dirija as emoções para ninguém. Você está a limpar o passado. Se necessitar de ajuda, diga em voz alta que pretende largar todo esse velho material. Agradeça por o seu corpo estar a soltar estas emoções, não as retendo dentro de si, o que poderia provocar danos. Uma das nossas fontes sugere que a depressão está ligada a «deixar ficar como estão» relações pessoais, profissionais, etc. que já não nos servem.*

1. Clarificação

Velhos conteúdos parecem ressurgir, bem como as pessoas envolvidas nesses episódios com as quais os teria de resolver. São casos de encerramento de processos. Ou talvez você precise de trabalhar o seu amor-próprio, abundância, criatividade, adesões, etc. Começarão a aparecer os recursos ou as pessoas de que necessita para o auxiliar neste trabalho.

*Conselho: O mesmo do Ponto 3. E ainda: não se envolva demasiado na análise destas situações, pois isso fará com que volte novamente a elas, cada vez a níveis mais profundos. Peça ajuda de um terapeuta, se necessitar, e avance. Não tente evitar nem «passar ao lado» destas «memórias». Abrace o que aparecer e agradeça por isso contribuir para o seu desenvolvimento. Lembre-se, você não quer que eles continuem consigo.*

1. Alteração no peso corporal

O excesso de peso adquirido pela população é extraordinário. Outros setores da população podem, pelo contrário, estar a perder peso. Geralmente, ganhamos peso porque muitos medos reprimidos estão de volta para serem tratados. Reagimos construindo defesas, tentando ancorar-nos ou obtendo massa corporal, de forma a não permitir que a vibração no corpo aumente.

*Conselho: Não seja teimoso. Aceite isto como um sintoma do que está se a passar consigo. Perderá ou ganhará peso quando todos os seus medos forem integrados. Solte a sua ansiedade. Depois, talvez constate que será mais fácil perder ou ganhar peso.*

*Exercício: Antes de começar a comer, experimente o seguinte: sente-se à mesa, posta com uma louça bonita. Acenda uma vela. Aprecie a aparência da comida. Coloque a sua mão dominante no coração e abençoe o alimento. Diga ao seu corpo para usar o alimento para se alimentar corretamente, em vez de usar a comida para nutrir as suas zangas emocionais. Depois, passe a mão, da esquerda para a direita, por cima do alimento, abençoando-o. Poderá notar que a comida parece quente à sua mão, mesmo que seja um prato frio. Repare que quando abençoamos a comida, não comemos tanta quantidade. Outra coisa que poderá fazer enquanto come é não ver TV ou ler. Aprecie saudavelmente a bênção que está à sua frente.*

1. Mudanças nos hábitos alimentares.

Desejos estranhos e escolhas esquisitas. Há quem sinta mais fome ou menos fome do que anteriormente.

*Conselho: Não negue o que o corpo lhe pede. Se não tiver a certeza, tente perguntar ao corpo antes de escolher, para ver se é isso o que ele quer. Tente também abençoar os alimentos, como descrito no ponto 5.*

1. Intolerância e alergias a certo tipo de alimentos, que nunca teve antes.

Conforme vai crescendo espiritualmente, torna-se mais sensível a tudo o que o rodeia. O seu corpo dir-lhe-á o que já não tolera, como se também ele estivesse rejeitando o que já não lhe serve. Pode estar a limpar toxinas. Certas pessoas descobrem um resíduo branco na boca, parecido com a baba de atletas no fim de uma corrida.

*Conselho: Um acupunturista disse-me que isso pode ser retirado bochechando 2 colheres de azeite na boca, durante 10 a 15 minutos (não engula); depois cuspa para a sanita - não para o lavatório pois acaba de remover toxinas do corpo e não as quer no lavatório. Escove os dentes e, depois, limpe a escova.*

1. Amplificação dos sentidos. Aumento de sensibilidade.

a) Perturbação da visão, objetos tremeluzentes, observação de partículas brilhantes, visão de auras em pessoas, plantas, animais e objetos. Alguns relatam ver como transparentes os objetos normalmente opacos. Quando fecha os olhos já não vê escuridão, mas vermelhidão. Talvez veja formas geométricas, cores brilhantes e imagens quando tem os olhos fechados. As cores aparecem mais vivas. O céu pode parecer tingido ou a relva pode ter um verde espantoso. Conforme vai se tornando mais sensível, poderá ver formas ou riscos no ar, especialmente quando o quarto estiver mais escuro. Poderá ver formas brancas na sua visão periférica, quer com olhos abertos, quer com eles fechados.

*Conselho: A sua visão está a mudar de várias maneiras; está conhecendo novas formas de ver. Seja paciente. Aconteça o que acontecer, não se assuste. Visões nebulosas podem ser aliviadas bocejando.*

b) Aumento ou diminuição na capacidade auditiva. Uma vez pensei que teria de sair da estrada por causa do som dolorosamente amplificado dos meus pneus no asfalto. Outros sintomas são barulho de fundo na cabeça, ruídos como «bips», tons, música ou padrões eletrônicos. Há quem ouça água correndo, zunidos, sons sibilantes ou toques. Há quem tenha o que se chama dislexia auditiva, ou seja, nem sempre consegue perceber o que os outros estão dizendo, como se não conseguisse entender a sua própria língua. Algumas pessoas ouvem vozes estranhas em sonhos, como se alguém estivesse pairando junto delas. Nestes casos pode pedir a essa presença para se ir embora, ou pedir ao plano angélico[[6]](#footnote-6) para tomar conta da situação. Mais uma vez, não há nada a temer.

*Conselho: Renda-se. Deixe ir. Ouça. Os seus ouvidos estão se ajustando a novas frequências.*

c) Intensificação do sentido do olfato, tato (toque) e/ou sabor. Apercebi-me de que passei a conseguir detetar o cheiro e o sabor dos aditivos químicos em alguns alimentos, de uma forma bastante desagradável. Por outro lado, alguns alimentos passam a ter um sabor maravilhoso. Para algumas pessoas, esta intensificação dos sentidos é tanto maravilhosa como divertida. Pode ser possível cheirar a fragrância de flores aqui e ali. Muitos místicos fazem-no. Aproveite.

1. Erupções da pele: borbulhas, inchaços, acne, urticária e herpes.

A ira produz perturbações à volta da boca e queixo. Tive uma dermatite nas extremidades durante vários meses, enquanto curava um episódio do meu passado. Quando saneei a maior parte desse material, o problema foi resolvido.

*Conselho: Poderá estar deixando sair toxinas e trazendo emoções à superfície. Quando existe material que deve ser libertado e você tenta reprimi-lo, a sua pele expressará a situação até que maneje as emoções. Atravesse o seu "material".*

1. Alternância entre vigor e cansaço

Episódios de energia intensa que o fazem querer saltar da cama e agir, seguidos por períodos de letargia e cansaço. O cansaço, normalmente, segue-se a grandes mudanças. Aceite, pois este é um tempo de integração.

*Conselho: Flua com a natureza da energia. Não a combata. Seja gentil consigo. Durma a sesta, se estiver cansado. No caso de sentir muita energia e não conseguir dormir, escreva pensamentos ou um romance. Tire vantagem do tipo de energia.*

1. Alterações na oração ou na meditação[[7]](#footnote-7)

Talvez não sinta as sensações habituais. Não tem a mesma experiência no contato com o Espírito[[8]](#footnote-8). Dificuldade em concentrar-se.

*Conselho: Talvez tenha passado a estar em comunhão com o Espírito mais frequentemente e durante mais tempo. A sensação pode ser diferente, mas acabará por se adaptar a ela. Na verdade, você passou a pensar e agir em conformidade com o Espírito. Poderá notar que os seus períodos de meditação são agora mais curtos[[9]](#footnote-9).*

1. Ondas de energia.

De repente, sente-se percorrido por energia da cabeça aos pés. É uma sensação momentânea e pouco confortável. Por outro lado, algumas pessoas sentem um frio inexplicável. Eu já senti ambos. Recentemente senti ondas de correntes de energia a atravessarem-me. Por vezes a energia é tão intensa quando embate no meu corpo, que sinto náuseas. Mas se pensar na energia como divina e a deixar fluir, sinto-me maravilhosamente e aprecio a sensação. Se manejar energias[[10]](#footnote-10), deve ter reparado que o calor que corre nas suas mãos aumentou consideravelmente. Isto é bom.

*Conselho: Se sentir desconforto, peça ao seu Poder Superior[[11]](#footnote-11) para aumentar ou diminuir a temperatura.*

1. Sintomas variados**[[12]](#footnote-12)**

Dores de cabeça, dores de costas, dores de pescoço, sintomas de constipação (chamada «constipação por vibração»), problemas digestivos, espasmos musculares ou cambras, aceleração dos batimentos cardíacos, dores no peito, alterações no desejo sexual, dores ou dormência nos membros, vocalizações ou movimentos involuntários do corpo. Há quem tenha que se defrontar e solucionar certas condições da infância.

*Conselho: Lembre-se do que eu disse sobre procurar aconselhamento médico se o precisar! Se determinar que não se trata de uma condição física, relaxe. São sintomas temporários.*

1. Rejuvenescimento

Ena! Tornar-se-á cada vez mais leve à medida que for limpando o material emocional, libertando crenças limitadoras assim como bagagem pesada do passado. A sua vibração aumentou. Ama-se mais, assim como ama mais a vida. Você começa a mostrar a perfeição que realmente é.

1. Sonhos vívidos

Às vezes os sonhos são tão reais que se acorda confuso. Pode até terem-se sonhos lúcidos em que se está no controle. Muitos sonhos podem ser místicos ou trazerem mensagens para si. E, em alguns sonhos, você simplesmente sabe que não está "sonhando" - que o que está acontecendo é de alguma forma real.

*Conselho: Vai se lembrar do que é importante para si lembrar-se. Não force nada. Acima de tudo, não tenha medo.*

1. Acontecimentos que alteram completamente a sua vida.

Morte, divórcio, mudança no status do trabalho, perda de casa, doença, e / ou outras catástrofes - por vezes várias ao mesmo tempo! Forças que lhe causam desacelerar, simplificar, mudar, reexaminar quem você é e o que a sua vida significa para si. Forças que não pode ignorar. Forças que fazem com que se liberte daquilo que o prende. Forças que despertam o seu senso de amor e compaixão por tudo.

1. Desejo de Libertação.

Um desejo de se libertar de padrões restritivos, trabalhos que lhe drenam a vida, estilos de vida consumistas, e pessoas ou situações tóxicas. Sente uma necessidade imperiosa de "se encontrar" e encontrar o seu propósito na vida - agora! Quer ser criativo e livre para ser quem realmente é. Pode sentir-se atraído para as artes e para a natureza. Quer cortar com coisas e pessoas que não lhe servem mais.

*Conselho: Faça-o!*

1. Confusão mental e emocional

Uma sensação de que precisa de endireitar a sua vida pois esta está uma confusão. Mas ao mesmo tempo você sente-se caótico e incapaz de se concentrar. Veja # 45.

*Conselho: Ponha o seu ouvido no seu coração e o seu próprio discernimento se seguirá[[13]](#footnote-13).*

1. Introspeção, solidão e perda de interesse em atividades mais extrovertidas:

Este estado veio como uma surpresa para muitos extrovertidos que antes se viam como expansivos e envolvidos. Eles dizem: "Não sei porquê, mas não gosto de sair tanto como antes."

1. Rajadas de Criatividade

Recebendo imagens, ideias, música e outras inspirações criativas a uma taxa muitas vezes esmagadora.

*Conselho: Pelo menos registre estas inspirações, porque o Espírito está falando consigo sobre como pode cumprir a sua finalidade e contribuir para a cura do planeta.*

1. A perceção de que o tempo está em aceleração.

Parece assim porque você teve tantas mudanças introduzidas em sua vida a um ritmo sem precedentes. O número de mudanças parece estar crescendo.

*Conselhos: Quebrando o seu dia em compromissos e segmentos de tempo aumenta a sensação de aceleração. Você pode retardar o tempo, relaxando no momento presente e prestando atenção ao que está à mão e não antecipando o que vem a seguir. Diminua a velocidade e diga a si mesmo que tem tempo de sobra. Peça ao seu Poder Superior para ajudá-lo. Mantenha o seu foco no presente. Tente passar de uma atividade para outra. Fique atento à sua orientação interior. Também pode deformar o tempo pedindo-o a ele. Da próxima vez que se sentir pressionado pelo tempo, diga: "Distorção temporal, por favor. Preciso de mais algum tempo para -----". Em seguida, relaxe.*

1. Uma sensação de iminência.

Há uma sensação de que algo está prestes a acontecer. Isso pode criar ansiedade.

*Conselho: Não há nada com que se preocupar. As coisas estão definitivamente acontecendo, mas a ansiedade só cria mais problemas para si. Todos os seus pensamentos positivos - ou negativos-- são orações. Não há nada a temer.*

1. Impaciência.

Sabe o que fazer, mas, por vezes, isso não ajuda. Quer resolver o que parece estar no seu caminho. A incerteza não é confortável.

*Conselho: Aprenda a viver com a incerteza, sabendo que nada vem ter consigo até que esteja preparado. A impaciência é realmente uma falta de confiança, especialmente de confiança no seu Poder Superior. Quando se concentra no presente, vai experimentar milagres - sim, mesmo no trânsito.*

1. Um anseio profundo de significado, propósito, ligação espiritual e revelação.

Talvez um interesse pelo espiritual pela primeira vez na sua vida. "Ânsia constante", como K.D. Lang diz. O mundo material não consegue preencher este desejo.

*Conselho: Siga seu coração e o caminho se abrirá para si.*

1. A sensação de que você está de alguma forma diferente.

Uma sensação inquietante que tudo em sua vida parece novo e alterado, que deixou o seu velho "eu" para trás. É verdade. Você é muito maior do que consegue imaginar. Há mais para vir.

1. Ajudas

"Professores" aparecem em todos os lugares no momento certo para ajudá-lo na sua jornada espiritual: pessoas, livros, filmes, eventos, Mãe Natureza, etc. Os professores podem parecer serem negativos ou positivos quando você está preso no pensamento polarizado, mas, a partir de uma perspetiva transcendental, são sempre perfeitos. Contêm apenas o que você precisa para aprender e seguir em frente. A propósito, nunca obtemos mais do que estamos preparados para dominar. Cada desafio apresenta-nos uma oportunidade de mostrar nossa mestria em atravessá-lo.

1. Descoberta

Encontrou uma pista espiritual que faz sentido para si e "que lhe toca " nos níveis mais profundos. De repente, está tendo uma perspetiva que nunca teria considerado antes. Tem fome de saber mais. Lê, partilha com outros, faz perguntas, e vai ao fundo para descobrir mais sobre quem você é e por que está aqui.

1. Aprendizagem

Aprende e resolve situações pessoais rapidamente. Sente que está «captando» muito rapidamente.

*Conselho: Lembre-se que as coisas lhe chegarão quando estiver pronto para lidar com elas. Não antes. Lide corajosamente com o que for surgindo e, assim, avançará rapidamente.*

1. Presenças invisíveis.

Este é o material estranho. Algumas pessoas relatam sentirem-se cercadas por seres à noite ou terem a sensação de serem tocadas ou que falam com elas. Muitas vezes acordam com isso. Alguns também sentiram vibrar a aura[[14]](#footnote-14) do corpo. As vibrações são causadas por mudanças energéticas após ter ocorrido limpeza emocional.

Conselho: Este é um tema sensível, mas pode sentir-se melhor abençoando sua cama e o espaço ao seu redor antes de dormir. Eu asseguro-me de estar cercada apenas pelas mais magníficas entidades espirituais e estou sempre segura sob os cuidados de Deus. Às vezes, porém, o medo atinge-me e chamo o Arcanjo Miguel e / ou o Arcanjo Uriel. Não me vou criticar por ter medo às vezes. Vou-me perdoar por não ser tão superior às 3 da manhã.

1. Presságios, visões, "ilusões", números e símbolos.

Vendo as coisas que têm importância espiritual para si. Notando como os números aparecem sincronizadamente na sua consciência. Tudo tem uma mensagem se você tomar o tempo para olhar. Eu desfruto a experiência de "receber mensagens." Que diversão!

1. Aumento da integridade.

Percebe que é altura de procurar e falar sua verdade. De repente, parece importante para se tornar-se mais autêntico, mais você mesmo. Pode ter que dizer "não" às pessoas a quem tentou agradar no passado. Pode achar que é intolerável ficar num casamento, num emprego ou num lugar que não se coaduna consigo. Também pode descobrir que já não tem nada a esconder nem segredos a manter. A honestidade torna-se importante em todos os seus relacionamentos.

Conselho: Escute o seu coração. Se a sua orientação lhe diz para não fazer alguma coisa, diga-o e aja. Diga não". Da mesma forma, também deve dizer "sim" àquilo que considera válido. Deve arriscar-se a desagradar aos outros, sem culpa, a fim de alcançar a soberania espiritual.

1. Harmonia com as estações e ciclos:

Sente-se mais sintonizado com as estações do ano, as fases da lua e os ciclos naturais. Mais consciência de seu lugar no mundo natural. Uma ligação mais forte com a terra.[[15]](#footnote-15)

1. Avarias elétricas e mecânicas:

Quando está perto as lâmpadas piscam, o computador bloqueia ou o rádio perde a sintonia. *Conselho: Chame seus anjos ou guias[[16]](#footnote-16) para corrigi-lo ou colocarem um campo de proteção de luz ao redor da máquina. Cerque seu carro com luz azul. Ria!*

1. Aumento da sincronicidade e muitos pequenos milagres.

Procure mais destes.

Conselho: Acontecimentos de sincronicidade[[17]](#footnote-17) dizem que está a ir na direção certa ou a fazer as escolhas corretas. Estime essas pistas e não vai se desnortear. O Espírito usa a sincronicidade para comunicar consigo. É nessa altura que começa a experimentar milagres diários. Veja # 30.

1. Aumento das capacidades intuitivas e estados alterados de consciência:

Pensar em alguém e ter imediatamente notícias desse alguém. Mais sincronicidade. Tendo compreensões repentinas sobre padrões ou acontecimentos do passado. Clarividência, experiências fora do corpo e outros fenômenos psíquicos. Intensificação da sensibilidade e do conhecimento. Consciência da sua própria essência e a dos outros. Canalizando energias angelicais e consciência de Cristo.

1. Comunicação com o Espírito. **[[18]](#footnote-18)**

Contato com anjos, guias espirituais e outras entidades divinas. Canalização. A cada vez mais pessoas parecem ser dadas estas oportunidades. Sentindo inspiração e descarregando informação que assume a forma de escrita, pintura, ideias, comunicações, dança, etc.

1. Uma sensação de unidade com tudo.

A experiência direta da Totalidade. Consciência transcendental. Sendo inundado com compaixão e amor para com toda a vida. Desapego compassivo ou amor incondicional para todos é o que nos leva a níveis mais elevados de consciência e alegria.

1. Momentos de alegria e bem-aventurança.

Um sentimento profundo e permanente de paz e saber que nunca está sozinho.

1. Integração:

Torna-se emocionalmente, psicologicamente, fisicamente e espiritualmente mais forte e mais claro. Sente-se como se estivesse em alinhamento com o seu Eu Superior[[19]](#footnote-19).

1. Viver o seu propósito:

Sabe que finalmente está a fazer aquilo para que veio à Terra. Novas aptidões e dons surgem, especialmente os de cura. As suas experiências de vida / trabalho estão agora convergindo e começam a fazer sentido. Finalmente vai usá-los todos.

*Conselho: Escute o seu coração. Sua paixão leva-o onde deve ir. Deixe-se ir e pergunte ao seu Poder Superior: "O que é que quer que eu faça?" Preste atenção às sincronicidades. Ouça.*

1. Sentindo-se mais perto de animais e plantas.

Para algumas pessoas, os animais parecem agora ser mais "humanos" no seu comportamento. Os animais selvagens têm menos medo. As plantas respondem ao seu amor e atenção mais do que nunca. Alguns podem até ter mensagens para si.

1. Vendo seres de outras dimensões.

O véu entre as dimensões é mais fino, por isto não é surpreendente. Basta manter o seu controlo. Você é mais poderoso do que pode imaginar, por isso não tenha medo. Peça aos seus guias para o ajudarem se deslizar para o medo.

1. Refinamento da Visão

Vendo a verdadeira forma de uma pessoa ou vendo entes queridos com um rosto diferente: vida passada ou vida paralela.

1. Manifestação Fisica de Pensamentos e Desejos.

Passa a ocorrer de forma mais rápida e eficiente.

*Conselho: Controle os seus pensamentos. Todos os pensamentos são orações. Cuidado com o que pede.*

1. Hemisfério Esquerdo do Cérebro Enevoado.

As suas capacidades psíquicas, o seu conhecimento intuitivo, o seu sentimento e compaixão, a sua capacidade de sentir o corpo, o seu visionamento e a sua expressividade, todos emanam do lado direito do cérebro. Para que esse lado do cérebro se desenvolva mais plenamente, o lado esquerdo do cérebro deve desligar-se um pouco.   
Normalmente, a capacidade do hemisfério esquerdo para a ordem, organização, estrutura, sequenciamento linear, análise, avaliação, precisão, foco, resolução de problemas e matemática dominam frequentemente o nosso lado direito, menos valorizado, do cérebro.   
O resultado são lapsos de memória, colocar palavras na sequência errada, incapacidade ou nenhum desejo de ler durante muito tempo, incapacidade de se concentrar; esquecimento do que ia dizer; impaciência com formas lineares de comunicação (verbais ou escritas); uma sensação de atordoamento, dispersão; perdendo pesquisas interessantes ou informações complexas; sentimento de estar a ser bombardeado com palavras, conversas e informação; e uma relutância em escrever.   
Por vezes sente-se "obtuso" e não tem interesse em análises, discussões intelectuais animadas ou em investigações.   
Por outro lado, pode sentir-se atraído para o alimento dos sentidos: vídeos, revistas com fotografias, obras de arte bonitas, filmes, música, escultura, pintura, estar com pessoas, dança, jardinagem, caminhadas e outras formas de expressão cinestésicas[[20]](#footnote-20). Pode procurar conteúdos espirituais, até mesmo na ficção científica.

Conselho: Pode descobrir que se permitir que o seu coração e o lado direito do cérebro o conduzam, o lado esquerdo será então ativado de forma adequada para o apoiar. E um dia vamos estar bem equilibrados, usando ambos os hemisférios com maestria.

1. Tontura.

Isso ocorre quando não está estabilizado. Talvez tenha apenas limpo um grande problema emocional e o seu corpo está a ajustar-se ao seu estado mais "leve".

Conselho: proteja-se com a ingestão de proteína. Às vezes uma "comida gulosa" é ajustada. Não rotule nenhuma comida como certa ou errada para si. Use sua orientação para saber o que precisa a cada momento. Tire os sapatos e coloque os pés na relva por alguns minutos.

1. Cair, ter acidentes, quebrando ossos.

O seu corpo não está estabilizado ou talvez a sua vida esteja desequilibrada. Ou seu corpo pode estar a dizer-lhe para abrandar, para examinar certos aspetos da sua vida ou resolver determinadas questões. Há sempre uma mensagem. Quando recentemente quebrei o tornozelo, vi que ele estava a assumir aquilo com que eu me recusava a lidar. E isso aplica-se ao precedente.

Conselho: Mantenha-se ligado à terra, tirando os sapatos e pondo os pés na relva; ainda melhor, deite-se na relva sem um cobertor debaixo de si. Sinta a terra por baixo de si. Passeie na natureza. Desacelere e preste atenção. Aperceba-se do que está a fazer. Sinta seus sentimentos quando eles vêm ao de cima. Mantenha-se no presente. Cerque-se com luz azul quando se está sentindo instável.

1. Palpitações cardíacas.

Um coração acelerado geralmente acompanha uma abertura do coração. Dura apenas alguns momentos e significa que o coração se está a reequilibrar após uma libertação emocional. Tive um episódio que me apavorou: Acordei a meio da noite com o coração palpitando. Pensei que ia sair para fora do meu peito. Só aconteceu uma vez e foi, creio eu, uma enorme abertura da chacra do coração. Mas fiz um check-out. Não há nada de errado com o meu coração.

Conselho: Lembre-se que eu disse sobre obter atenção médica quando necessário. Consulte o seu médico sobre quaisquer condições com as quais não se sente confortável.

1. Crescimento mais rápido do cabelo e unhas.

Mais proteína está a ser usada no corpo. Pena não podermos dizer ao corpo onde deve fazer crescer o cabelo e onde não deve. (Ou será que podemos? Hmmm.)

1. Um desejo de encontrar a sua alma gêmea ou alma gêmea.

Mais do que nunca, a ideia de que podemos ter uma relação que corresponda ao que somos, parece mais desejável.

Conselho: A verdade é que temos de ser o tipo de pessoa que queremos atrair. Temos de nos amarmos a nós próprios e onde estamos agora, antes de podermos atrair um companheiro mais "perfeito". O trabalho começa em casa. Aqui está como eu acho que funciona: Mantenha o desejo dessa pessoa no seu coração, mas sem apego. Acredite que um dia vai encontrar alguém que é mais adequado para si, mas abandone qualquer expectativa quanto a quem será e como vai acontecer. Em vez disso foque-se em limpar a sua própria vida e em ser o tipo de pessoa que deseja ser. Seja feliz agora. Aproveite a sua vida. Então pode suceder...

1. Memórias que veem à superfície.

Memórias corporais, memórias reprimidas, imagens de vidas passadas e / ou vidas paralelas. Nós estamos a curar e a integrar todos os nossos "eus", por isso é de esperar termos algumas destas experiências.

Conselho: Tenha em mente que o melhor é lembrar só o que vem à mente, deixe o resto em paz. Não analise tudo até à morte (porque vai ficar preso na fita do novelo das questões infinitas a processar), e sinta os seus sentimentos à medida que eles vêm à superfície. Peça ajuda aos seus guias.

*Nota: Este documento pode ser compartilhado, mas por favor, envie-o na sua totalidade. Obrigado. Amor e abraços, Annarita*

1. Este texto é a tradução integral de um texto inglês publicado por "Sunfel". Trata-se de um guia para as práticas da New Age (Nova Era), que é *uma fusão de ensinamentos metafísicos, vivências espiritualistas, animistas e para científicas, com uma proposta de um novo modelo de consciência moral, psicológica e social; propondo uma integração, uma simbiose com o meio envolvente, com a Natureza, o Cosmo e todas as suas multi-dimensões (observa-se, pela vivência da projeção da consciência, a existência de muitas dimensões além da dimensão física, experimentada pelo corpo biológico humano). Tendo muitas vezes como base um caráter liberal e de oposição à ortodoxia e ao conservadorismo das religiões organizadas.*  
   A sua publicação aqui destina-se a clarificar certos sintomas que podem confundir a pessoa na sua ascensão na Ponte. Muitos dos sintomas são normais nos níveis inferiores mas outros continuam a surgir nos Níveis avançados. Outros sintomas são manifestações de má audição e problemas de caso que devem ser relatados a um C/S.   
   Os conselhos dados seguem a crença da autora e, para alguns, temos outras formas de os manejar. Para outros os conselhos são úteis. Outros ainda não se aplicam. [↑](#footnote-ref-1)
2. Em OT 8 (Excalibur) o Pré-OT deve ter limpo as chacras pelo que aquilo que se diz aqui a respeito delas não se aplica aos OTs. [↑](#footnote-ref-2)
3. É claro que é preciso estar atento e aplicar a técnica do OT8 a tudo o que estiver a "entrar". [↑](#footnote-ref-3)
4. Esta também é a localização normal do centro de consciência da Entidade Genética. É claro que quem a tiver limpo já não sentirá isto. Mas nos níveis inferiores é muito vulgar. [↑](#footnote-ref-4)
5. Abençoar é um termo da Nova Era. Nos casos em que aparece este termo ele corresponde a acusar a receção ou agradecer. [↑](#footnote-ref-5)
6. Mais um conceito da Nova Era: *No Plano Angélico pensa-se que os seres vivem em perfeita Inocência Sábia.* É melhor ter cuidado com este conceito pois tanto os espíritos com corpo como os sem corpo têm a mesma natureza, defeitos e virtudes. Existem técnicas no Excalibur e Fénix para manejar estas manifestações. [↑](#footnote-ref-6)
7. Embora isto se aplique a outras práticas, podem sempre adaptar-se ao que fazemos. O mais aproximado que temos da meditação é o "OT TR0" e da contemplação o "TR 0". [↑](#footnote-ref-7)
8. O contacto com o espírito é "*uma prática de abertura mental para o divino, invocando a orientação de um poder mais alto*". É claro que isto não se aplica a nós mas, na subida dos níveis, há cada vez um maior TR0 com todo o cosmo e universo Theta. [↑](#footnote-ref-8)
9. As sessões são mais curtas quanto mais se avança na ponte pois o "As-Is" é mais rápido. [↑](#footnote-ref-9)
10. Há várias práticas na Nova Era de manejo das energias vitais. [↑](#footnote-ref-10)
11. A noção de um "Poder Superior" é uma constante das religiões e práticas da Nova era´, exceto no Budismo e outras filosofias que acreditam mais na "divindade" do homem. [↑](#footnote-ref-11)
12. No caso de estar na Ponte, estas manifestações são normalmente sintomas de estar em "roda livre"! Reestimulou coisas que não manejou e estão agora a ser manejadas automaticamente. [↑](#footnote-ref-12)
13. Embora seja um bom conselho no sentido em que deve fazer aquilo que você mesmo acha melhor, convém ter cuidado de onde vêm os conselhos para "o seu coração"... [↑](#footnote-ref-13)
14. Segundo diversas tradições esotéricas e cultos ligados ao espiritualismo e Nova Era, a aura é um campo energético que envolve o nosso corpo físico e nos dá toda a leitura emocional do nosso corpo físico. Nossos medos, angústias, raivas, enfim, todas as emoções. Nossa aura tem 7 faixas, cada faixa tem uma cor, cada cor está relacionada com a cor das nossas chacras. Assim, quando você está de bem com a vida, num estado de espírito muito bom, as cores da aura são bem vivas e bem fortes. [↑](#footnote-ref-14)
15. Este ponto pode significar também "mais interiorizado" se não for entendido como "uma maior afinidade com a natureza e a Terra". [↑](#footnote-ref-15)
16. De acordo com o espiritismo os *guias espirituais* são "*quase todos almas humanas que, em um longo ciclo de encarnações, sempre estiveram em busca de conhecimento e utilizaram-no em prol do bem da humanidade."* Compare com a noção de interferência nos níveis superiores e aja como se se tratasse de pessoas normais. [↑](#footnote-ref-16)
17. Em termos simples, sincronicidade é a experiência de ocorrerem dois (ou mais) eventos que coincidem de uma maneira que seja significativa para a pessoa (ou pessoas) que vivenciaram essa "coincidência significativa", onde esse significado sugere um padrão subjacente, uma sincronia. A sincronicidade difere da coincidência, pois não implica somente na aleatoriedade das circunstâncias, mas sim num padrão subjacente ou dinâmico que é expresso através de eventos ou relações significativos. [↑](#footnote-ref-17)
18. Entendamos "o Espírito" como a "consciência universal" e este ponto estará correto. [↑](#footnote-ref-18)
19. *De acordo com os escritos rosacrucianos de Max Heindel, a mente é a ultima aquisição do espírito humano e está associada à Região do Pensamento Concreto (inferior) do Mundo do Pensamento (*[*Plano mental*](https://pt.wikipedia.org/wiki/Plano_mental) *na teosofia); enquanto na Região do Pensamento Abstrato (superior) se localiza o 3º aspeto do tríplice Ego (Espírito, Eu Superior ou Centelha Divina), designado por Espírito Humano. A mente não é ainda um corpo organizado e na maior parte dos indivíduos é uma espécie de nuvem disposta na região da cabeça. A mente funciona como uma ligação foco entre o tríplice espírito e o tríplice corpo, mas como uma reflexão invertida. Heindel refere que para o* [*clarividente*](https://pt.wikipedia.org/wiki/Clarivid%C3%AAncia) *treinado parece haver um espaço vazio no centro da testa imediatamente a seguir e entre as sobrancelhas; esse espaço parece como a parte azul de uma chama de gás, mas nem o mais dotado clarividente pode penetrar nesse véu, também designado por "O Véu de Isis".*Analise a relação entre "thetan" e "Fonte (Source)" e verá que realmente se passa. Quando se alcançam níveis elevados, dá-se a integração e o thetan É Fonte. [↑](#footnote-ref-19)
20. Expressão através da ação corporal. [↑](#footnote-ref-20)