

E-BOOK GRÁTIS

# psicoterapia HOLÍSTICA

**TÉCNICA, FUNÇÃO E DEFINIÇÃO**


POR: CRISTINA LESSA CEREJA





**Se quiser saber mais sobre o conteúdo que acabou de obter, entre em contato com nossa equipe. Ficaremos felizes em ajudar.**

 **@terradosmagos**

 **(21) 98136-4718**

 **<https://www.terradosmagos.com.br>**

**A Terra dos Magos fica localizada em Lumiar, distrito de Nova Friburgo - RJ / Para saber como chegar acesse nosso site que terá informações adicionais**



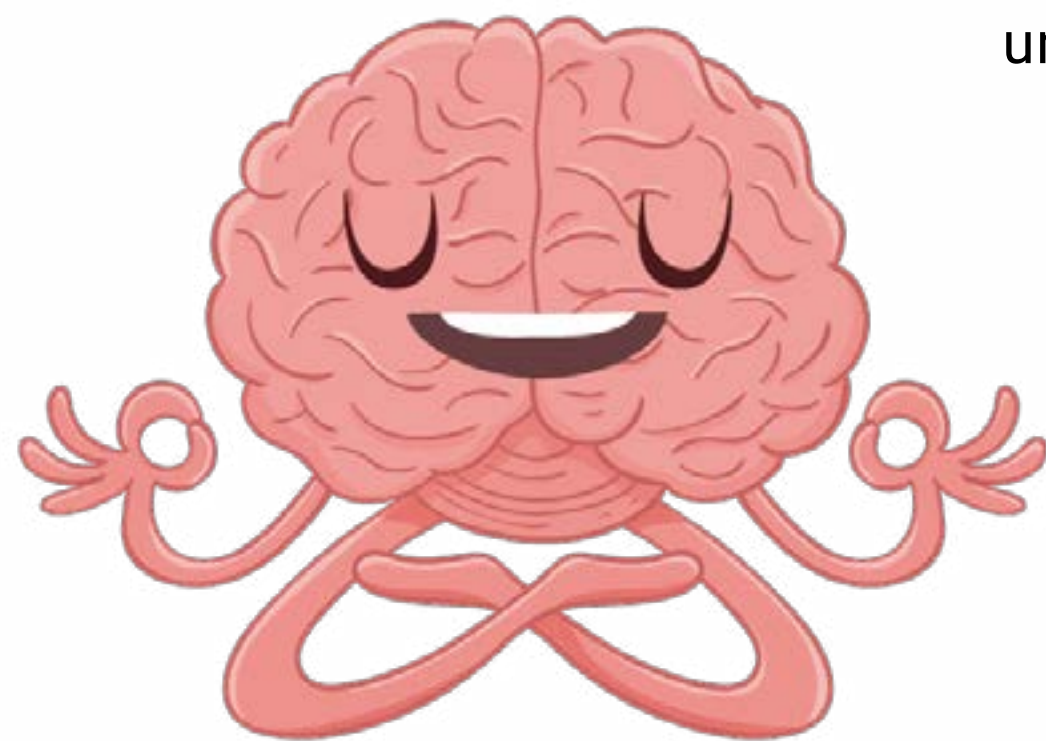


## • TÉCNICA, FUNÇÃO E DEFINIÇÃO

Apesar do avanço do pensamento e da ampliação considerável das fontes de informação, muitas pessoas ainda não compreendem a necessidade da psicoterapia como processo de cura. Crenças sociais arraigadas acerca do direcionamento desse tipo de tratamento aos “loucos e alucinados”, associadas ao fato de que a ciência médica moderna, voltada comumente ao aspecto funcional do corpo humano, nos levou ao hábito de associar ausência de sintomas com cura, são fatores que têm sustentado um entendimento distorcido acerca deste tipo de tratamento, e da própria dimensão que a palavra “cura” pode abraçar.

Não é de agora que a visão integral do ser humano, em todos os seus aspectos - como participantes de um universo multidimensional e interdependente evolutivamente - abrange a área do cuidado e da saúde. Em verdade, estes conceitos foram sendo esquecidos aos poucos. Este olhar holístico antecede o homem moderno e a Era Materialista e Patriarcal. Até onde temos conhecimento, dados antigos nos revelam que esta abordagem já era praticada há cerca de 6000 anos, desde o antigo Egito, onde o curador era ao mesmo tempo médico, sacerdote, psicólogo, holoterapeuta e orientador.

A falha do sistema hodierno em separar o Todo humano em seus aspectos funcional e psicológico, como se um não exercesse influência sobre o outro ou a ele pertencesse, já está sendo revista em muitos setores do desenvolvimento humano. Regressamos aos conceitos antigos milenares, validando novamente suas diretrizes, uma vez que a visão moderna se mostrou ineficiente para atingir o objetivo de manter o homem são. Ao contrário, a dissociação entre o material e o espiritual ampliou em muito os conflitos sociais, pessoais, e os desequilíbrios que rondam a esfera de todo e qualquer relacionamento hu-



mano, o que obviamente gerou outras espécies de patologias individuais e coletivas que enxameiam hoje o planeta. Nunca na história da evolução humana, tivemos tantos indivíduos sofrendo de depressão. Hoje, a depressão é a segunda doença em escala planetária a corroer os cofres públicos, desafiando a medicina tradicional e acadêmica a rever seus conceitos e verdades.

Mas toda esta caminhada humana de regresso aos antigos valores é parte natural do processo de evolução. Sempre que ingressamos na necessidade de ampliar o conhecimento e suas aplicações, para melhorar nossa qualidade de vida e o equilíbrio do sistema planetário, somos obrigatoriamente levados a rever os antigos conhecimentos e métodos, para que possamos revisá-los, reconhecendo-lhes o valor, e assim ampliá-los, aprofundá-los e expandi-los. Em qualquer setor da vida, o processo de crescimento é sempre o mesmo. É o ciclo natural da vida: para irmos adiante e além, teremos que observar o que fizemos atrás, resolver o que ficou mal resolvido, aprender com os erros, e transformá-los para que possamos seguir em frente.

Estamos numa época ímpar do desenvolvimento humano, em que muitas estruturas sociais e conceituais estão ruindo, para que desta transformação surja o homem novo. Inegavelmente a vida caminha para reestruturar-se em grandes unidades, numa visão sistêmica e sintética mais abrangente, pois temos compreendido o valor e a força de nos associarmos a grupos humanos afins aos nossos valores. Já entendemos que crescemos mais trabalhando em conjunto e em parceria do que isolados uns dos outros, atrelados à nossa arrogância e egoísmo.







Esse conceito agregador deve se entender ao nosso próprio universo pessoal. Compreender que somos formados por inúmeras partes psíquicas e subpersonalidades que nos compõem o conjunto, e que nem sempre estas parcelas de nós mesmos são concordantes ou colaboram umas com as outras para o desenvolvimento total de nosso ser. E nem mesmo se encontram equiparadas ou niveladas em seus estágios evolutivos independentes e co-dependentes.

A função da psicoterapia é ajudar as pessoas em seu processo natural de desenvolvimento como ser humano, possibilitando a descoberta, a cura e a reintegração destes “eus” separados que nos compõem. Ela não auxilia apenas no autoconhecimento, mas também na alquimia interna necessária à nossa reformulação e aprimoramento como indivíduo.

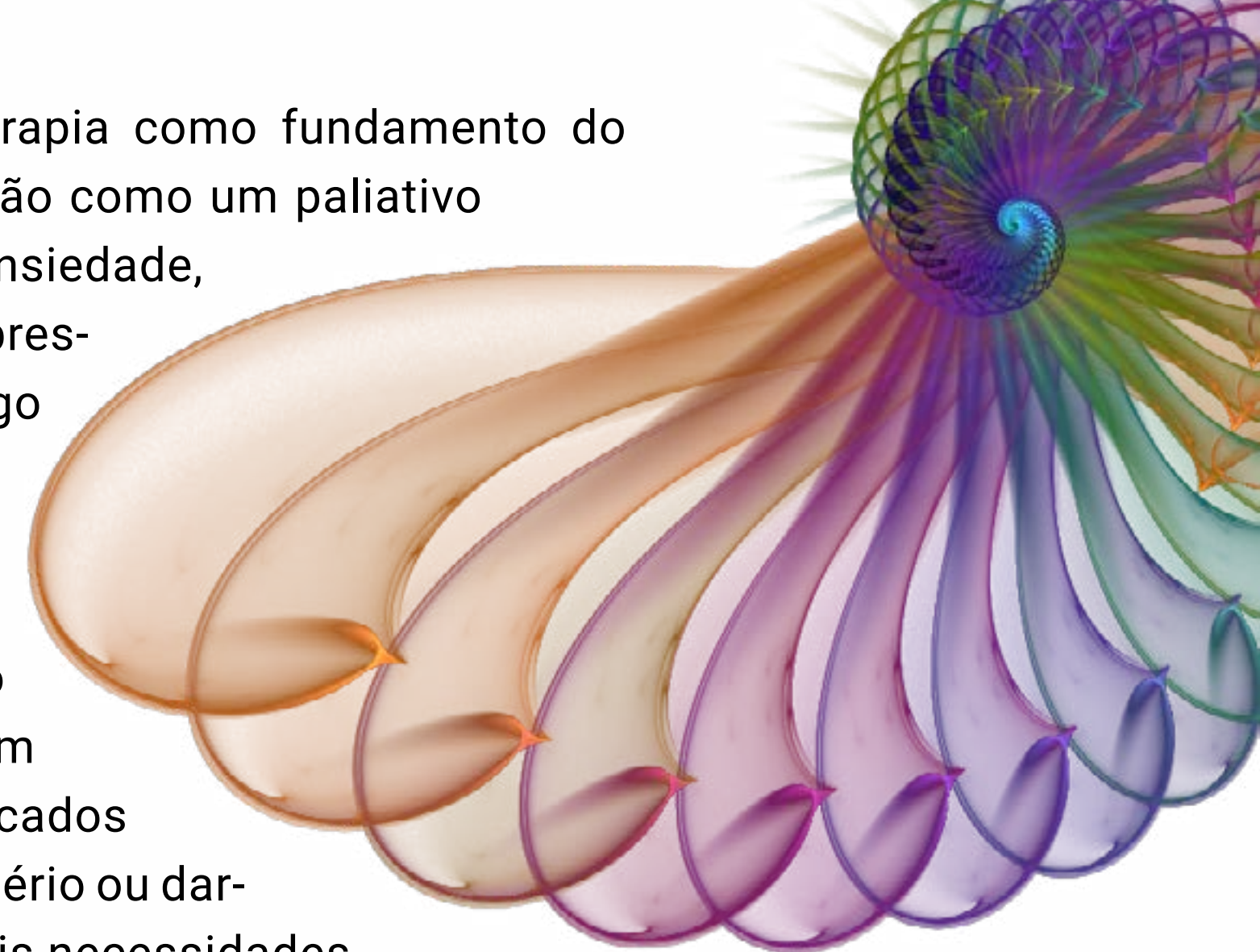
Porém, levar este entendimento ao público comum é um desafio. Quebrar preconceitos e interpretações errôneas

acerca da validade da psicoterapia como fundamento do processo de cura profunda, e não como um paliativo para os estados de angústia, ansiedade, vazio, desespero, insônia, depressão ou inadequação, ainda é algo a ser conquistado através de muito esforço. Somado a isto, temos o fato de que a maioria das pessoas dispõe de muito pouco tempo para se dedicarem a si mesmas, já que fomos educados para não nos levarmos muito a sério ou darmos importância às nossas reais necessidades.

***“O trabalho psicoterapêutico auxilia o desenvolvimento e a elevação da consciência de forma acelerada”***

Temos medo de nos encarar e reconhecer os equívocos e ilusões que criamos a respeito de nós mesmos, assumindo nossa responsabilidade diante das dificuldades, frustrações e infelicidades que criamos em nossa vida. Assim vamos arrastando as situações, criando desculpas, camuflando os problemas com falsas soluções, tornando-nos cada vez mais ineficientes para obter soluções que sejam favoráveis ao nosso bem-estar e felicidade, ingredientes essenciais para que possamos nos envolver numa busca profunda em direção à nossa própria totalidade e divindade.

O trabalho psicoterapêutico auxilia o desenvolvimento e a elevação da consciência de forma acelerada, amenizando os sofrimentos e as dores, que em geral são os mestres se encarregarão de nos ensinar durante esta jornada, pelo menos enquanto nos mantivermos atrelados à hipnose coletiva dos valores e verdades pré-estabelecidos, dentro da teia sistêmica à qual pertencemos, da qual originamos, e para a qual devemos contribuir na maturação energética e consciencial, em direção ao amor maduro. O que não significa que os desafios e problemas não irão mais nos atingir, mas que poderemos desenvolver um novo olhar e entendimento a respeito





de nós mesmos, da vida e de seus objetivos mais amplos. Dessa forma, novas soluções, mais centradas e coerentes com nossa verdade, proporcionarão uma nova maneira de lidar com estas situações, de forma a obter maior satisfação, autonomia, aceitação e gratidão para com tudo.

A psicoterapia nos oferece a oportunidade de descortinar os véus da ilusão que ocultam e nos afastam de nossa verdadeira essência – Eu Superior ou Self. Deixamos de lado as racionalizações sobre os nossos comportamentos, e abrimos campo para compreender as reais motivações que os geraram, dentro das experiências multidimensionais regidas por nossa essência Una. Aprendemos a desbloquear nossos fluxos de energia, redirecionando-os e canalizando-os para situações mais positivas, construtivas e auto realizadoras. Saímos do papel de vítima para o de co-criadores de nossas realidades pessoais e coletivas.

Creemos na eficácia do trabalho psicoterapêutico dentro da visão holística não apenas devido a excelência de resultados que são alcançados dentro da aplicação profissional de nossos conhecimentos, mas também porque já estivemos neste mesmo local, traçando a mesma trajetória, descobrindo ao longo do caminho que o processo de aquisição de autoconsciência é requisito fundamental para aumentar

nossa qualidade de vida, e atrair abundância e prosperidade, das quais todos somos merecedores. Por isso, ela é indicada para todos, sem distinção de idade, crença ou condição moral.

A ampliação e expansão da consciência, advindas do processo de autodescobrir-se através da psicoterapia, ou de qualquer outro método que nos leve ao mesmo objetivo e aquisição, nos leva a um caminho de Luz. Caso contrário, se nos mantivermos ignorantes acerca de nós mesmos, permaneceremos inertes, vivendo na escuridão dos sentidos, orientados por nossas sombras existenciais, que através do externo nos clamam a atenção. Então, automatizados

na rota horizontal da “ação e reação”, viveremos ciclos permanentes de repetição de padrões, aprendendo através da dor e não por intermédio do amor, até que despertemos.

A psicoterapia, portanto, é um caminho de iluminação consciente, durante o qual não só vamos clareando nossa escuridão interna, como também vamos lapidando nossas potencialidades adormecidas, aprendendo como bem aplicá-las em nossa experiência de vida. Vamos nos tornando mais reflexivos, nos aproximando de quem somos verdadeiramente, e ao mesmo tempo nos tornando mais abertos e livres para nos relacionarmos com os outros e com a própria vida, sem medo de amar ou medo das perdas. Criando mais autoconfiança, vamos eliminando nossas inseguranças e ansiedades, extinguindo o medo do futuro. Encarar a nós mesmo com verdade, sem temer o que vamos encontrar profundamente dentro de nós, só traz ganhos e benefícios.

A nós mesmos, aos que estão à nossa volta e à toda coletividade humana. Essa é a tarefa da psicoterapia holística.

Dentro do Universo interdisciplinar da psicoterapia holística, são incorporados vários conhecimentos e processos terapêuticos, que se auto organizam e se complementam entre os saberes da ciência, da espiritualidade, da religião e do misticismo. É uma visão agregadora, livre de preconceitos e exigências, mas nem por isso irresponsável e inconsequente. As ferramentas utilizadas e desenvolvidas são frutos da

***“É uma visão agregadora, livre de  
preconceitos e exigências”***

experimentação e das descobertas advindas das várias escolas das quais sorveram os métodos, muitas vezes aprimorando-os ou reformulando-os de acordo com novas aplicações e seus bons resultados. Podemos aqui citar os recursos oferecidos

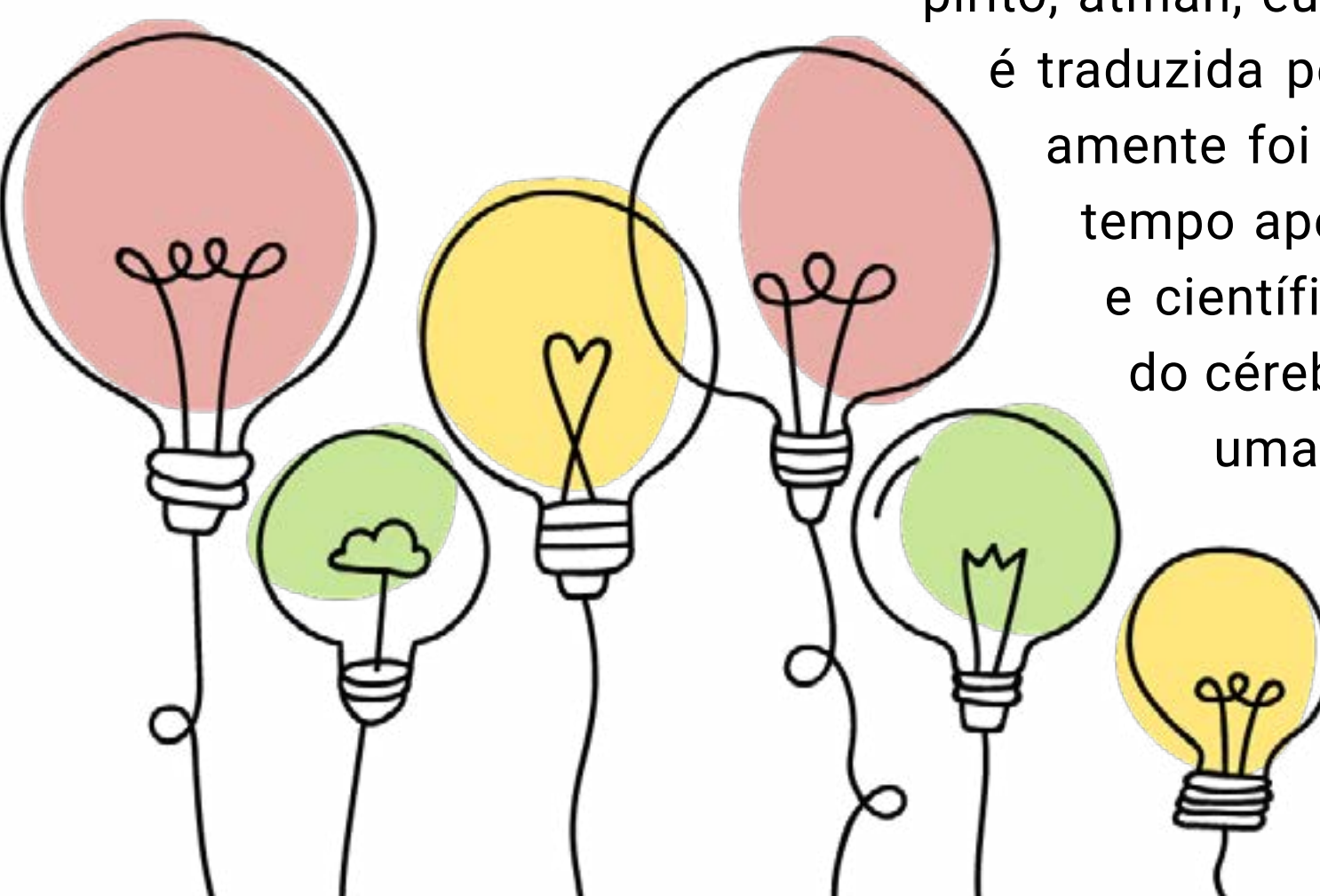




pelas Terapias Regressivas e de Vidas Passadas, pela Comunicação Transpessoal, pela Programação Neurolinguística, pela Terapia Sistêmica, pelos tradicionais métodos de psicanálise e abordagens cognitivas, pelas Terapias por hipnose, pelo Relaxamento e Meditação, pela Reprogramação Mental, pelas Terapias com imagens, como também pelas Terapias Espirituais e Energéticas em todas as suas vertentes, sem menosprezar o valor da oração, da devoção e da fé. Visamos aqui alertar para a importância que a Psicoterapia tem a exercer sobre o largo caminho do autoconhecimento e da autotransformação. Infelizmente, ainda são poucos os profissionais capacitados para o atendimento dentro desta interação entre tantos métodos direcionados para a transformação da consciência. Muitas vezes será preferível buscar um orientador espiritual a um psicoterapeuta que ainda se atenha aos limites do Ego e da personalidade, alheio ainda a uma percepção mais ampla, multidisciplinar e transpessoal da existência. Somente quem caminhou no trajeto da iluminação da consciência, com maturidade e humildade, desabrochando a flor de lótus de seu coração às irradiações do amor, da compaixão, da generosidade e da solidariedade, está capacitado a nos auxiliar em nosso processo de autodescoberta.

## • O que é Psicoterapia Holística?

A palavra psicoterapia tem sua raiz na palavra “psique”, que significa alma, espírito, atman, eu superior, eu espiritual. Também é traduzida pela palavra “mente”, que erroneamente foi sendo interpretada ao longo do tempo apenas em seu aspecto superficial e científico, aos mecanismos funcionais do cérebro e suas capacidades. Mente é uma palavra muito mais abrangente, e em épocas remotas era comumente utilizada para substituir a palavra “divino”, ou “espírito”. Assim, psicoterapia significa a

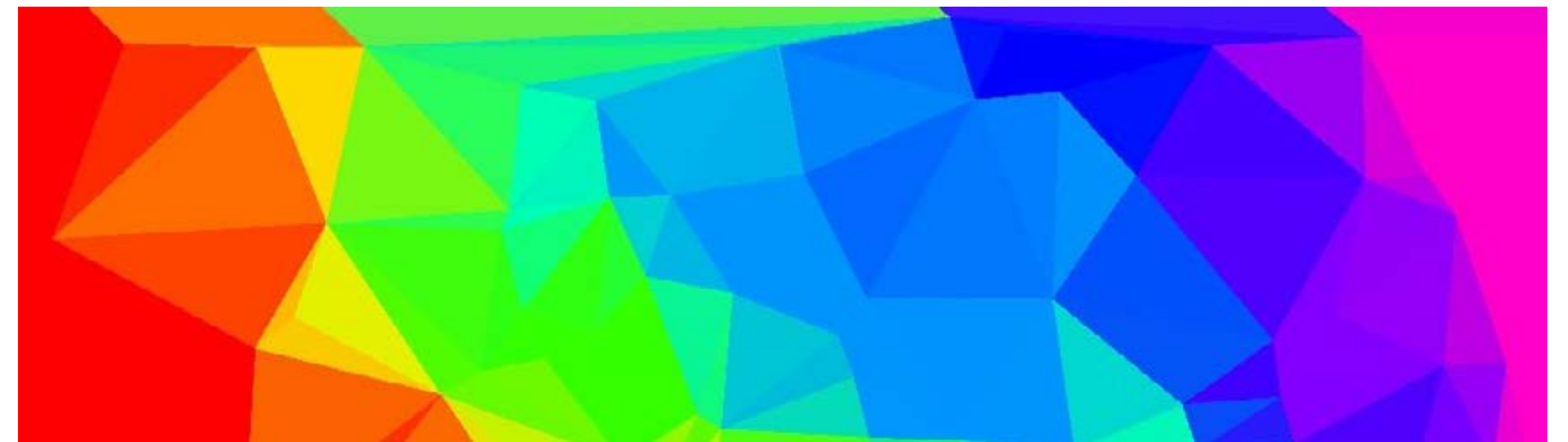


terapia (cura, purificação) para a alma, ou para o espírito.

Para promover esta cura, a psicoterapia se desenvolve sobre os estudos da psique, ou da psicologia. Apenas para lembrar, foi a psicologia moderna quem transformou a psicologia em ciência. Na verdade, as raízes da psicologia estão bem profundamente estendidas pelas profundezas da alma e do espírito, e seus registros remontam aos estudos filosóficos acerca da consciência humana datados de 6000 anos antes de Cristo. Ou seja, as raízes da psicologia estão assentadas em tradições espirituais.

Já a palavra Holística deriva da palavra “holos”, que significa “Todo”, “Integral”, “Completo”. Portanto Psicoterapia Holística é a arte, a técnica e o saber milenar destinado a purificar a alma e o espírito em seu conjunto total, com o objetivo de expandi-lo, iluminando-o ao estado de unidade (holístico).

Dentro deste tipo de psicoterapia, vamos atuar com algumas ferramentas terapêuticas, de forma que possamos nos tornar a partícula (holos) curadora e agregadora das outras partes dispersas pelos sistemas particulares no quais estamos incluídos, em benefício da cura universal. A psicoterapia holística, portanto, é o resultado do estudo psicológico do desenvolvimento da consciência em todos os seus estágios, estados e níveis evolutivos. Ela inclui e integra as visões advindas de todas essas fontes, pois reconhece que todas tem algo importante a acrescentar e ensinar, pois todas são partes advindas de um único saber, embora não encerrem em si toda a verdade. Por isso busca abrangê-las de forma sintética e dinâmica, não como um ato de superioridade e descrédito, mas num abraço amoroso e sistêmico que busca organizá-las, para que do caos surja a luz.





## • Técnicas de Atendimento

As Técnicas de atendimento em Psicoterapia Holística englobam técnicas de terapias complementares e também técnicas trazidas de práticas religiosas.

## • Terapias Complementares

1. **Cromoterapia:** uso das propriedades das cores para a cura das subpersonalidades.
2. **Chakraterapia:** esvaziamento dos chacras de acordo com as emoções desequilibradas e necessidades das subpersonalidades. Corte de laços e cordões energéticos.
3. **Cristaloterapia:** uso das propriedades energéticas dos cristais para auxílio na limpeza, equilíbrio energética de órgãos e chacras, e abertura de determinados canais energéticos que facilitem a projeção de consciência.
4. **Apometria (Projeção Consciente):** Projeção do corpo mental em estados alterados de Consciência, para acessar informações do Subconsciente e Inconsciente. Projeção do Corpo emocional para limpeza etérico/energética.
5. **Programação Neurolinguística:** Técnicas de transformação de crenças e imagens traumáticas guardadas no subconsciente.
6. **Comunicação Transpessoal:** Comunicação com subpersonalidades e arquétipos pessoais e alheios, com parentes falecidos, espíritos acompanhantes e com guias e mestres espirituais.
7. **Sonho acordado:** indução à criação de imagens e estados mentais equilibrados e positivos.
8. **Visualização criativa:** utiliza o sonho acordado para tratamento psicoterapêutico e físico.
9. **Hipnose e Relaxamento:** induzem ao estado de consciência ideal para a prática da psicoterapia holística, promovem o relaxamento e o bem-estar mental, emocional e físico.

10. **Terapia de Vidas Passadas:** revelam os porquês e as origens de determinados comportamentos, traumas e dificuldades de relacionamento. Cura dos egos paralelos.

11. **Terapia Progressiva:** Revelam as consequências que determinados atos, escolhas, vontades e desejos teriam para o paciente, às pessoas a sua volta e ao Todo. Ensina o respeito à sabedoria divina.

12. **Sobremorte:** Técnica regressiva prática e rápida de curar o Ego no momento da morte, impedindo que este vague pela erraticidade até seu entendimento, resgate e encaminhamento ao plano astral.

13. **Terapia Floral:** como auxiliar na limpeza emocional e transformação de caráter e personalidade do paciente.

14. **Constelação Familiar:** liberação kármica através da aplicação das técnicas de constelação sistêmica e familiar nos trabalhos projetivos.

## • Técnicas religiosas

1. **Oração:** ensina a prática da gratidão incondicional e prepara o estado emocional para os relaxamentos. Atrai a ajuda e auxílio dos guias espirituais e Eu superior (evocação), deixando o paciente mais confiante.
2. **Meditação:** complementa o tratamento, contribuindo para a manutenção diária de um estado de Paz interior, reduzindo os níveis de estresse, ansiedade e pânico. Sensibiliza a consciência e sutilha a energia, de forma a facilitar os contatos astrais e a soltura dos corpos sutis. Auxilia o autoconhecimento.
3. **Energização:** com base na propriedade das cores, funciona tanto para o abastecimento energético necessário ao corpo etérico para sua soltura, como para reposição energética nos campos enfraquecidos, auxiliando e conduzindo o relaxamento.
4. **Diálogo e Encaminhamento de Espíritos:** por vezes, após o relaxamento, a pessoa em estado de consciência alterada (médium ou não) irá revelar que está acompanhada por espíritos (bons e maus) que interferem no tratamento. Estes irmãos deverão ser acolhidos amorosamente, esclarecidos e encaminhados para a Luz. Assim, pode-se dar prosseguimento ao tratamento.



5. **Orientação Mediúnica:** Muitas vezes os estados desequilibrados de seu paciente tem origem na mediunidade ostensiva, porém ignorada. Assim deve-se conversar, orientar e indicar o pleno desenvolvimento e utilização deste Dom para o bem, o serviço e o auxílio aos demais, pois desta forma todos os desequilíbrios e mal-estar desaparecerão

#### ESTRUTURAS TRABALHADAS EM PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

Imagens e Crenças  
Formas, Pensamento e Cordões Energéticos  
Subpersonalidades  
Egos Paralelos  
Corpos Sutis  
Arquétipos  
Máscaras  
Estratégias do Ego  
Somatizações Corpóreas  
Karma  
Planejamento Encarnatório  
Orientação  
Deslocamento mental para resolução de conflito  
Limpeza energética-astral  
Libertação Kármica  
Autoconhecimento  
Sistemas

Restrições: pacientes com acidente vascular cerebral, doenças psiquiátricas, cardíacas, grávidas.

#### ESCALA ASCENSIONAL DO AMOR

1. Amor Polarizado - Condicional
2. Amor Eros - Romântico
3. Amor Philia - Amizade
4. Amor Fraternal – Afeto
5. Amor Ágape - Caridade
6. Amor Thelema – Serviço
7. Amor Holos - Incondicional

VOCÊ DESEJA SE APROFUNDAR NAS TÉCNICAS, CONHECER OS PROCEDIMENTOS TERAPÊUTICOS, OU MESMO EXPERIMENTAR A PSICOTERAPIA HOLÍSTICA?

INSCREVA-SE EM NOSSOS CURSOS E RETIROS ATRAVÉS DO NOSSO SITE

**WWW.TERRADOSMAGOS.COM.BR**

OU ENTRE EM CONTATO DIRETAMENTE COM A AUTORA DESSE E-BOOK PELO E-MAIL

**TTCLESSA@YAHOO.COM.BR**

OU

**CONTATO@TERRADOSMAGOS.COM**

 **TERRADOSMAGOS**

 **@TERRADOSMAGOS**

 **TERRADOSMAGOS**

