

SUA **REVISTA** DE AUTOCONHECIMENTO E AUTOCURA

Farmácia da Alma

ANO 01 - 1ª. EDIÇÃO - MAIO DE 2019 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

COMO SABER
QUE VOCÊ PRECISA
DE TERAPIA?

PAIS DIFÍCEIS,
FILHOS FORTES.

A SÍNDROME
DO PÂNICO
TEM CURA?

REIKI: RECURSO
TERAPÊUTICO
PARA O CORPO, A
MENTE E A ALMA.

ENTENDA
COMO FUNCIONA
A ENERGIA
FINANCEIRA!



**Farmácia
da Alma**
• EDITORA •



**Farmácia
da Alma**

• EDITORA •

DIRETOR GERAL

Jordan Campos

EDIÇÃO E DIREÇÃO

Núcleo de Terapia Integrada

ARTE/DIAGRAMAÇÃO

Libre Comunicação

COLABORAÇÃO

George Mariane
Natasha Bastos
Adriana Costa

REVISÃO

Adriana Noronha

REDAÇÃO E PUBLICIDADE

Núcleo de Terapia Integrada

IMPRESSÃO

JM Gráfica

DISTRIBUIÇÃO

Farmácia da Alma Editora

CONTATO

71. 3561-6298

contato@jordancampos.com.br

Todos os direitos reservados – proibida a reprodução total ou parcial das matérias publicadas nesta revista impressa e ou digital por qualquer meio, eletrônico ou mecânico sem a prévia autorização por escrito da editora.

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Clarissa Noronha
DRT 3911

SUMÁRIO

Pais difíceis podem tornar filhos mais fortes	04
Como saber que você precisa fazer Terapia?	06
Neuroplasticidade: uma nova maneira de pensar!	08
Já ouviu falar em Epigenética?	08
Restaurante Saúde na Panela comemora 22 anos	09
Especial Núcleo de Terapia Integrada	10
Comigo não funciona	12
Fugir, enfrentar ou paralisar?	12
Quando Não Queremos Ficar Bons	13
O que o estresse pode provocar em sua vida?	15
Superando o Pânico	16
REIKI: A Terapia do Corpo, Mente e Alma	17
A teoria por trás de uma prática de sucesso	17
A Energia Financeira	18
Grupo terapêutico com foco na ansiedade	20
O Aborto nas Constelações Familiares	20
Procrastinador?? Eu??	21
Novo recurso para Saúde do Corpo e da Mente	21



PALAVRA DO EDITOR

É com grande prazer que apresentamos a primeira edição da Revista Farmácia da Alma para a Sociedade Baiana e toda a comunidade do universo digital brasileiro e do exterior. Este meio impresso foi criado com o objetivo de propagar o melhor conteúdo em saúde mental, física e energética da atualidade. Por aqui veremos pesquisas, matérias, agendas e anúncios criteriosamente analisados por todo o nosso Núcleo de Terapia Integrada, que desenvolve um grande trabalho dentro dos pilares da Medicina Integrativa, nos quais o indivíduo é olhado como um todo. E com todo carinho realizamos terapias de intervenção que concretizam em catarses e equilíbrio emocional para quem busca autoconhecimento e autotransformação. Me preocupam as pesquisas anuais que cada vez mais apontam doenças psicossomáticas como grandes causas de morte da população mundial, dentre elas o estresse, o bullying, o pânico, a ansiedade, a depressão e outros transtornos e demais síndromes que desequilibram o ser humano. A minha missão é clara em poder ajudar a todos que me buscarem a compreender a raiz real desses problemas que dizimam sonhos, famílias, profissões e perturbam o bem mais precioso que nos foi dado: a vida. Estaremos trazendo por aqui tudo de novo, importante e essencial para a consciência e evolução humana. ●



Jordan Campos

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmico
SINTH / CRTH-BA 1144/12

PSI

PSICOTERAPIA
SUPERVISIONADA
INTEGRADA

A PSI é um método de logística em psicoterapia desenvolvida por Jordan Campos que compreende a necessidade de que cada paciente possa passar por variadas análises integrativas visando a maximização do entendimento de seus processos e favorecendo uma rápida resposta às suas demandas mais profundas.

NA PSI O PACIENTE TEM:

- O seu Psicoterapeuta Base que atende inicialmente, cria o plano e coordena todo o processo;
- O seu Psicoterapeuta Master que realiza a rotina de atendimentos, intervenções e troca as experiências com o Psicoterapeuta Base;
- E o seu Circuito Terapêutico que compreende atividades de Constelação Familiar, Iridologia, Microfisioterapia, Psicoterapia Somática, Psicoterapia Energética, Análise Numerológica, Fisioterapia Transpessoal entre outras.

E tem relatórios mensais emitidos com a sua evolução pessoal, que podem ser acompanhados online apenas por você.

AGENDA TRIMESTRAL DE 2019

JUNHO

14 - O Terapeuta Responde no Teateo Eva Herz

JULHO

03, 04 - Curso de inteligência (Início) no JC Núcleo de Terapia Integrada

10, 11 - Curso de inteligência no JC Núcleo de Terapia Integrada

19 - O Terapeuta Responde no Teatro Eva Herz

21 - CTRL Z Edição Brasília - DF

24, 25 - Curso de inteligência no JC Núcleo de Terapia Integrada

31 - Curso de inteligência no JC Núcleo de Terapia Integrada



PAIS DIFÍCEIS PODEM TORNAR FILHOS MAIS FORTES

Terena Cardoso

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica
Consteladora Familiar
CRTH-BA 01443/17
terenacardoso@gmail.com



Há quem busque terapia para dar conta daquilo que elas pensam ser consequência do que passaram com os pais ou familiares perversos. Em busca da solução nas Terapias Transpessoais, assusta opiniões como a de Bert Hellinger. O criador da Constelação Familiar discorre em inúmeras obras sobre as consequências da “presunção”, quando os filhos cobram de seus pais a culpa pelo que lhes fizeram.

“Os filhos têm os pais que têm. Os pais não podem e nem precisam ser diferentes. Pois um homem e uma mulher tornam-se pais não porque sejam bons ou ruins, mas porque se unem como homem e mulher (...). Os filhos também não podem acrescentar

nada e nem excluir nada dela. Devem tomar a vida assim como os pais a deram” (Constelações Familiares, Gabriele ten Hövel e Bert Hellinger).

Na modernidade em que vivemos, pode ser complicado pensar que simplesmente devemos esquecer tudo o que nos aconteceu nesse contexto familiar. E nem eu acho que isso seja possível. Até mesmo porque qualquer tentativa de eliminar o passado pode comprometer gravemente o sentido de identidade. Penso que, em terapia, é importante olharmos para esse passado de uma forma diferente, analisando minuciosamente o lugar que ele nos levou e ressignificá-lo.

Essa é uma das propostas da

Terapia Transpessoal Sistêmica (TTS), abordagem que eu trabalho tanto em consultório quanto atividades em grupo. A ideia é voltar-se para todas as experiências não assimiladas, não só com os pais, mas com todas as circunstâncias, as quais o sujeito não conseguiu enfrentar, nem fugir. Em cada experiência dessa, uma parte nossa fica para trás, comprometendo o sentido de responsabilidade, crítica e conseqüentemente caminhada pessoal. Sobre essas vivências, gosto de conversar com os meus pacientes sobre pessoas que conquistaram e realizaram depois de conviverem anos com pessoas “difíceis” ou que enfrentaram algum trauma. Algumas se engajam e ajudam outras pessoas, que sofreram o mesmo que elas, na tentativa de curar a si mesmas.

Ou seja, importa o que aconteceu com você, mas importa mais ainda o que é feito com isso tudo. Além do mais, o que é pior: conviver na amargura enraizada pela certeza de que absolutamente nada do seu passado será modificado, ou abrir mão dessa dor para construir algo melhor? A quem você está sendo fiel? Àquela parte sua que deseja ser feliz ou as dores de um passado ancestral que não volta mais? Talvez, seja mais interessante “fazer valer a pena” tudo o que foi e aceitar tudo o que é. ●



CORPO & MENTE
Livraria e Comércio de Produtos Terapêuticos

Tudo para Acupuntura, Cromoterapia, Estética, Fisioterapia, Massoterapia, Radiestesia, Reiki, Psicologia Transpessoal, Terapias e Afins.

Alameda Benevento, 379 – Pituba, Salvador/Bahia

 (71) 99338 1144
 (71) 3011 5970 ou 3358-1070
 **corpomenteloja**

PILATES SOLO

AULAS
TERÇAS E QUINTAS

HORÁRIOS
7H, 8H, 9H OU 11H DA MANHÃ
12H OU 13H DA TARDE

INSTRUTORA
TIANE ALMEIDA
FISIOTERAPEUTA
CREFITO 234345-F




AGENDE SUA AULA EXPERIMENTAL



NÚCLEO DE TERAPIA INTEGRADA
LIVRARIA E COMÉRCIO

AV. ACM - EMPRESARIAL THOMÉ DE SOUZA
SALA 610 - SALVADOR/BA

PROJETO GT-A | 2ª EDIÇÃO

GRUPO TERAPÊUTICO PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE

VAGAS LIMITADAS

4 Sessões Terapêuticas de Grupo que vão mudar para sempre a sua visão sobre esse sintoma.

INSCRIÇÕES:
71 99218-6886 ou **71 98832-1178**

LOCAL: Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos na Av. ACM, nº 3244 Caminho das Árvores - Sala 610 (entre a McDonald's e Mercado Sam's Club)

FACILITADORES: Terena Cardoso e Thiago Lucena, Terapeutas Transpessoais Sistêmicos, formados por Jordan Campos





NÚCLEO DE TERAPIA INTEGRADA
JORDAN CAMPOS

GRUPOTERAPIA - A CURA DA ALMA

TERAPIA EM GRUPO PARA PORTADORES DE DOR CRÔNICA E DOR PSICOSSOMÁTICA

O Grupoterapia para Dor Crônica visa trabalhar as questões emocionais ligadas a dor crônica, com técnicas específicas da Terapia Transpessoal Sistêmica e a Terapia Somática – desenvolvida pela Psicoterapeuta Márcia de Almeida.



Facilitadora:
Márcia de Almeida
Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica e Terapeuta Somática

Investimento:
R\$490,00

VAGAS LIMITADAS

Mais informações:
(71) 99163-8580

Local:
Empresarial Thomé de Souza, Sala 608, Av. ACM, Pituba, Salvador/BA



NÚCLEO DE TERAPIA INTEGRADA
LIVRARIA E COMÉRCIO

0 TERAPEUTA RESPONDE

TALK SHOW

COM JORDAN CAMPOS



VENDAS ON LINE PELO SITE
www.jordancampos.com.br
WHATSAPP CORPORATIVO 71 99938.0700

Curso de ventosaterapia

Data
06/07/19

Carga Horária: 10H
Profissionais e graduandos da área de saúde.



Ministrante:
Tiane de Almeida
Fisioterapeuta (234345-F)

Av. ACM - Empresaria Thomé de Souza
Sala 610 - Salvador/BA



NÚCLEO DE TERAPIA INTEGRADA
LIVRARIA E COMÉRCIO



COMO SABER QUE VOCÊ PRECISA FAZER TERAPIA?

Todo mundo passa por períodos de stress, tristeza, luto e conflito. Relacionamentos são um desafio à parte e estão em um ciclo grande de mudanças de paradigmas. A vida profissional ou a falta dela, também. Porém, existem alguns sintomas físicos ou comportamentais que surgem como pedido de socorro de nosso sistema (corpo, mente e “espírito”), indicando que precisamos parar e colocar algumas coisas no lugar. São coisas quase sempre passadas, não resolvidas batendo à nossa porta, como fiéis cobradores. Temos uma falta de educação e saber, que associa o processo terapêutico a um preconceito de estar ficando louco ou de que “é coisa de maluco”. Não, não... Muito do contrário, a verdadeira terapia deveria constar nos direitos e deveres de um povo, pois é um dos mais potentes instrumentos de autoconhecimento e superação de nossas crenças limitantes. Sim, muitas vezes não sabemos que o “problema” que estamos passando agora poderia ser sanado ou resolvido muito mais rápido que o desenfreado consumo de medicamentos e de literaturas motivacionais. Vou listar, então, alguns sintomas de que devemos parar e pensar numa terapia, e ao final explico como funciona o processo.

1. QUANDO SUAS EMOÇÕES ESTÃO MUITO À FLOR DA PELE (LEIA-SE HIPERVIGILÂNCIA).

Todo mundo fica nervoso e triste, mas, e a intensidade disso? E a frequência? Isso lhe atrapalha ou prejudica a sua vida? Seu sono? Às vezes,

talvez, você se perceba com uma carga grande de intolerância e humor instável. E anda explodindo com frequência. E até tomando sustos à toa. Este é um sinal clássico de que seu corpo está com excesso de adrenalina represada. Você está adrenérgico ou hipervigilante e seus cinco sentidos estão alterando sua percepção de si e do mundo. Esse tipo de ansiedade extrema, em que as preocupações são desproporcionais e os cenários pessimistas passam a se tornar cenários realistas, pode ser profundamente debilitante.

Pode ser paralisante, levar a ataques de pânico, introversão, violência, fuga e até mesmo a evitar as coisas normais de uma rotina.

2. VOCÊ PASSOU POR UM TRAUMA E NÃO CONSEGUE PARAR DE PENSAR NO ASSUNTO.

A dor de uma morte na família, uma separação ou a perda do emprego podem ser suficientes para exigir algum tipo de ajuda. Estamos num mundo de crenças altamente egoístas e compulsivas. A tendência é achar que esse tipo de sensação vai embora sozinha. O luto da perda de um relacionamento, de alguém, de algo... pode nos atrapalhar no dia a dia e nos afastar dos amigos e do foco da vida. Se você perceber que está se distanciando, ficando pessimista, com ideais que não tinha antes e isso consome sua energia, ou se seus amigos notarem o mesmo, talvez seja a hora de procurar alguém para tentar entender como o evento ainda está lhe afetando. Por outro lado, algumas pessoas reagem

Jordan Campos
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmico
SINTH / CRTH-BA 1144/12

às perdas com uma reação mais maníaca; buscam os amigos incessantemente, ou criam novas amizades e despejam tudo nelas, ficam altamente verborreicos (falantes) e têm problemas para dormir e serenar. Estes também são grandes sinais de alerta.

3. VOCÊ TEM DORES DE CABEÇA RECORRENTES E INEXPLICÁVEIS, DORES DE ESTÔMAGO OU FICA CONSTANTEMENTE GRIPADO – IMUNIDADE BAIXA.

Se estamos emocionalmente abalados, o corpo pode e, com certeza, será afetado e você começará a somatizar isso em sintomas claros. Aquela queimação no estômago, enjoo persistente, dores de cabeça constantes, e quando parece que qualquer vento lhe deixa gripado. Manchas e alergias de pele também em recorrência... O estresse pode se manifestar de diversas formas, de problemas estomacais crônicos a dores de cabeça, resfriados e redução do apetite sexual. Seu corpo está dizendo: “Ei, me ajude!!!” – E provavelmente os remédios do médico vão apenas melhorar, mas a coisa vai voltar a se repetir e ninguém entende o porquê.

4. VOCÊ ESTÁ USANDO ALGUMA SUBSTÂNCIA PARA AGUENTAR O DIA A DIA.

Se você percebe que está bebendo ou usando drogas em maiores quantidades ou com maior frequência, ou até mesmo pensando mais em bebidas ou estimulantes, pode ser um sinal de que você queira

anestesiado algum tipo de sensação. Mas essa substância pode não ser o álcool ou a droga: pode ser comida também. Ou até jogos de computador que entram noite adentro e “ressacam” seu corpo no dia seguinte. Voltando... Mudanças no apetite podem também ser um sinal de que nem tudo está bem. Comer demais ou de menos pode indicar estresse ou sinalizar que você não está querendo cuidar de si mesmo. Abuso de álcool, drogas, remédios para emagrecer, estimulante para poder levantar e tranquilizantes para dormir – você precisa de ajuda!

5. VOCÊ NÃO ESTÁ RENDENDO NO TRABALHO.

Mudanças na performance no trabalho são comuns entre aqueles que enfrentam questões emocionais ou psicológicas. Você pode se sentir desconectado do trabalho, meio “alien” – sensação de não pertencer, mesmo que antes gostasse do que faz. Além de afetar a concentração e a atenção, você pode começar a receber críticas dos seus chefes ou colegas. Adultos passam a maior parte do tempo no trabalho. Então, as pessoas que reparam são aquelas que têm de compensar, como em uma família.

6. VOCÊ SE SENTE DESCONECTADO DAQUILO QUE GOSTAVA DE FAZER.

Se seus “clubes”, encontros de amigos e família estão perdendo a graça, pode ser um sintoma de que algo está errado. Se você está desiludido, achando que nada faz sentido, buscar uma terapia pode ajudar a clarear o pensamento ou a procurar uma nova direção. Talvez você esteja passando pelo que eu chamo de “crise da solidão profunda”.

7. SEUS RELACIONAMENTOS ESTÃO DESGASTADOS.

Você tem dificuldades para explicar como realmente está se sentindo ou mesmo para identificar suas emoções? Se você se sente infeliz durante as interações com aqueles que ama, pode ser um candidato para uma terapia de casal ou de família. Podemos ajudar as pessoas a escolher melhor as palavras e ensinamos de que não é só o que elas estão dizendo que importa, mas também sua linguagem corporal e sua atitude. Relacionamentos são um dos maiores motivos atuais pela procura de terapia, como também infidelidade, ciúmes graves, projeção, posse, controle, paranoias estéticas, violência e prisão emocional.

8. SEUS AMIGOS DIZEM QUE ESTÃO PREOCUPADOS COM VOCÊ.

Amigos podem perceber padrões que não conseguimos identificar nós mesmos, portanto, é importante considerar a opinião daqueles que estão à sua volta. Se alguém que faz parte da sua vida diz algo como: “Você falou com alguém sobre isso?” ou “Você está bem? Estou preocupado com você” – é um sinal de que você provavelmente deveria ouvir o conselho, ou melhor, ter informações de ponta sobre si mesmo.

A primeira pergunta que faço para alguém quando vem procurar terapia é: “O que fez você buscar ajuda?”. Às vezes, a pessoa responde: “Não sei bem direito como funciona uma terapia, só sei que não consigo mais continuar enfrentando meus problemas sozinho”. Como profissional, percebo no primeiro momento o alívio da pessoa em poder compartilhar sua história de conquistas e de dor. Olhar para si mesmo de forma

contínua, sob o olhar do terapeuta individual ou de grupo, proporciona uma segurança natural de suas próprias capacidades. A autoestima decorrente da autoaceitação de suas próprias fragilidades e vulnerabilidades permite uma nova forma de se relacionar consigo mesmo e com os outros. Talvez você precise resignificar ou reprogramar um comportamento, sentimento ou pensamento que o impede de ter uma real sensação de vida que se expande e beneficia os outros. Não ache, porém, que a terapia vai lhe ajudar a encontrar um culpado pelo seu mal-estar. Nem, tampouco, o terapeuta vai terceirizar a ele a real solução do problema. Não vamos apoiar que se façam investigações sobre si mesmo (no seu passado) e que você continue do mesmo jeito ou se torturando. Terapia é ação, é coragem é revolução. O terapeuta é só um facilitador do processo de autodescobrimento e não o responsável pela sua melhora – isso é com você, diante das novas informações que conseguir entender sobre si mesmo e seus processos íntimos. Fazer cair a ficha e mostrar as ferramentas – este é o papel do terapeuta de verdade. Ainda que você ache que as pessoas à sua volta são problemáticas, você é o centro da sua vida que realimenta essa doença ou não. Se está com problemas é porque tem alimentado o problema e, portanto, você é parte dele. A terapia só acontece quando você entende que a mudança é a única solução e só pode ser feita por você. Por fim, terapeutas também são seres humanos. Não espere uma resposta que esteja além do alcance humano. Humanos só podem levar as pessoas até onde humanos podem ir. ●



NEUROPLASTICIDADE: UMA NOVA MANEIRA DE PENSAR!

Há um ditado que diz que a cachorro velho não se ensina novos truques; mas posso dizer para você que você pode sim! Há alguns anos atrás, cientistas acreditavam ser somente possível criar novas conexões neurais durante a infância, e uma vez que chegássemos à fase adulta, nós basicamente ficaríamos com o que quer que tenha se ligado lá em cima. No entanto, estudos indicam que o cérebro humano é uma rede com aproximadamente 100 bilhões de neurônios e que a cada experiência que vivenciamos, novas conexões são formadas, podendo, assim, provocar diferentes emoções. Dependendo do estímulo que essa conexão recebe, ela poderá se tornar ainda mais forte e eficiente, enquanto que outras enfraquecerão. Chamamos essa capacidade de reorganização de novas conexões de Neu-

roplasticidade.

Com essa descoberta, pudemos confirmar que qualquer talento ou habilidade podem ser criados e treinados. Um músico que treina durante horas a fio, todos os dias, acabará por fortalecer a conexão dos dois hemisférios e, assim, se tornar mais criativo musicalmente. O mesmo pode acontecer a um leigo em qualquer assunto, que poderá se tornar um craque, caso decida treinar com afinco. O que quer que esteja fazendo a qualquer momento, você estará modificando seu corpo para se tornar melhor naquilo. E isso não se aplica apenas à racionalidade; a resiliência emocional também funciona da mesma maneira.

Isso significa que quem quer que sejamos, que nos tornamos, nunca é tarde demais para mudar. Podemos aprender novas habilidades, mudar

Manuela Ludovico

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica
CRTH-BA 01463/17
contato@manuelaludovico.com.br

velhos hábitos e criar novos caminhos. Podemos aprender, crescer... podemos melhorar nossas vidas! Não estou aqui dizendo que esta é uma tarefa fácil. Velhos hábitos são difíceis de serem quebrados, mas a ciência diz que não é impossível. Mudar demanda esforço, e às vezes nos parece ser mais fácil ficar onde estamos, mesmo que isso continue a nos machucar.

Por isso, às vezes, necessitamos pedir ajuda externa para trilhar esse novo caminho, formar essa nova conexão. E é aqui que entra a psicoterapia e tantas outras ferramentas que estão atualmente disponíveis para nós. Com elas, você conseguirá ter um apoio para lidar melhor com suas emoções, organizar os pensamentos, tratar questões comportamentais, cognitivas e tantos outros transtornos que nos impedem de ir além. ●

JÁ OUVIU FALAR EM EPIGENÉTICA?

Se você não teve a oportunidade de conhecer a Epigenética, prepare-se para se sentir ainda mais responsável por você! É verdade que herdamos um patrimônio genético dos nossos antecessores familiares. Além de características como cor de cabelo, pele, olhos, estatura, habilidades, dons, também doenças como diabetes, problemas cardíacos, hipertensão, obesidade e muitas outras.

A importância da Genética, enquanto ciência, é indiscutível, com contribuições e pesquisas em diversos campos como Biologia e Medicina. Mas, nos tempos atuais, com tanto avanço científico e evolução da humanidade, já não cabe mais nos conformarmos com a ideia de que um código genético definirá quem seremos até o final de nossas vidas. Não, a nossa vida não pode ser determinada apenas pelos nossos genes. Seria muito pequeno nos apresentarmos a este mundo como vítimas e não como

autores da nossa própria história.

A Epigenética é a ciência que vem mudar este conceito antigo do ser humano como uma máquina aprisionada pelo seu DNA e pela genética. Vem trazer um novo olhar, em que mostra que o ambiente influencia fortemente o nosso corpo e pode alterar, sim, a nossa herança celular. Não modifica a estrutura, mas a sua forma de se expressar. Isso significa que, mesmo que você carregue em sua estrutura de DNA predisposições genéticas para determinadas enfermidades, por exemplo, o despertar destas, ou seja, o que liga ou desliga para que um sintoma se revele, depende muito mais do estímulo que o seu corpo recebe do ambiente ou de você mesmo.

O seu comportamento afeta diretamente o seu corpo, a sua mente e a sua alma. Então, agora é com você! É o estilo de vida que você escolhe levar. É a sua alimentação, os movimentos que

Natasha Bastos

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica
Psicóloga - CRP 03/18528
nbastos.terapia@gmail.com

oferece para o seu corpo, seus relacionamentos, a visão otimista sobre o que lhe cerca, a qualidade do sono, o controle do estresse do dia a dia, entre outras ações concretas que permeiam toda a sua experiência de vida.

Resumindo, você é o maior responsável pela sua saúde. Esta é uma boa notícia para todo aquele que quer ter a liberdade e o poder de ação sobre a sua própria vida. Você, como cocriador da sua realidade, pode decidir pelo seu bem-estar e pela sua qualidade de vida. Mas a Epigenética não para por aqui. Fique sabendo que esta responsabilidade não serve apenas para você mesmo. Você sabia que, assim como as características genéticas, as epigenéticas também poderão ser passadas adiante? Sim, elas podem ser hereditárias, transmitidas de uma geração para outra. Sendo assim, o que deseja passar para frente? Qual será a marca epigenética deixada por você na próxima geração? ●

RESTAURANTE SAÚDE NA PANELA COMEMORA 22 ANOS

Quando criou o Saúde na Panela, especializado em alimentação vegetariana, a arquiteta e urbanista aposentada, Ana Brasileiro, não imaginou que o restaurante funcionaria por décadas. Vinte e dois anos depois, o local chega a maior idade mais atual do que nunca. Além do cardápio cheio de sabor e qualidade, o restaurante tem grande preocupação com a origem dos alimentos que utiliza em seus pratos e vem abrindo espaço para cursos e bate-papos sobre qualidade de vida.

“A nossa essência sempre será a mesma, mas, como tudo na vida, o conhecimento sobre saúde e alimentação saudável evolui e nós queremos acom-

panhar estas mudanças”, explica Ana, que hoje conta com duas sócias: a filha Isabel Brasileiro e a sobrinha Luciana Fontenelle.

O cardápio do restaurante utiliza alimentos integrais, frescos e funcionais, contribuindo para uma boa saúde dos clientes. São mais de 400 receitas preparadas sem a utilização de ovos, carnes, manteigas, leite in natura, chocolate, fritura e refinados. A notícia boa é que as

pessoas podem consumir os pratos no próprio restaurante ou em casa. O Saúde na Panela aceita encomendas.

“Optamos por alimentos naturais com o objetivo de proporcionar aos clientes mais saúde e nutrientes”, afirma Luciana. Pratos como lasanha, ravióli, feijoada e até comidas típicas como caruru, vatapá, cozido e baião de dois ganham versões saudáveis e vegetarianas. ●



O restaurante funciona na Rua das Hortências, nº 752, Pítuba, de segunda à sexta-feira, das 11h30 às 15h e das 17h30 às 20h30. Aos sábados o funcionamento é das 11h30 às 15h. Já no domingo, o Saúde oferece um Brunch Saudável, das 11h às 15h, com diversas opções deliciosas para quem quer manter a alimentação saudável também nos fins de semana.

CURSOS E BATE-PAPOS

O restaurante Saúde na Panela realiza bate-papos com convidados. A ideia é disseminar informações sobre boa alimentação, bem-estar e qualidade de vida. Os encontros são gratuitos e ocorrem sempre, a partir das 19 horas, durante o período da ceia.

Para ensinar os amantes da boa alimentação a levar os pratos saudáveis para casa, o restaurante também realiza cursos aos sábados. A agenda de eventos mensal está disponível nas redes sociais do restaurante @saudepanela.

Aos sábados acontece também a feira orgânica, das 7h às 11h, com vegetais orgânicos e produtos da mercearia do Saúde, como bolos, pães, geleias, entre outros.

VIVÊNCIA
catarse
 COM JORDAN CAMPOS

DATAS

31 DE MAIO, 1 E 2 DE JUNHO
06, 07 E 08 DE SETEMBRO
29, 30 DE NOVEMBRO E 01 DE DEZEMBRO

HOTEL VILA GALÉ - CAMAÇARI/BA

ALL INCLUSIVE

INFORMAÇÕES: **71 99218.6886**
71 99935.0700 whatsapp
 contato@jordancampos.com.br

www.jordancampos.com.br



ESPECIAL NÚCLEO DE TERAPIA INTEGRADA

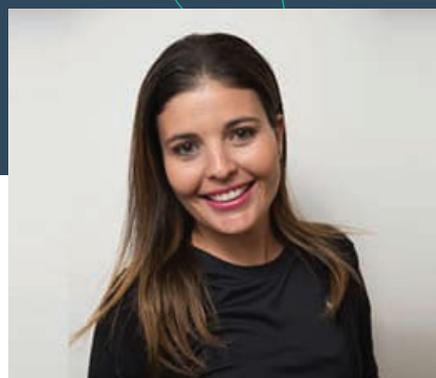
Levando a teoria para a prática, nasce um Núcleo Integrado para cuidar em conjunto do Corpo, Mente e Energia Vital. Salvador ganha um espaço moderno e acolhedor que reúne profissionais focados na saúde integral em variadas especialidades integrativas.



DANIELLA SINOTTI
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmico



SANDRA VALERIA
Psicoterapeuta Transpessoal e
Mestre Reiki



NATASHA BASTOS
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta
Transpessoal Sistêmica



CLARISSA NORONHA
Psicoterapeuta e Iridóloga



MÁRCIA SAMPAIO
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmica e Consteladora Familiar



VICTORIANO GARRIDO
(PROFESSOR GARRIDO)
Psicoterapeuta



THIAGO LUCENA
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmico



MANUELA LUDOVICO
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmica



LICITRA EMANUELE
Terapia Transpessoal Sistêmico



JORDAN CAMPOS
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmico



TIANE OLIVEIRA
Fisioterapeuta



CAROLINA SERVA
Fisioterapeuta com formação em
Microfisioterapia



MARCIA DE ALMEIDA
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmica



LÍVIA MEINKING
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmica



TERENA CARDOSO
Psicoterapeuta e Consteladora
Familiar



TELMA CRISTIANE HUPSEL
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmica



LUIZA KUEE
Nutricionista, pós graduada em
Nutrição Clínica, Funcional, Fitoterapia
e Coach de Emagrecimento



EDUARDO SÁ
Pós-Graduado em Terapia
Transpessoal Sistêmica e Terapia
Regressiva



JULIANA CALIXTO
Psicóloga e Psicoterapeuta
Transpessoal Sistêmica



COMIGO NÃO FUNCIONA!

Algumas pessoas buscam a psicoterapia com uma sentença em mente: “comigo não dá certo”. E, assim, vão de tratamento em tratamento, de técnica em técnica, repetindo mantras e buscando alguma cura milagrosa ou uma nova medicação que as libertem de sua ansiedade, culpa ou mágoa. Normalmente pessoas carregadas de uma rigidez, tomadas pelo lado racional, que não as permite entrar em contato com o que a alma sente.

Novidades e medicamentos não faltam para atender um público ávido por algo que seja a última proposta de cura. Querem ser hipnotizados ou tratados de fora para

dentro, no afã de que seus problemas saiam como mágica. No mais, não pretendem confrontar seu sofrimento.

Na psicoterapia, quase sempre, é preciso acessar conteúdos dolorosos de uma história que pode ser difícil de contar. É bem mais que definir conceitos e rótulos, pretender verdades ou mentiras. A grosso modo, comparo o processo da terapia a uma faxina na alma. Nossos moradores internos estão dentro de uma casa com poeira e sujeira. E essa faxina gera incômodo, traz sintomas, mas o resultado leva a sentir a alma mais leve.

No set terapêutico, a busca so-

Daniella Sinotti

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica
CRTH-BA 1434/18
dsinotti@gmail.com

bre a melhor forma de encarar os problemas que estão postos vem de maneira diferente para cada um, com diálogo, respeito, entrega, técnica e amorosidade, sem julgamento. Cada parte de nossa alma deve ter seu lugar respeitado e honrado. Um jogo de luz e sombras.

Nesse vale de dores e amores, costumo repetir uma frase de Nise da Silveira: “Gente curada demais é gente chata”. Não vejo terapeutas como curandeiros, mas sim profissionais com um trabalho que facilita a busca pelo autoconhecimento e consequentemente autotransformação. ●

FUGIR, ENFRENTAR OU PARALISAR???

A vida é repleta de situações que nos colocam diante de conflitos. O que fazer quando nos deparamos com um conflito aparentemente indissolúvel? Fugir, enfrentar ou paralisar?

Fugir do conflito não necessariamente sugere um ato de covardia. Às vezes, fugir é o melhor que pode ser feito. Por outro lado, o enfrentamento do conflito tende a gerar uma sensação de poder e resolutividade que traz um empoderamento diante das dificuldades. Uma postura que pode causar danos psíquicos é quando a pessoa se sente paralisada diante de um

conflito.

Cada vez que uma pessoa paralisa diante de uma experiência não assimilada, uma parte dela fica para trás. Essas partes que se desconectam podem gerar sensações de incompetência para autorrealização e inferioridade. Essas sensações advindas da paralisia, implicam diretamente na autoestima.

Quando não se toma consciência dessa baixa autoestima, todo o seu potencial pode ficar represado, comprometendo as relações sociais, profissionais, afetivas ou familiares. A Terapia Transpessoal Sistêmica tem técnicas que aju-

Licitra Emanuele

Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmico e Coach
CRTH-BA 01696/18
terapeutalicitra@outlook.com

Thiago Lucena

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmico
CRTH-BA 01654/18
thiagolucena@hotmail.com

dam a encerrar este ciclo incansável e destrutivo para o desenvolvimento de uma vida ressignificada e consciente. Além disso, permite compreender, sem julgamentos, cada postura assumida diante dos conflitos que já foram vivenciados.

Os Psicoterapeutas Transpessoais Sistêmicos Licitra Emanuele e Thiago Lucena, são formados por Jordan Campos e podem lhe ajudar a compreender os motivos dos seus traumas, ressignificar seus conflitos e lhe ajudar a alcançar um estado de plenitude surpreendente. Permita-se e seja feliz!!! ●

QUANDO NÃO QUEREMOS FICAR BONS (DIÁLOGO SOBRE O AUTO-BOICOTE)

Começo a escrever este texto, conto moderno ou conteúdo de ficção inexplicável para alguns. Todas as vezes que eu colocar a palavra “próximo” aqui, vou estar me referindo a um conjunto que pode ser o cônjuge, o(a) amante, o(a) namorado(a), o(a) noivo(a), o(a) amigo(a), pais, patrões... e até em alguns casos, o(a) terapeuta. Peço licença a Stanley Rosner e Patricia Hermes, autores da obra: *The self-sabotage cycle: why we repeat behaviour*, para compartilhar aqui algumas expressões deles, que lindamente me ajudaram a chegar nesta conclusão em gerúndio e contextualizá-la nas próximas linhas, unindo sistemas.

Sim, terapeutas não são santos ou milagreiros. Às vezes, encontramos algo que aos olhos normais parece inexplicável: pacientes que simplesmente não querem se curar. E o mais angustiante: desconhecem isso. Procuram a terapia e despejam nela votos de uma cura que nas suas mais profundas crenças seria a morte – não estão prontos e saber disso vai ser trágico lá no fim. Não me dirijo aqui só a quem faz terapia, mas a qualquer pessoa que sinta que “as coisas parecem se repetir”, “as coisas parecem não dar certo”, “uma impressão de andar em círculos” ou até um “Deus se esqueceu de mim...”. Você sente isso ou conhece alguém assim? Então, continue a leitura. Existem muitas pessoas com

dores profundas e queixas lamentáveis, mas que quando estão literalmente às portas da sua cura, costumam sair correndo, pois, ficarem boas seria perder uma atenção, um trunfo medíocre, mas útil. Seria, enfim, ficar pronto para... para... “para o quê mesmo?” Entendem, sem entender, que naquela dor toda que viveram, nada fizeram e que não há lucro em ficar simplesmente bom. E o ego não permite assumir que estão fazendo isso com elas próprias (se boicotando) e por isso têm que achar um culpado. Ops... O “próximo” da vez vira o cristo (crucificado).

No fundo, todos querem e me chegam querendo o Amor. Eu entro na minha própria porta, algumas vezes, também. Todo mundo quer. Todo mundo precisa. É algo intenso sem o qual ninguém pode viver. Mesmo que achem não o encontrar ou desconheçam os processos íntimos do amor-próprio que os mantêm vivos. No entanto, o que chamamos de busca da cura, amor, ou necessidade de acabar com a solidão, às vezes, não tem nada a ver com amor. Quase sempre encontramos emaranhamentos sérios, relações entre “próximos”, sejam entre casais, namorados, filhos e quase sempre na relação com os pais, que é constituída de uma expectativa inconsciente de que as nossas escolhas amorosas ou expectativas

Jordan Campos
Psicoterapeuta Transpessoal
Sistêmico
SINTH / CRTH-BA 1144/12

profissionais, ou até o terapeuta ali presente poderá suprir nossas necessidades não atendidas, e até propiciar uma sensação de completude que lá atrás alguém não deu. Esse desejo de ter as necessidades atendidas, então, é algo ruim? Absolutamente não. Em qualquer relacionamento procuramos ter nossas necessidades satisfeitas e atender, quando possível, às necessidades de nossos “próximos”. Se as percepções e expectativas são realistas, a relação se desenvolve e prospera porque temos clareza do que queremos e de como esperamos atingir o que queremos. Ok, esta é a parte boa. Falemos da outra parte...

“Então, seria realmente possível não perceber as necessidades do outro, de modo que o “próximo” se transforme em apenas mais uma esperança de algo impossível?” Será que existe alguém que foi desprezado e indesejado por sua família de origem e cresceu procurando por aquele amor parental incondicional, esperando encontrá-lo no “próximo”? Infelizmente, tanto é possível como acontece todos os dias. Tal desejo e muitos outros são expressos no ciclo de repetição de expectativas com o “próximo”, por exemplo. Há aqueles que cresceram em lares desajustados, e que buscam um “próximo” que lhes ofereça a estabilidade que não conseguiram ter na família de origem. Porém, quando o “próximo”

CTRL 7
O EVENTO

O MAIOR EVENTO EM ESTRATÉGIA EMOCIONAL DO BRASIL!

COMPRAS ON LINE PELO SITE: www.jordancampos.com.br

REALIZAÇÃO: NÚCLEO DE TERAPIA INTEGRADA

BRASÍLIA/DF 21 DE JULHO

RIO DE JANEIRO/RJ 18 DE AGOSTO

SÃO PAULO/SP 22 DE SETEMBRO

SALVADOR/BA 20 DE OUTUBRO



se revela incapaz de oferecer aquilo que desejam, eles se decepcionam. As pessoas procuram desesperadamente aquilo que não tiveram. Por que, então, tudo parece dar errado? Dá errado quando o indivíduo simplesmente perpetua as perdas, repetindo a tragédia do passado. E agora a parte assustadora e verdadeira: embora quase nunca seja perceptível à primeira vista, a repetição surge na forma de relacionar-se com um próximo exatamente parecido com a mãe violenta e exigente, ou com o pai frio e insensível, por exemplo. Em alguns casos, isto se dá repetidamente. “Mas por que alguém faria isso, minha Nossa Senhora?”

Ao iniciar uma terapia, logo na primeira ou na segunda sessão, peço que a pessoa descreva os pais. Geralmente, com o tempo — na verdade, quase sempre — começo a perceber uma nítida semelhança entre o “próximo”, que estão em conflito, e um dos pais. O mais trágico, no entanto, é que o paciente se assemelha exatamente com quem teve mais dificuldades. O pai hostil e frio é repetido no marido ou na esposa hostil. A mãe severa, dominadora e implacável é repetida no cônjuge severo e dominador. Isto é a representação da relação mal resolvida com um dos pais que foi percebido como agressor, aquele que não conseguiu atender às necessidades do filho. O pai ausente é repetido com uma ausência eterna e não entendida. “Por que ninguém gosta de mim?”, “Por que minhas relações são um fracasso” e até... “Por que nunca consegui ninguém para mim?”. A escolha incons-

ciente do próximo ou da ausência do próximo representa uma tentativa de mudar aquele pai/mãe, de conseguir o amor e o carinho que faltou. O próximo, por sua vez, em algum momento vai desempenhar o papel de castrador e a relação que antes era linda vai se transformar numa decepção de uma hora para outra, vão ser encontradas “provas” de que o outro traiu a nossa confiança e expectativa. No fundo, só chegamos à conclusão decepcionante de que não poderemos mudar nossos pais e vomitamos essa infelicidade no “próximo” escolhido a suprir essa necessidade. E tantas relações boas acabam assim. O resultado se apresenta na forma de queixas do tipo: “Ele não me ouve; não foi isso que eu disse; não foi isso que eu quis dizer.” Isto, por sua vez, gera lutas pelo poder, batalhas de vontades, brigas sobre quem está certo e quem está errado. Acusações, achismos vazios, uma sensação de ter descoberto o crime perfeito. Às vezes, há uma vaga consciência do que está acontecendo, mas tais pensamentos geralmente são repelidos. Temos que proteger nossos pais, incrivelmente num processo cruel e inconsciente de castração do novo, da possibilidade de uma nova vida. E repetiremos isso talvez até a morte e ou até quando a vida possa durar depois da morte. Começamos a “parte 2” deste filme de terror; encontramos mais uma pessoa-vítima. Temos a expectativa de que, da próxima vez, seremos bem-sucedidos naquilo que queremos. Vivemos com a esperança de que encontraremos, na próxima relação, a satisfação que

não encontramos até agora. Continuamos presos à fantasia infantil de que conseguiremos agradar e mudar nossos pais, de que seremos capazes de fazer com que eles nos amem da maneira que precisamos ser amados. Em muitos casos, este tipo de pensamento e desejo não funcionou com nossos pais. E é quase certo que também não funcione no “próximo”.

Romper ciclos de autoboicote é uma tarefa dura e sempre um nó de cascas de cebola, que vamos tirando aos poucos e com estratégia de jogador de xadrez. Se falarmos de cara o bicho pega, se demormos o bicho come. O caminho do meio, neste caso, é para poucos. Talvez uma hora, lá na frente, nós, cuidadores de gente e de nós mesmos, seremos lembrados por esta centelha reflexiva. É preciso muita coragem para ficar bom, sempre digo isso! Ainda bem que temos pessoas corajosas que valem à pena todo o esforço. A libertação se faz no caminho e nas crises de cura e não na chegada.

Talvez este texto lhe ajude a entender por que insiste em procurar os mesmos tipos sempre. Por que aquela pessoa maravilhosa não conseguimos manter como amiga, amante... e acabamos destruindo (ela poderia nos curar). Por que insistimos em nos manter presos à expectativa de crianças carentes e vítimas de pais que não nos deram o suficiente ou não se deram, e levamos uma carga que não nos pertence e um projeto falido. Sim, podemos mudar agora; antes de fazermos do outro e de nós mesmos palanque de uma causa perdida. ●

VENCENDO O
AUTOBOICOTE
COM O PSICOTERAPEUTA JORDAN CAMPOS

MANUAL SECRETO
DOS RELACIONAMENTOS

COM JORDAN CAMPOS



CURSO DE
AUTODEFESA ENERGÉTICA
COM JORDAN CAMPOS

CURSOS ONLINE JORDAN CAMPOS



APROVEITE!

www.jordancampos.com.br

O QUE O ESTRESSE PODE PROVOCAR EM SUA VIDA?

Estamos vivendo em tempos onde a vida hodierna, seja ela em ambientes urbanos ou rurais, foi invadida por um desconforto psicoemocional, às vezes, desproporcional. A franca expansão das tecnologias, a citar as mídias digitais, associada a uma necessidade de formação acadêmica cada vez mais exigida, aliada a uma desigualdade de acesso, uma necessidade de se incluir de qualquer maneira, vai gerando um fenômeno ainda em construção de como nossa mente reage a tantos estímulos. Nunca lemos tanto na humanidade, porém, com muita superficialidade, as pessoas são assediadas açodadamente pelo consumismo, as famílias se desestruturaram progressivamente no seu papel de orientação e equilíbrio, as cidades tornaram-se violentas em proporções nunca antes relatadas, o estado político nos toma por franca exibição de como as pessoas se comportam quando estão com um poder da instituição nas mãos, em que a corrupção, os privilégios e o nepotismo são condições corriqueiras. Adicionalmente a tudo isso, constatamos que vivemos uma era do TER HUMANO, em que o vale quanto pesa nunca foi tão parâmetro para nivelar pessoas, dando-lhes um acesso a bens de consumo, rodas sociais e as redes de influência. Assim caminhamos para urgentemente retornar a premissa de que somos SERES HUMANOS, tendo uma existência material em uma vida espiritual, precisando, assim, fazer um yoga com nossa essência de SER e afastar todos os óbices que um dia nos desligaram nessa contrayoga. Entre esses fatores que provocaram esse desvínculo, está o estresse.

O termo "Estresse" vem da tradução da língua inglesa "Stress". Hans Selye foi o primeiro a utilizar o termo

estresse em 1926, ao notar um conjunto de sintomas comuns em determinados pacientes, tais como falta de apetite, hipertensão arterial, desânimo e fadiga. Ele transpôs este termo para a medicina e a biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e ao seu equilíbrio interno. O estresse pode ser dividido em três fases: a Fase de alerta, que ocorre quando os estímulos estressores iniciam e há resposta rápida do organismo como preparo para luta ou fuga. Esta fase termina com a restauração da homeostase, porém este estado de alerta não pode ser mantido por muito tempo; a Fase de resistência, que é onde aparecem as primeiras consequências mentais, físicas e emocionais, pois o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno para resistir ao estressor. Nesta fase, o organismo pode ficar mais desgastado e mais suscetível a doenças, tendo um desgaste generalizado e dificuldades de memória. O indivíduo precisa utilizar mecanismos para controle do estresse, a fim de conseguir sair desta fase. Caso isso não ocorra, o estresse pode chegar a sua fase crítica; e a Fase de exaustão, que é quando começam os sintomas de irritabilidade, dificuldades para relaxar, isolamento social, alterações do sono, dificuldades sexuais, queda de cabelo, baixa autoestima, aumento da glicose circulante, do colesterol e seus ésteres (HDL, LDL, VLDL e Triglicérides). Com a permanência dessa fase, podem aparecer patologias mais graves como úlceras gástricas, doenças cardiovasculares, depressão, dermatopatias, fibromialgia, entre outras. De fato, o estresse prolongado pode afetar o crescimento corporal e o metabolismo, pode causar depressão

Dr. George Mariane Soares Santana
PhD Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (UFBA)
Dr. Patologia Humana (FIOCRUZ)
Professor Associado UFRB
Terapeuta Transpessoal Sistêmico (INTERCESIO)
Terapeuta de Regressão (FACEI)
CRTH-BA 1156/12
georgemariane@yahoo.com.br

da atividade da glândula tireoide e redução da função reprodutiva, incluindo distúrbios do ciclo menstrual. Também influência nos aspectos motivacionais e cognitivos da aprendizagem.

Torna-se importante compreender que o estresse não é uma doença, ao contrário, em seu estado natural, proporciona ao indivíduo defesa física e mental para reagir aos estímulos do ambiente de forma que se adapte às novas circunstâncias. Entretanto, em excesso, diminui a capacidade imunológica do indivíduo, deixando-o vulnerável a várias doenças. É importante considerar que na avaliação com os modelos ortodoxos, a identificação de uma situação estressora ocorre de forma subjetiva, ou seja, determinadas situações podem ser estressantes para uma pessoa e rotineiras para outra. Sendo assim, manter uma perspectiva de ampliação da consciência, observando as dicas sociais que o ambiente e as experiências da vida proporcionam, pode ser determinante para gerar uma endócrino-metabologia que predispõe ao estresse ou não. O autoconhecimento vinculado a um processo terapêutico qualificado, ancora o sujeito em um franco processo de aprendizagem, no qual as suas melhores versões são reeditadas, as experiências da vida são vistas com maior resiliência e os tropeços inevitáveis são encarados como oportunidades disfarçadas de melhoramento. Assim, a vida segue mais leve e de maneira entusiasmada, na qual as virtudes nobres de fé, sabedoria, gentileza, respeito, gratidão e amor são âncoras poderosas para a alma, tornando essa experiência existencial uma oportunidade de aprendizado contínuo. ●



SUPERANDO O PÂNICO: CONHEÇA AS FERRAMENTAS DA TTS QUE SÃO AUXILIARES NESTE PROCESSO

No ano de 1978, senti algo que, até então, nunca havia sentido. Foi muito intenso e bastante assustador. Taquicardia, coração aos pulos, sensação de que iria desmaiar, falta de ar, sufocamento, ondas de calor e de frio, formigamento nas extremidades, todo corpo completamente preparado para uma guerra, para lutar ou fugir, mas sem nenhum perigo “real”. O pior de tudo era aquela sensação eminente de morte, tinha certeza absoluta de que iria morrer naquele exato momento. Apesar de todos esses sintomas e de uma grande apreensão com tudo aquilo, paralisei, congelei, não enfrentava, pois não sabia o que enfrentar. Também não fugia, pois não sabia do quê. Nem eu, nem as pessoas que estavam comigo sabíamos o que fazer.

Emergência hospitalar passou a ser lugar comum e várias situações como esta se repetiram cada vez mais forte, com mais frequência e em menores espaços de tempo. Várias baterias de exames foram feitas, mas nada era “localizado”.

Em meados dos anos 80, sete anos depois, soube afinal qual o nome daquele demônio que há tempos me aterrorizava: “SÍNDROME DO PÂNICO”. Me disseram,

também, que teria que passar o resto da vida tomando remédios para CONTROLAR esses sintomas. É possível que conheça alguém, ou até que você mesmo esteja passando por isso e tenha ouvido o mesmo.

Apesar do grande avanço da Ciência, vemos, a cada dia, mais pessoas sofrerem de transtornos do pânico, transtornos de ansiedade, depressão e tantas outras queixas psiquiátricas, que tornam suas vidas e de seus familiares, um verdadeiro inferno. Porém, a medicina convencional, amparada pela indústria farmacêutica, só nos aceita com a possibilidade do controle através de remédios, nos limitando e nos fazendo crer que não há possibilidade de transmutar e superar de forma definitiva tais sintomas.

Por quase trinta anos fui refém desse controle, foram anos de renúncia, de dificuldades pessoais e profissionais, de muitas perdas e derrotas. Mas, como não aceito concordar cegamente com tudo, nunca deixei de buscar algo que realmente fizesse sentido. Não podia crer que era apenas destino ou desígnios de Deus. Tinha que ter um motivo e o porquê, e quando descobrisse isso poderia finalmente compreender e então solucionar

Eduardo Sá

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmico
Constelador Familiar e Facilitador de PSYC-K
CRTH-BA 01164/12
eduardosa.terapia@gmail.com

e fazer minha CATARSE. Mas, há exatos dez anos, conheci a Terapia Transpessoal Sistêmica (T.T.S.) através do Psicoterapeuta Jordan Campos.

Através da T.T.S. pude entender que os sintomas eram meus aliados, eles estavam me chamando à atenção para o que realmente eu deveria ver e sentir. Só então, pude ressignificar todo esse processo, pude mudar o foco da minha existência, colocar esse foco na saúde e não na doença, naquilo que quero e desejo como ser humano e não naquilo que não quero.

Então, percebi que ao deixar de querer controlar tudo, consegui, enfim, o controle da minha vida de volta. Foram vários recursos que me ajudaram a superar o Pânico, tais como: Terapia Regressiva, Constelação Familiar, Iridologia, Terapia Floral e Reprogramação Mental (PNL), técnicas para o autoconhecimento e liberação de traumas e conflitos oriundos de Experiências Não Assimiladas (ENAS), que hoje também utilizo para ajudar outras almas a se libertarem desse mal.

Sim, existe vida depois do pânico! Eu sei o que você sente. Passei por isso e acredito que posso lhe ajudar em um novo caminhar. ●



REIKI: A TERAPIA DO CORPO, MENTE E ALMA

Sandra V. Coelho
 Psicoterapeuta
 Mestre Reiki e Iridóloga
 CRTH-BA 01442/17
sandra@sandravcoelho.com.br

A nível energético e a nível quântico, tudo é feito da mesma matéria-prima, mas existem duas energias que atuam no Reiki:

A energia pregada por Einstein, na qual estamos mergulhados, que a ciência chama de Energia Primordial Cósmica e que os japoneses denominam de Energia Rei; e a energia que existe dentro de nós, que nos mantém vivos, que a homeopatia chama de Energia Vital ou Vitalismo, e é denominada no Japão de Energia Ki. A maneira como o Reiki funciona é unindo a Energia Rei com a Energia Ki.

A Energia Primordial, na qual estamos mergulhados, precisa ser adensada para que entre em ressonância com a matéria tridimensional e, assim, possa ser utilizada.

A Energia Vital é uma energia polarizada, o Yin e Yang, que os chine-

ses pregam há 5 mil anos.

A Energia Vital vem dos alimentos que a gente come, da água que bebemos e do ar que respiramos. A maior parte da energia, que nos mantém vivos, vem do ar.

Ninguém pode ser feliz sem saúde, só que as pessoas não conseguem manter naturalmente o seu equilíbrio energético. Se conseguíssemos mantê-lo, produziríamos todos os agentes de defesa para nosso corpo.

Dentro de nós, temos tudo para manter nossa saúde, mas as pessoas terminam se desequilibrando energeticamente. Ficam mais positivas ou mais negativas. Também não conseguem manter a Energia Vital, porque quando você pensa, você cria um formato de pensamento, que tem cor, forma, que ocupa lugar no espaço e que

pode se transformar em emoções como preocupação, raiva, ciúmes, mágoas; e essas emoções consomem muita energia vital para serem produzidas.

O Reiki é um método de cura natural que funciona através da imposição das mãos. É uma técnica de harmonização e reposição energética que mantém e recupera a saúde física, emocional, mental e espiritual.

Dentre os inúmeros benefícios, podemos destacar que o Reiki equilibra as funções corporais, trata os sintomas e as causas das doenças, favorece o equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual, amplia a eficácia de outros tratamentos, e além de diminuir efeitos colaterais, trata e previne a depressão e o stress. ●

A TEORIA POR TRÁS DE UMA PRÁTICA DE SUCESSO

DIVULGAÇÃO

O Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos, mais uma vez, torna-se pioneiro em suas atividades, desta vez com destaque para a produção científica na área de saúde mental, estando fundamentada na Terapia Transpessoal Sistêmica e suas principais habilitações: Constelação Familiar, Terapia Regressiva, Reprogramação Mental, Iridologia Comportamental, Física e Energética. Além disso, o Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos mantém o interesse em inovar também no quesito teoria, contando

com atividades de pesquisas sob a coordenação dos terapeutas transpessoais sistêmicos Clarissa Noronha e Thiago Lucena. Tais atividades acadêmicas são empreendidas pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Terapia Transpessoal Sistêmica, o GEPTTS. O GEPTTS iniciou suas atividades em março de 2018 e continua com as produções a pleno vapor neste ano de 2019. Ainda no primeiro semestre será lançado um livro, pela Editora Farmácia da Alma, contendo os melhores trabalhos de conclusão do curso de Pós-gra-

duação em Terapia Transpessoal Sistêmica, que já está na sua 6ª turma. Além disso, o grupo produzirá colaborativamente artigos científicos para submeter a periódicos e a eventos acadêmicos. Para participar do GEPTTS, os interessados precisam estar cursando ou ser egressos do curso de Formação e Pós-graduação em Terapia Transpessoal Sistêmica para que sejam avaliados num processo seletivo específico para tal fim. Para saber mais, entre em contato com a sede do Núcleo no telefone: (71) 3561-6298. ●



A ENERGIA FINANCEIRA



Em entrevista à Terapeuta Transpessoal Sistêmica (T.T.S.) e Consteladora Familiar, Telma Hupsel, pudemos perceber a importância do equilíbrio no sistema familiar para abrir as portas para a prosperidade. Foi perguntado como se deu o surgimento e desenvolvimento deste trabalho.

Telma Hupsel: Com base na Terapia Transpessoal Sistêmica e na área financeira, realizei um estudo entre 2017 e 2018 com os casos clínicos que atendo na psicoterapia sobre as maiores demandas dos pacientes, sendo uma delas de grande destaque: a situação financeira. Projetei um programa de catorze encontros, sendo dois mensais, para trabalhar a Energia Financeira.

Revista Farmácia da Alma: É preciso ter uma causa ou propósito para essa energia fluir melhor?

Telma Hupsel: Sim. Porque quem corre atrás de dinheiro não ganha dinheiro. Ganha dinheiro quem tem uma causa, uma meta. A pessoa tem um motivo para levantar todo

dia feliz, ela se nutre, pode trabalhar por mais de 12 horas por dia achando bom.

Revista Farmácia da Alma: O cliente te procura expressamente com a necessidade de equilibrar o seu financeiro?

Telma Hupsel: Sim. As pessoas querem que a energia do dinheiro retorne ao seu sistema familiar. E isso acontece sem culpa e com merecimento através da mudança de mentalidade. É necessário que haja mudança do estado atual emocional e financeiro de cada participante.

Revista Farmácia da Alma: Como é possível acessar essa energia? Ela existe em cada um de nós?

Telma Hupsel: Sim, ela existe. E é possível desenvolvê-la através de propostas direcionadas que utilizam a PNL, constelação familiar, visualizações, movimentação corporal, meditação e regressão.

Revista Farmácia da Alma: Quais são os temas que entram no Programa deste Projeto que você

Telma Cristiane Hupsel

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica
Consteladora Familiar
CRTH-BA 01444/17
cristelhupsel@gmail.com

realiza?

Telma Hupsel: Como me relaciono e quais crenças limitantes tenho com o dinheiro; O amor dos pais e pelos pais; Reconhecendo o seu sucesso; Razões para você ter dinheiro; Gerenciamento do dinheiro; Merecimento; Prosperidade; Propósito e meta com o dinheiro; Dinheiro sobrando; Dinheiro e emoção; Valor da profissão; Autossabotagem.

Revista Farmácia da Alma: Dentro desta temática, ouve-se falar muito em crenças. Que nova crença será ativada neste Projeto?

Telma Hupsel: A necessidade natural de ganhar dinheiro para comer, beber, se abrigar, se vestir. Porque o ganhar dinheiro é ativar o instinto de sobrevivência, é dizer ao seu clã: ainda estamos aqui. É como caçar quando éramos primitivos. Ganhar dinheiro é uma informação que existe nas células de cada um. Quando você deixar isso claro para você, mais fácil se tornará.

Revista Farmácia da Alma: O que você pensa sobre guardar dinheiro?

Telma Hupsel: Não somos estimulados a guardar dinheiro, ainda mais com esse novo discurso: "a vida é agora, no presente, no hoje". Sim, então é melhor não sermos pegos de surpresa na hora de viver o melhor: o agora! O importante é deixar bem claro as metas a curto e a longo prazo para que nosso cérebro entenda que é possível guardar uma parte sem perdas. É imprescindível ter determinação para soltar as amarras, rever e trocar crenças, mesmo que pareça estranho! Porque a vida é a única certeza que há entre o nascimento e a morte. ●

Conforto e Design transformando o seu dia a dia.



www.sofa.com.br
@depositodesofa

av. tancredo neves
n.1963A, cam. das arvores
tel: 71 35651000

lauro de freitas
km 01, estrada do coco
tel: 71 33654556



Muito Prazer, meu nome é Elaine Rocha. Sou Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica e Palestrante formada e pós-graduada pelo JC Núcleo de Terapia Integrada. Caso você decida que SIM, poderei te ajudar em sua caminhada de autoconhecimento, ressignificação e "cura". A Terapia Transpessoal Sistêmica atua de forma integrada e dinâmica, trabalhando os conflitos e experiências não assimiladas do ser, bem como a localização do problema. Não hesite em me procurar para maiores esclarecimentos. Vamos iniciar ? Estamos juntos !

ESPECIALIDADES

Constelação Familiar | Iridologia | Terapia Regressiva
Reprogramação Mental (PNL)

PRÁTICAS INTEGRATIVAS

Floralterapia | Cromoterapia | Tarô Terapêutico
Reiki | Barras de Access

71 99322-1326 📞

elainerocha.terapeuta@gmail.com

📘 Elaine Rocha 📷 terapeuta_elainerocha



GRUPO TERAPÊUTICO COM FOCO NA ANSIEDADE

O Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos inova, mais uma vez, com atividades terapêuticas em grupo. Os terapeutas transpessoais sistêmicos Terena Cardoso e Thiago Lucena conduzem o Grupo Terapêutico para o controle da Ansiedade (GT-A), com o objetivo de auxiliar pessoas que sofrem com problemas em decorrência da ansiedade.

A dinâmica do grupo propicia uma compreensão da ansiedade sob a perspectiva da Terapia Transpessoal Sistêmica, permitindo o controle sobre os sintomas. Cabe salientar que o grupo não propõe a cura para a ansiedade, mas um suporte à transformação do seu jeito de agir e de se relacionar

consigo mesmo e com o mundo diante de situações estressantes que podem provocar a ansiedade.

As atividades do grupo são desenvolvidas com foco nas demandas pessoais dos participantes. O diferencial de trabalhar questões pessoais num grupo terapêutico dá-se pelo reconhecimento dos sintomas e uma sensação de pertencimento que propicia uma amenização sintomática.

Diante disso, o grupo terapêutico constitui-se numa excelente ponte para mergulhos terapêuticos mais profundos nos casos individuais mais intensos, a exemplo de pacientes com Síndrome do Pânico, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Fobia Social,

Síndrome do Pensamento Acelerado e outros.

São quatro encontros mensais, sempre nas noites de quartas-feiras, que ocorrem na sede do Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos, situado no Edifício Empresarial Thomé de Souza, na Av. ACM, sala 610, 6º andar.

A ideia é que este grupo terapêutico, juntamente com o Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos, contemple pelo menos 12 pessoas por mês em tratamento da ansiedade e suas comorbidades, podendo se tornar referência em Salvador. Para mais informações, os interessados devem entrar em contato com a sede do Núcleo pelo telefone (71) 3561-6298. ●

O ABORTO NAS CONSTELAÇÕES FAMILIARES

Recebo com frequência pacientes que realizaram ou sofreram aborto e trazem consigo, às vezes, por muito tempo, cargas de arrependimento, mágoas, culpa, tristeza e posteriormente sintomas como a depressão e muitos outros! Daí que vem a grande importância do trabalho psicoterapêutico transpessoal para lidar com crianças que tenham sido abortadas, espontaneamente ou não, crianças que nasceram e logo morreram pelos mais variados motivos. Precisamos ouvir cada caso de forma muito amorosa e, acima de tudo, sem julgamentos.

O que fazer com tudo isso agora? Como ajudar essas mulheres a sair da culpa e ir para a responsabilidade que regenera e liberta do conflito?

A Constelação Familiar possibilita realizar um belíssimo trabalho terapêutico sobre esse tema e interessa somente aos pais o motivo pelo qual o aborto foi feito. O que esses pais precisam com muito amor é incluir verdadeiramente essa criança em seus corações. Ao

incluir, respeitamos uma das leis sistêmicas que Bert Hellinger, pai das Constelações Familiares, nos traz: a Lei do pertencimento! Não importa por quanto tempo essa criança viveu! Uma vida foi fecundada, foi gerada! Precisamos aquietar cada história, estabelecer a paz com as crianças que foram abortadas, reconhecendo-as e incluindo-as no coração para que algo maravilhoso aconteça, que é sair da culpa dizendo a frase fundamental das constelações: EU SINTO MUITO! Ao dizer esta frase para a alma daquela criança e para si mesmo, sentindo verdadeiramente, saímos da culpa e automaticamente entramos na fase do luto. Neste momento se faz importante convidar o cônjuge (caso seja o pai) para vivenciar o luto juntos, pois muitas vezes o homem nem toma conhecimento de que teve mais um filho. Cada um deve viver o luto do tamanho da sua dor até quando não doer mais falar sobre este assunto.

Devemos deixar as crianças aborta-

Lívia Meinking

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica
Consteladora, Iridóloga e Terapeuta
de Regressão
CRTH-BA 01447/17
liviameinking@yahoo.com.br

das em paz e, após o trabalho de Constelação Familiar, se fará necessário o suporte da psicoterapia transpessoal para ajudar a esses pais. Uma das primeiras coisas que você vai sentir é um apaziguamento interior e, se caso tiver filhos, eles também, porque muitas dessas crianças não sabem desse irmão “excluído”. Com isso tudo que estava fora de ordem, outra lei sistêmica fica desajustada, pois quem achava que era o filho mais velho, na verdade, é o segundo ou o terceiro! E isso muda tudo! Essa criança passa a ocupar o seu lugar de verdade dentro do sistema familiar e isso dá força para ela seguir na vida.

Quando ajustamos, colocamos tudo em ordem, tomamos essa criança excluída no nosso coração, olhamos para os nossos filhos que seguiram na vida e sentimos todos eles juntos no nosso coração. Descobrimos uma sensação maravilhosa de que aquela criança excluída agora vive melhor dentro de nós! ●

PROCRASTINADOR?? EU??

Aposto que você já procrastinou alguma vez na vida! Na verdade, a possibilidade de que você, que está lendo esse texto agora, seja um procrastinador nato é estatisticamente muito grande.

Calma! Antes de ficar chateada ou chateado comigo, pare, pense e responda: Você já empurrou alguma atividade ou decisão importante até não poder mais? Você já inventou mil tarefas nada importantes antes de finalizar aquele relatório emergencial? Você já se viu sem conseguir iniciar uma tarefa essencial, mesmo sem ter um motivo real para isso? Se a resposta foi sim para alguma pergunta dessas, informo: Você já beijou os lábios da procrastinação! Pior! Se duvidar, já se apaixonou e até propôs casamento!

Agora, pode ficar calma(o)!

Procrastinar é um ato comum e está relacionado a fatores como ansiedade, stress, falta de foco e de motivação. As consequências respigam negativamente na imagem do

procrastinador, que acabará sendo taxado, caso não trate este comportamento, como irresponsável e negligente ou enrolador.

Agora que você reconhece um procrastinador (que pode ser você mesmo), vamos deixar de procrastinar e colocar em prática algumas dicas para se tornar um poço de produtividade:

1. Identifique um padrão.

O que tira seu foco? As redes sociais? Deitar no sofá da sala? Assistir aquela série? O que faz com que você empurre aquilo que realmente quer fazer para depois, e depois, e depois? Identifique e fuja da tentação. Entregue-se a ela após finalizar seu trabalho. Essa sensação de premissão fará bem à sua rotina.

2. Faça uma coisa de cada vez.

Como o procrastinador se enche de mil tarefas menos importantes para justificar a fuga da tarefa realmente essencial, definir e finalizar

Adriana Costa

Administradora de Empresas
Professora de Oratória
Colunista do Portal N1 Bahia
adrianacgestao@gmail.com

uma tarefa por vez vai lhe ajudar a não encontrar tantos motivos para não fazê-la.

3. Controle antes que vire um hábito.

Atitudes repetidas tornam-se hábitos e hábitos são difíceis de serem eliminados. Se você deita no sofá todo dia ao chegar em casa e acaba dormindo, deve reclamar pela falta de tempo para estudar, correto? Habitue-se a estudar um pouco toda vez que chegar em casa, antes de deitar no sofá de estimação. Você estará ensinando o seu cérebro a priorizar o estudo e depois o sofá!

A procrastinação é um problema que prejudica seu trabalho, sua vida pessoal, sua autoestima. Prejudica até sua saúde. Reconheça esse padrão de comportamento e tente contornar essa prática antes que ela se torne uma rotina.

É possível! ●

NOVO RECURSO QUE AUXILIA NA PREVENÇÃO DA SAÚDE DO CORPO E DA MENTE

Temos uma ferramenta que permite traçar perfis psicológicos completos, como também aspectos orgânicos e energéticos do ser humano. Podemos chamar este feito de Iridologia Transpessoal, que permite, aos profissionais da área, realizar uma análise detalhada das íris dos olhos, constatando diversas informações sobre o indivíduo. Desta forma, existe uma grande co-

laboração para a Medicina Integrativa, atuando de forma preventiva, em que se pode avaliar o paciente como um todo. Com isso, temos a possibilidade de grandes ganhos e benefícios, tomando conhecimento de informações que nem imaginávamos que faziam parte da gente.

Isso é possível através de um aparelho específico (Iridofoto ou Iridoscópio), que registra as íris em

fotografias digitais.

A Iridologia, chegada ao Brasil na década de 70, tem sido um importante recurso que revela grandes informações sobre qualquer pessoa.

Uma análise das íris dos seus olhos é capaz de auxiliar na produção da criação de um mapa do comportamento e de um mapa orgânico ou físico humano. ●

Clarissa Noronha Campos

Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmica
Iridóloga e Numeróloga
CRTH-BA 01302/14
clarissa_noronha@yahoo.com.br




Harmonização Orofacial

Uma nova odontologia.

- ▶ Odontologia clínica e estética
- ▶ Clareamento dentário
- ▶ Toxina botulínica
- ▶ Preenchimentos faciais
- ▶ Liftings faciais (fios de sustentação)



DANIELA AVENA
odontóloga | harmonização facial

☎ 71. 99935-7775
📍 dra.danielaavena



SPA URBANO



Conheça um lugar onde todo mundo quer estar!

Nossos serviços
 MASSAGEM
 TRATAMENTOS ESTÉTICOS
 LIMPEZA DE PELE
 PROGRAMAS DE SPA

Apresente este anúncio e receba 20% de desconto

(71) 3011-4019 / 98261-0103[®]

RUA DAS DÁLIAS, 576, ESPAÇO PERFORMANCE - PITUBA WWW.SPAURBANOLL.COM.BR



MIRROR

EYEWEAR

By Mah Barros

71 99221.7371 📍 @mirror_eyewear

MURANO

JÓIAS

Sua nova tendência!

☎ 71 99152.2323 📍 @muranojoiasoficial
99122.6597

ESPAÇO PERFORMANCE, RUA DAS DÁLIAS, 576, PITUBA
SALVADOR - BAHIA



TRIZZ

MODA PRAIA
MODA FEMININA
BIJUTERIAS
ACESSÓRIOS

📍 @trizz.oficial
☎ 71 98723.1408



LEILA DALTRO

acessórios | handmade

@leiladaltroacessorios
(71)988327945

CONHEÇA **POWERMIX**

O TRATAMENTO PROFISSIONAL **IDEAL** PARA O SEU CABELO.



Suavidade Intensa | Nutrição Profunda | Força Instantânea
Brilho Instantâneo | Reconstrução Imediata

**TRATAMENTO POWERMIX +
ESCOVA + 01 SHAMPOO**

R\$150,00*

*Válido às terças e quartas.

L'ORÉAL



@espacoperformance
R. das Dálias - Pituba | 3011.4022

Andréa Carvalho

A loja Andrea Carvalho se destaca pela beleza, sofisticação, requinte e um atendimento que faz com que cada cliente se sinta "ÚNICA"; razão de um sucesso que já perdura por 10 ANOS.

O metro quadrado mais desejado de Salvador reúne bolsas em couro, sapatos lindos e diferenciados, alinhados às principais tendências internacionais e criações que exploram a exuberância de cores, texturas, em uma coleção que está sempre se superando.

VENHA CONFERIR!

 @andreabolsas 71-99195-9944

RUA DAS DÁLIAS, 576 - PITUBA,
ESPACO PERFORMANCE - SALVADOR/BA



CURSO DE EXTENSÃO INTELIGÊNCIA X8

CAPACITAÇÃO INÉDITA EM 8 HABILIDADES INTELLECTUAIS,
CHAMADAS DE FATORES INTELLECTUAIS X.

EMOCIONAL
FINANCEIRA
FAMILIAR ANCESTRAL
AUTO MARKETING
RELACIONAL
EXISTENCIAL
ERÓTICA
TRANSPESSOAL

Não existe uma inteligência isolada, mas variados fatores intelectuais que formam um complexo de inteligência eficiente para o momento moderno e urgente em que vivemos. Existem aqueles que nascem com alguns fatores intelectuais, mas **TODAS AS PESSOAS** podem desenvolver os oito fatores. Depois de profundos estudos do comportamento humano e de mais de vinte mil horas de atendimentos presenciais o psicoterapeuta Jordan Campos desenvolveu uma maneira objetiva e extremamente eficaz de desenvolver fatores intelectuais e disponibilizou em um esperado Curso de Extensão aberto a todos os públicos.

QUARTAS E QUINTAS

03/07 A 22/08

19H ÀS 22H

Av. ACM, 3244 - Auditório
do Empresarial Thomé de Souza
Núcleo de Terapia Integrada
Jordan Campos - Salvador/BA

VAGAS LIMITADAS

REALIZAÇÃO:



UNIBAHIA

www.jordancampos.com.br

