

Patrícia Figueiredo

Workbook | Atividades de reflexão

Enfrentando o câncer com leveza

Câncer não é escolha, mas a forma
como irá enfrentá-lo sim



Esse Livro Digital é um passo a passo para que você possa ter em mãos as estratégias que irão te ajudar a vencer o câncer com o máximo de leveza!



Devemos ter a consciência que Superar o Câncer é uma Maratona que exige muita determinação e perseverança.

Com esse livro de Atividades de reflexão, você terá acesso exclusivo aos Pilares Fundamentais que são trabalhados, um a um, com as minhas alunas do **Programa Câncer com Leveza**.

Você conseguirá avaliar e se conscientizar dos pilares da sua vida que você precisa olhar com mais atenção e cuidar.

Uma vez que, esses são os pilares que irão sustentar o seu processo de cura física, mental, emocional e espiritual.

Tire um tempo para refletir antes de responder à perguntas.

Preferencialmente, escute o capítulo referente às atividades no audiobook.

Com amor,
Paty



MAPA Como Vencer o Câncer com Leveza





1ª Parada: Encarando a Realidade

ITENS DA VIAGEM - ACEITAÇÃO

Para superar o câncer com leveza, a primeira coisa que você precisa aprender é aceitar o diagnóstico sem se vitimizar.

Agora você deve estar questionando: - Mas Paty, como posso aceitar o fato de ter um câncer?



Você precisa entender é que só sofremos quando acreditamos em uma ideia que contradiz a realidade.

“Eu deveria estar saudável, com cabelos, mais magra, sem cicatrizes, etc”

Esses pensamentos são maneiras de querer que a realidade seja diferente do que é.



Todo o nosso stress e sofrimento vem da nossa tentativa de discutir com aquilo que já é.

Como eu sei que eu deveria ter tido um câncer ?
Porque eu tive.

Quando discutimos com a Realidade, perdemos em 100% das vezes.

A realidade não espera pela sua opinião, pelo seu voto, nem pela sua permissão.

E parar de lutar contra a realidade não significa que você está de acordo com ela.

Significa apenas que você pode enxergar as coisas sem a resistência e sem a confusão da sua luta interna.

Aceitação é bem diferente de acomodação.

ACEITAÇÃO ≠ ACOMODAÇÃO

Pensa aqui comigo: Aquilo que você acha que NÃO deveria ter acontecido (seu diagnóstico, por exemplo), na verdade deveria.

Simplesmente porque aconteceu e nenhum pensamento no mundo vai mudar o que já aconteceu.

Ninguém quer ter um câncer. Mas quando isso acontece de que adianta discutir mentalmente com a realidade?

Se você deseja transformar a sua realidade, você precisa primeiro aceitá-la.

Eu te pergunto: O que te dá mais poder, pensar :
“ Não aceito ter um câncer...”

Ou: “Eu tenho um câncer, o que posso fazer a partir de agora para recuperar minha saúde?”

Outro ponto que você precisa compreender (e praticar) para estar em paz com a sua realidade, independente das circunstâncias, é permanecer no que é da sua conta.



Muito do nosso stress, ansiedade, medo e tristeza acontece porque a gente vive mentalmente conectado com o que não é da nossa conta.

A realidade, de certa forma, é Deus.

Porque ela governa a nossa vida.

Com ou sem a sua aceitação, ela vai continuar acontecendo.

Então, aceita que dói menos!

Além disso, precisamos nos conscientizar que tudo aquilo que está fora do meu controle, ou do seu controle, ou do controle das outras pessoas é assunto de Deus.

Quando eu me preocupo com terremotos, guerra, com a fome, quando eu penso em quando ou como vou morrer, eu estou me metendo nos assuntos de Deus.

Por outro lado, quando pensamos que alguém deveria agir diferente conosco, nos envolvemos mentalmente nos assuntos da outra pessoa.

E sempre que isso acontece, o resultado é ansiedade, medo, frustração.

Se eu estou mentalmente vivendo a vida de outra pessoa, quem é que está vivendo a minha vida ?

Quando eu estou preocupada com quando eu vou morrer, como eu vou morrer, quem é que está vivendo a minha vida?

Da próxima vez que você se sentir triste, estressada, desconfortável, pergunte pra si mesma em que assunto você está mentalmente.

Essa pergunta vai te trazer de volta pra você mesma.

E não se assuste se você perceber que tem abandonado a sua vida e vivido mentalmente em assuntos que não são da sua conta.

O assunto de Deus e de outras pessoas é sinônimo de sofrimento, porque você não pode mudar.

Pare de gastar a sua energia no que você não tem controle.

Você pode mudar apenas os seus assuntos.



EXERCÍCIOS DE AUTO-AVALIAÇÃO

Por que você acredita que o câncer aconteceu na sua vida?



Segundo o filósofo Nietzsche: “Quem tem um PORQUÊ pode suportar quase todo COMO. Defina qual o seu grande porquê para superar a sua Dor. Por que você deseja viver. Lembre-se: É o seu porquê que irá te sustentar nos dias maus.





2ª Parada: Redefinindo a sua nova rotina

ITENS DA VIAGEM - HÁBITOS ÂNTICÂNCER

É de suma importância que você consiga adquirir hábitos que irão te ajudar a recuperar e manter a sua saúde.

Existe muita coisa que você pode fazer, além do tratamento convencional, para colaborar com seu processo de cura.



Também é importante você se conscientizar que essa mudança de hábitos não é só enquanto se está em tratamento, é para vida.

Dentro do Programa Câncer com Leveza, trabalhamos consistentemente esses 5 pilares:

- Alimentação Anticâncer
- Hidratação
- Respiração
- Meditação
- Atividades Físicas
- Descanso

ALIMENTAÇÃO



Eu acredito que os alimentos têm o poder de prevenir e de curar.

E nós estamos nos curando ou nos envenenando a cada garfada.

Nos tornamos literalmente o que comemos.

Infelizmente, a maioria dos médicos ainda não se interessam pela vida do paciente, eles estão focados somente na doença.

Só querem saber como estão os nossos exames, o que apareceu na ultima tomografia, se a quimioterapia está surtindo efeito.

Eles só acreditam na medicina alopática. Só confiam no poder dos remédios.

Mas reflita sobre isto: O Câncer assim como o diabetes e doenças coronárias é uma doença degenerativa.

Se uma pessoa diabética tem restrições, uma pessoa hipertensa também tem restrições alimentares... Faz sentido um paciente oncológico poder comer de tudo?



Ao adotarmos uma Alimentação Anticâncer estamos colaborando ativamente com o nosso processo de cura , tornando o nosso corpo inóspito ao Câncer.

O que é a minha Alimentação Anticâncer?



Antes de falar o que é, deixa eu te falar o que não é: não é uma dieta, onde você tem que contar pontos, calorias, etc... Não é uma dieta cara, restritiva, mirabolante...

A Minha Alimentação Anticâncer é um estilo de vida , uma nova forma de você encarar a sua alimentação.

Os objetivos da Minha Alimentação Anticâncer são:

1. desinflamar seu organismo
2. fortalecer seu sistema imunológico
3. reduzir a acidez do seu corpo.

Para que isso aconteça é necessário retirar os produtos alimentícios que inflamam o seu corpo, te intoxicam e enfraquecem seu sistema imunológico:

- Açúcares refinados (açúcar de cana, xarope de milho, xarope de frutose)
- As farinhas brancas (pão branco, massas brancas, etc)
- Os óleos vegetais (soja, girassol, milho, gordura trans)



E comer comida de verdade: Muitas verduras, vegetais e frutas (preferencialmente orgânicos).

Não vou detalhar a Minha Alimentação Anticâncer aqui, pois esse não é o objetivo central desse livro.

Mas gostaria que você se conscientize que você tem a oportunidade de promover a sua saúde no mínimo 3x ao dia com as suas refeições.

HIDRATAÇÃO



70% do corpo humano é composto por água: Sangue, nossos órgãos, músculos, ossos e até mesmo nosso cérebro.

Somos um aquário ambulante.

Beber água é fundamental para quem deseja ter saúde.

Quem está em tratamento precisa dar ainda mais atenção a esse hábito.

Pois beber água é o método de desintoxicação mais rápido, simples e barato.

E eliminamos a toxicidade da quimioterapia no suor, fezes e urina.

Portanto beber bastante água e líquidos em geral, minimiza os efeitos colaterais de todo o tratamento.

Também é fundamental que você dê atenção à qualidade da água que está consumindo.

RESPIRAÇÃO



A respiração é a única função visceral que é ao mesmo tempo é autônoma e ocorre sem que pensamos nela, mas nós também podemos controlá-la.

Os ritmos autônomos do nosso corpo (respiração, variações do batimento cardíaco, os aumentos e as diminuições da pressão arterial) são indicativos de como está a nossa saúde.

Estudos já comprovaram que um bom equilíbrio desses biorritmos é o melhor indicador de boa saúde que se conhece, capaz inclusive de prever inclusive a expectativa de vida de uma pessoa.

Ao nos conectarmos com a respiração, nós nos aproximamos da pulsação das funções corporais vitais e ao mesmo tempo as interligamos com o nosso pensamento.

A respiração é, portanto, a porta de entrada para o nosso interior... E nós podemos influenciar no ritmo interno do nosso corpo, que são estados centrais da boa saúde de diversas formas: Oração, mantra, yoga, meditação.

ATIVIDADE FÍSICA



Inúmeros estudos são unânimes em comprovar os benefícios da prática de Atividades físicas para pacientes oncológicos, como por exemplo :

- Reduzir estocagem de gordura que é o depósito do lixo tóxico do nosso corpo.

A atividade física é, portanto, mais um método de desintoxicação do nosso corpo.

- Modificar em profundidade o equilíbrio hormonal.
- Reduzir a taxa de açúcar no sangue, que contribui para a inflamação dos tecidos e conseqüentemente, a disseminação dos tumores.
- Melhorar as mudanças de humor e acabar com as ruminções.
- Reduzir a possibilidade de uma recidiva (do câncer voltar) em até 60%.

Isso é maravilhoso, pois não temos esse efeito protetor em nenhum medicamento.

Se você estiver em tratamento agora, especialmente fazendo quimioterapia, você pode estar se perguntando: Meu Deus! Como vou praticar alguma atividade se eu mal consigo me arrastar da cama pro sofá.

Então, em primeiro lugar, eu quero que você saiba que esse cansaço descomunal que você está sentindo é normal.

A fadiga oncológica é mais um efeito colateral do tratamento e que surpreendentemente você consegue amenizar fazendo atividade física.

Então, vale à pena o esforço.

Ao se reconectar com o seu corpo, deixar ele fazer o que ele sabe que é se movimentar, deixar ele se sentir vivo e ativar a sua energia vital, certamente vai ajudar no seu processo de cura.

ATENÇÃO: converse com seu médico antes da prática de qualquer atividade física para saber o que é mais recomendável para o seu caso

DESCANSO



O sono de qualidade ruim desorganiza o metabolismo e prejudica a síntese de alguns hormônios, favorecendo diversas doenças.

Já uma noite bem dormida...

Previne a obesidade, combate à hipertensão, fortalece a memória, previne depressão, favorece o desempenho físico, controla o diabetes, diminui o risco de doenças cardiovasculares

Inclusive a melatonina que é um hormônio secretado durante o sono inibe o surgimento e crescimento de células cancerosas!

Esses são os 5 Hábitos Anticâncer que trabalhamos consistentemente durante todo o Programa Câncer com leveza.

E quero te incentivar a fazer o mesmo.

Aprender a relaxar, gerenciar o stress, controlar a mente, se alimentar de maneira saudável, se hidratar, a prática de atividades físicas, respeitar o limite do no nosso corpo e dar a ele o descanso merecido...

Tudo isso, vai guiar o curso da sua vida rumo à saúde.



Colocar esses hábitos em prática faz com que a gente retome as rédeas das nossas vidas, ao invés de se sujeitar à impotência e sofrimento.

Além disso, devemos nos conscientizar que o tratamento convencional cura, mas não vai garantir a sua saúde para sempre.

Portanto, essa mudança precisa permanecer mesmo depois do tratamento.

Daí a importância de adotarmos esses hábitos anticâncer para que possamos:

1. Passar pelo tratamento com qualidade de vida e o mínimo de efeitos colaterais
2. Colaborar ativamente com o processo de cura
3. Adotarmos um estilo de vida que nos proporcione saúde e diminua o risco de uma recidiva



3ª Parada: Deixando Ir

ITENS DA VIAGEM - DESAPEGO E PERDÃO

Para que a sua Jornada de cura aconteça de forma integral, também é muito importante que você se livre das amarras do passado, das mágoas, ressentimentos e tudo o que te faz mal.

Para se fazer uma reforma íntima de verdade é necessário essa faxina emocional.

Sentir Mágoa, ressentimento, é como se a gente estivesse velando um caixão vazio, porque o defunto já foi enterrado há muito tempo.



A gente continua a reviver aquela situação que já passou, que não existe mais.

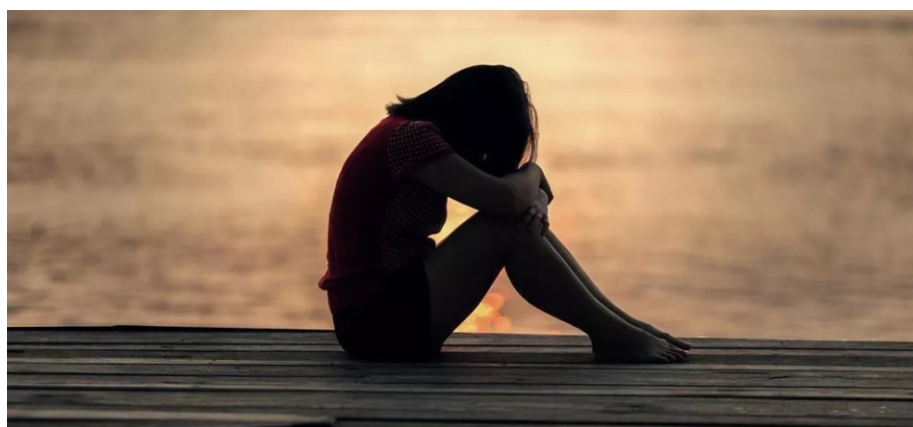
Muitas vezes o defunto (a situação que nos feriu) já se decompôs, já nem existe mais, mas a gente continua chorando em cima do caixão vazio e revivendo toda aquela história como se o defunto tivesse acabado de morrer.

A única coisa que existe é a sua cabeça, são os seus pensamentos insistindo em te fazer sofrer...

Porque quem te machucou, te traiu, ofendeu, fez isso no passado e essa pessoa hoje tá seguindo a vida dela.

E só você continua presa nessa situação.

Mágoa causa câncer?



Existe um questionamento se câncer é mágoa acumulada.

Embora seja senso comum, (quem nunca ouviu: Libera perdão para você se curar?)

Esse é um pensamento polêmico e preconceituoso.

Porque dá a entender que câncer é doença de gente rancorosa que não saber perdoar...

Não se conhece nenhum fator psicológico capaz de fabricar câncer.

Ou seja, nada nos permite afirmar que um trauma psicológico seja capaz de fabricar células com defeito no código genético.



No entanto, assim como a alimentação e o sedentarismo, certos estresses psicológicos podem influenciar profundamente o terreno no qual o "a célula defeituosa" se desenvolve.

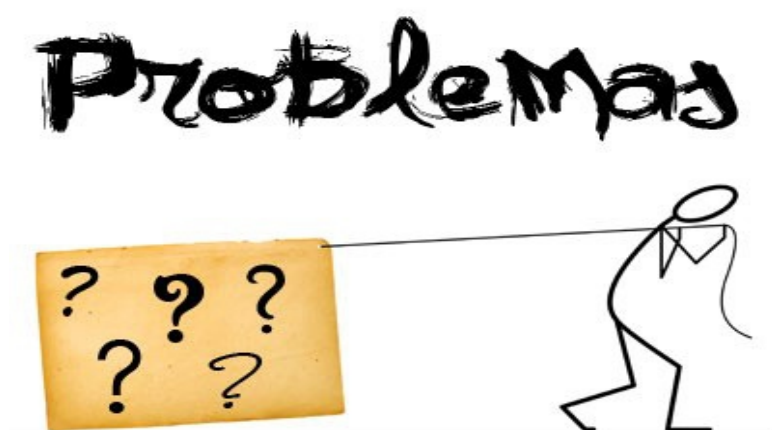
A maioria dos pacientes de câncer que eu conheci, se lembra de uma fase especial de estresse nos anos que precederam o diagnóstico.

Mas não é um estresse qualquer. É uma provação que nos deixou com sentimento terrível de impotência.

Muitas de nós nos vimos confrontadas com um conflito que parecia sem solução ou com obrigações tão pesadas que simplesmente não conseguíamos enxergar uma luz no fim do túnel.

Por outro lado, eu acredito, e tem inclusive , pesquisas científicas sobre esse assunto , a própria medicina Ayurveda afirma que o nosso emocional tem um impacto direto na nossa saúde.

Então, não é verdade que eu tive um problema sério e eu fiz um câncer. Ou esse problema me causou um câncer.



Não foi porque alguém me decepcionou hoje que amanhã eu vou ter um câncer.

Nenhuma mágoa faz nascer um câncer. Mágoa não vira câncer.

O que acontece é que assim como o sedentarismo, stress, má alimentação, alguns sentimentos podem influenciar profundamente no terreno biológico do nosso organismo.

E aí sim, se a gente tem essa célula defeituosa, esse estresse emocional enfraquece o nosso sistema imunológico, que não consegue impedir o crescimento dessas células.

Eu tenho certeza que você sabe identificar uma fase especial de estresse emocional , durante até pelo menos 2 anos antes do diagnóstico.

E estresse emocional quer dizer decepção, tristeza, sentimento de impotência, provação.

Então, o que nos adoecer não é o estresse corriqueiro do dia a dia.

E sim esse estresse crônico de anos que nos causa esse sentimento constante de impotência, que debilita o nosso sistema imunológico aumentando o risco de câncer.



4ª Parada: Despertar do Herói

ITENS DA VIAGEM - CORAGEM

Coragem é a capacidade de seguir em frente apesar do Medo.

A melhor estratégia para lidar com o medo da morte, da metástase, de não ter forças pra superar a doença, medo do seu futuro... é aprender a gerar coragem!

“Coragem não é ausência de Medo. Mas o triunfo sobre o medo.



O homem corajoso não é aquele que não sente medo. Mas é aquele que conquista apesar do medo” Nelson Mandela.

Muitas pessoas que buscam a minha ajuda profissional desejam parar de sentir medo...

É humanamente impossível parar de sentir medo.

Sentir medo é natural. Faz parte de natureza humana.

O ser humano foi projetado ,entre outras coisas, para sentir medo.

O medo nos protege.

A parte do cérebro que foi projetada para sentir medo é responsável pela nossa preservação.

Portanto, o medo é fundamental para nossa auto-preservação.

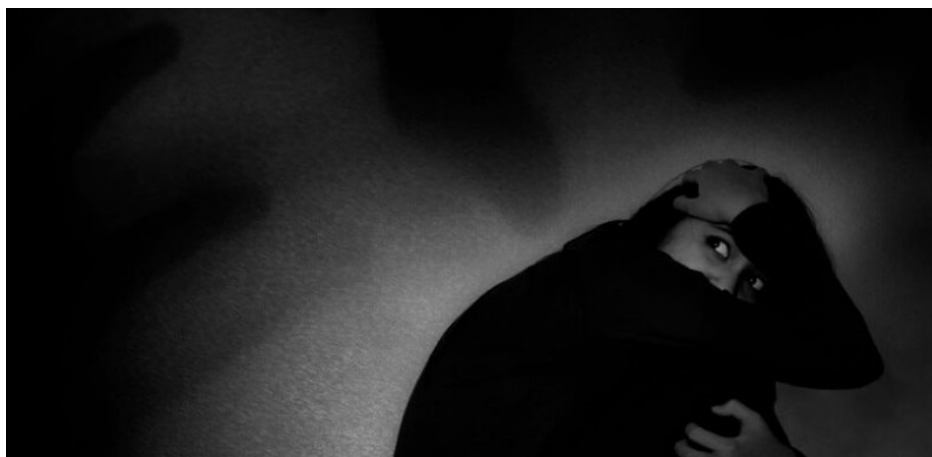


Ele serve como um sinalizador para nos preservar de algum perigo ou sofrimento.

O que você pode e deve fazer é aprender a lidar com ele de forma racional.

Uma forma de você conseguir vencer seus medos é alimentar a sua coragem!

Alimente a sua coragem e seus medos irão morrer de fome.



Você consegue se lembrar de um momento que foi corajosa na vida?

Já refletiu que nesse momento de coragem, você também estava sentindo medo, mas ainda assim, não se deixou paralisar?

Sabe por que? Ter coragem é se colocar em movimento.

Quem tem medo fica paralisado, não toma decisões.

Quem vive com medo fica ruminando os pensamentos dentro si e sofrendo.

Quem gera coragem, age apesar do medo.

E com isso, diminui a força do medo e o impacto que ele causa em sua vida.

Um exercício importante para você aprender a lidar com seus medos de forma mais racional é analisar cada medo:

Isso que você está pensando e te causando medo é real ou só uma projeção pessimista do seu futuro?

O medo e ansiedade são sentimentos baseados no futuro.



É a nossa Mente querendo controlar o futuro e nos proteger de possíveis sofrimentos que, quem sabe um dia poderão acontecer...

Uma mente muito conectada com o futuro alimenta o medo e a ansiedade .

Então, sempre que você se sentir ansiosa, comece a observar seus pensamentos.

É muito provável que você perceba que está vivendo lá no futuro!

Lembre-se: A nossa vida só acontece no momento presente.

E por mais estranho que isso pareça para você agora, o momento presente é sempre perfeito.

Então, sempre que você sentir medo, avalie se o seu medo é real ou imaginário. Se não é apenas uma projeção pessimista do futuro.

Quando estamos vivendo o AQUI e AGORA a maior parte do nossos medos simplesmente desaparecem.

Viva a sua vida no momento presente: Um dia de cada vez. Porque o seu coração não conhece o que é passado, futuro ou presente. Ele acredita na sua mente.

E sofrer por antecipação é tentar fazer um curativo em um machucado que ainda nem aconteceu e talvez não aconteça nunca.

EXERCÍCIOS DE AUTO-AVALIAÇÃO

Como o medo tem impactado na sua vida?



E o que você tem feito para alimentar a sua coragem?



05

5ª Parada: Recuperando o seu amor-próprio

ITENS DA VIAGEM - AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA E AUTORESPEITO

Para aprender a lidar com a sua nova imagem e voltar a se sentir bem com a sua aparência é necessário trabalhar a aceitação das suas mudanças físicas.

No entanto, entenda que trabalhar apenas a sua autoimagem é a pontinha do iceberg.

Autoestima não é só se achar feia ou bonita.



Autoestima é o sentimento de ser merecedora de alegria, de amor, de saúde , do melhor que a vida pode te oferecer.

Uma pessoa com autoestima elevada tem confiança na sua habilidade em lidar com os desafios da vida, acredita no seu direito de ser saudável, bem sucedida e feliz.

Então, a autoestima é a chave para o sucesso ou para o fracasso em tudo na vida.



De todos os julgamentos que fazemos na vida, nenhum é tão importante quanto o que fazemos sobre nós mesmas.

Se você achar que não vai dar conta, que o câncer é um castigo e que você não merece ter saúde e coisas boas na vida.

Ou, por mais difícil que seja, se você acreditar que é capaz, que vai vencer porque você merece o melhor que a vida tem para te oferecer...

De qualquer forma você estará certa. Percebe o poder da Autoestima?

A autoestima tem três componentes que precisam ser trabalhados:

1. O sentimento de competência pessoal, que nada mais é que a nossa Autoconfiança (eu consigo, eu dou conta)
2. O sentimento de valor pessoal (eu mereço. Eu reconheço o meu direito de estar saudável e ser feliz)
3. O autorespeito. (eu respeito e defendo os próprios interesses e necessidades).

A boa notícia é que a autoestima, o nosso amor próprio, como qualquer outro amor, pode ser alimentado e crescer.



Fortalecer a autoestima é desenvolver a convicção de que somos capazes de vencer nossos desafios e somos merecedoras da felicidade e, portanto, capazes de enfrentar a vida com mais confiança, leveza e otimismo.

Por isso que fortalecer a autoestima é expandir sua capacidade de ser feliz.



O problema é que a maioria das pessoas que desejam fortalecer a autoestima, busca solução em todos os lugares, menos dentro delas mesmas, e, assim, fracassam em sua busca.

É claro que nos sentimos atacadas na nossa femininidade diante de um tratamento de câncer.

Em pouco tempo perdemos nossos cabelos, ganhamos cicatrizes, a maioria ganha ou perde muito peso.

E está tudo bem buscarmos soluções para gostarmos um pouco mais do que vemos no espelho...

Usar lenços, perucas, chapeús, ou até mesmo assumir a careca, caprichar na maquiagem pode nos trazer um pouco de conforto.

O Autocuidado é muito importante nessa fase. Mas não devemos achar que somente isso será suficiente para fortalecermos a nossa Autoestima.

Pois esses Artifícios ajudam a nos sentirmos bem perante as outras pessoas.

Mas sempre haverá aquela hora da verdade de você com você mesma...

Aprendemos muito cedo a negar o que sentimos, a usar uma máscara social.



E com isso perdemos o contato com muitos aspectos do nosso eu interior.

Quantas vezes você ouviu: - Engole o choro, menina!
Ou : Não foi nada! – Que feio tá chorando?

Os mais velhos encorajaram-nos a rejeitar o medo, a raiva e a dor, a esconder (e eventualmente a anular) nossas emoções.

Para sermos aceitas socialmente, aprendemos desde muito cedo a “fazer-nos de mortas”.

“Fazer-se de morta” é tão comum que expor nossos sentimentos, em um primeiro momento, pode ser estranho e até desconfortável.

Só que se fazer de morta é um comportamento de auto rejeição e auto alienação.

Quando a gente se permite esse tipo de auto sacrifício, atribuímos mais importância ao que os outros vão pensar do que o que estamos verdadeiramente sentindo .

Como conseguimos ter uma Autoestima fortalecida se valorizarmos o PERTENCER mais que o SER?

EXERCÍCIOS DE AUTO-AVALIAÇÃO

De 0 a 10, como você está se sentindo:

A respeito da sua aparência?



Da sua capacidade de vencer seus desafios?



Do seu merecimento em ter a sua saúde de volta ou se manter saudável?





6ª Parada: Encontrando seu lugar no mundo

ITENS DA VIAGEM - AUTOCONFIANÇA E AUTORRESPONSABILIDADE

A qualidade dos nossos relacionamentos, influenciam diretamente na nossa qualidade de vida.

Por isso é tão importante se livrar de algumas toxinas emocionais que alguns relacionamentos podem gerar para você .

Além de aprender a lidar com todo o estigma que a doença carrega, e se blindar emocionalmente dos comentários e olhares de pena que te colocam pra baixo.



O primeiro ponto para ter relacionamentos mais profundos e saudáveis é você entender que o problema não está no relacionamento, mas em você.

Vai doer o que irei falar, mas a base dos relacionamentos bem sucedidos é a autorresponsabilidade.

É você que precisa se responsabilizar pelos seus próprios sentimentos.

Não adianta você procurar a origem do seu sofrimento dentro do relacionamento ou colocar a culpa no outro: “Eu tô sofrendo porque meu marido me ofende, me magoa!”

A origem dessa dor não está no outro. Ela está dentro de você. Isso não quer dizer que você tenha que concordar com as atitudes do outro.

Mas começar a se responsabilizar pela forma que você se sente quando você está interagindo com as pessoas é ser auto responsável pela sua vida.



Para você assumir as rédeas da suas emoções, você precisa entender que é responsável pela maneira que você se sente quando alguém te trata bem ou te trata mal.

Você precisa abrir mão da facilidade de culpar o outro pela sua infelicidade.

A gente não tem o controle sobre o que o outro pensa a nosso respeito, nem pela maneira que as pessoas vão nos tratar.



Mas a gente pode sempre controlar como a gente vai se sentir em relação a isso.

E a primeira coisa que você tem que fazer é sair da condição de vítima.

Vitima não faz nada, ela não tem poder de decisão. Ela só sofre, porque ela é vítima.

Quando você está em tratamento e sai na rua com um turbante, um chapéu ou careca, terá que enfrentar alguns olhares de estranheza e até mesmo de pena.

Saiba que esses olhares não têm nada a ver com você.

E sim, com a forma como a pessoa imagina que é ter um câncer...

Infelizmente, câncer ainda é tabu na nossa sociedade e em pleno século XXI ainda carrega um estigma forte de morte.

Então, provavelmente essa pessoa está achando que você vai morrer muito em breve...

E daí?

Ela também vai, só não se deu conta disso ainda.

Além disso, o que a opinião de uma pessoa que você nunca viu na vida, e muito provavelmente, nunca mais verá pode te acrescentar?

Por que você se importa tanto com isso?

Já parou para pensar que se você fica mal com a forma pela qual cada pessoa te trata, você está abrindo mão do seu poder pessoal e dando as chaves da sua felicidade na mão dos outros?

Somente quando você parar de se importar com os outros, você se tornará protagonista da sua vida.

Lembre-se, quando alguém te insulta, você normalmente se sente ofendida.

Mas é você que decide se sentir assim.

E está tudo certo se você decidir que vai encarar, vai bater de frente.

Só que isso tem que ser uma escolha consciente. Você decide que você quer bater de frente.

Mas você pode optar também por não mudar o seu estado de espírito.

Não se ofender ao que outro pensa, diz ou faz. Você tem essa escolha!

Isso é auto responsabilidade!

Você se auto responsabilizar pelos seus sentimentos vai te dar poder.



Claro que é muito fácil por em palavras e bem difícil por em prática. Mas é possível, tá?

Depois que eu assumi a careca, de vez em quando eu percebia olhares de estranheza e até mesmo de pena.

Sabe o que eu fazia?

Abria um sorriso e dava um sonoro “Bom dia” para a pessoa que me respondia envergonhada.

Porque se ela estava incomodada com a minha careca, o problema era dela.



Eu é que não ia estragar o meu dia por causa disso...

É assim que você vai conseguir se blindar emocionalmente.

E vai conseguir diminuir o poder do outro de mexer com o seu próprio estado emocional.

Em resumo, autoresponsabilidade, é fundamental criar relacionamentos mais saudáveis e profundos.

E principalmente, administrar a vida conjugal, família, amigos durante o tratamento e mesmo depois dele.

Lembre-se que você está doente, mas seus relacionamentos não precisam adoecer junto com você!

Por isso é tão importante se livrar de algumas toxinas emocionais que alguns relacionamentos podem gerar pra você .

Além de aprender a lidar com todo o estigma que a doença carrega, e se blindar emocionalmente dos comentários e olhares de pena que te colocam pra baixo.

Por outro lado, é fundamental criar relacionamentos mais saudáveis e profundos.

E principalmente, administrar a vida conjugal, família, amigos durante o tratamento e mesmo depois dele.

Lembre-se que você está doente, mas seus relacionamentos não precisam adoecer junto com você!

EXERCÍCIOS DE AUTO-AVALIAÇÃO

De 0 a 10, quanto os comentários e olhares de pena influenciam no seu estado de espírito?



O que você tem feito para não permitir que seus relacionamentos adoeçam junto com você?





7ª Parada: Enxergando além

ITENS DA VIAGEM - FÉ E GRATIDÃO

O câncer não é um castigo! Deus não é um cara barbudo sentado em um trono em cima das nuvens jogando câncer na vida de quem não é bonzinho.

Todas as religiões pregam que Deus é Amor. E Ele é!

Portanto, o meu, o seu diagnóstico não são e nunca serão castigo.



Eu sei o quanto ter um câncer é doloroso, mas viver uma vida sem significado pode ser muito mais doloroso que ter um câncer.

Por isso é fundamental que você reconheça o que veio fazer no mundo e entender que você faz parte de algo muito maior.

Para isso é necessário se conectar a essa Inteligência Superior que está cuidando de todo o universo, inclusive de mim e de você.

Temos a capacidade de moldar nosso campo de força a todo momento, abastecendo-o ou desabastecendo com vitalidade.



Nenhuma orientação que eu te der será eficiente se você não conseguir trazer essas melhorias para seu estado de espírito.

Não adianta nada a pessoa ser uma exímia teórica sobre a espiritualidade se ela não transferir toda essa vivência para seu coração e sua vida prática.

Por isso que espiritualidade não está necessariamente atrelada a nenhuma religião.

A religião é um dos caminhos.

A verdadeira espiritualidade é você sentir a conexão com a Fonte, que eu chamo de Deus.



Quando conseguimos nos conectar profundamente com essa Fonte, que é criadora de todas as coisas, inclusive da minha e da sua vida, estaremos aumentando a nossa energia vibracional.

É como se estivéssemos nos ligando e abastecendo de uma fonte inesgotável de vida e vida em abundância.

Sabe aquela “chupeta” que dão no carro que morreu por falta de bateria, ligando a bateria que morreu a uma outra bateria em perfeito estado?

É assim que você se sentirá, sempre que se conectar a Deus: Revigorada.

A fé, independente de credo, é fundamental para que isso aconteça.

Fé é a certeza das coisas que se esperam.

Quando você exercita a sua fé, compreende que seja o que for que está acontecendo na sua vida... é exatamente isso que deveria acontecer.

Se existe um Deus que rege o Universo, que cuida de todos, se tudo coopera para o bem dos que amam a Deus...

Você precisa confiar! E agradecer!



Confiar quando tudo dá certo não é confiar. É somente agradecer.

Confiar é quando a gente não compreende, mas ainda assim acredita que é o melhor que poderia nos acontecer.

E quando você consegue sentir que a Vida está do seu lado e não contra você, fica mais fácil confiar e agradecer por absolutamente tudo o que te acontece.

Deixa eu te contar um segredo: Nós temos mais de 60.000 pensamentos por dia, mas pensamos apenas 1 coisa de cada vez.

Ninguém consegue pensar em duas coisas ao mesmo tempo.

Muitas vezes temos até essa sensação de que estamos pensando mil coisas ao mesmo tempo. Mas isso não é real.



O que acontece é que nossos pensamentos estão tão acelerados que temos essa percepção de mil pensamentos ao mesmo tempo.

Mas comprovadamente só pensamos uma coisa por vez. Pode ser um pensamento de um nano-segundo, mas é um único pensamento.

E se, você deliberadamente focar em pensamentos que te gerem sentimentos de gratidão?

Já observou que quando nos sentimos gratos, seja lá pelo que for, não há espaço em nossos corações para a angústia, o medo, a ansiedade?

Coloque mais gratidão em sua vida, conecte-se com o que te faz se sentir grato e você não terá tempo de sentir medo.

É por isso que quanto mais espiritualizadas nos tornamos, mais conseguimos chegar próximos ao equilíbrio.

Equilíbrio em todos os aspectos; emocional, nos relacionamentos, nos desafios do dia a dia, saúde e o principal: o equilíbrio do nosso Eu.

É quando a gente sente paz de espírito com a nossa vida, independente do jeito que ela está.



Trabalhar a espiritualidade traz este equilíbrio porque passamos a saber transformar os problemas em desafios.

E os desafios em aprendizados.

E a partir dos aprendizados, transformamos os desafios em soluções.



Você enxergar o seu problema como um desafio a ser superado e como um processo de evolução na sua jornada, torna tudo mais leve.

É como se descobríssemos um dom de transmutar tudo que é “ruim” em algo mais simples e fácil de lidar.

É assim que alcançamos a “paz que transcende todo o entendimento.”

08

8ª Parada: Para sempre um novo Eu

ITENS DA VIAGEM - ESPERANÇA, DETERMINAÇÃO E PERSEVERANÇA

Ninguém que vive a experiência de ter um câncer, sai dessa jornada da mesma maneira que entrou.

Por isso, você precisa reconhecer quem é essa pessoa que está nascendo depois do Câncer.

Quem um dia escutou a frase: Você tem câncer, não pode aceitar que a vida seja apenas comer, dormir, trabalhar, pagar contas, dormir, envelhecer, morrer...



Nós, mais que todas as outras pessoas, sabemos o quanto a vida é frágil e transitória.

Nós que tivemos que lutar pela nossa vida, reconhecemos o que realmente tem importância na nossa vida.

Nesse sentido, o câncer desperta a gente de um sono profundo.

Não dá mais pra gente fingir que vamos viver pra sempre.

Você precisa viver tudo o que deseja AGORA. Viver a vida que você nasceu pra viver...

A vida que você merece!



Adoença traz esse senso de urgência.

O câncer nos faz olhar pra nossa vida e questionar porque, muitas vezes, estávamos vivendo uma vida menor.

Porque as pessoas aceitam viver uma vida pequena, menor do que elas nasceram pra viver ?

Infelizmente a grande maioria está apenas ocupando espaço no planeta, vivendo a la Zeca Pagodinho: “deixa a vida me levar” ...


A nossa liberdade pessoal é a principal motivação para expressarmos quem somos de verdade e alcançarmos os nossos sonhos sem restrição.

Ninguém veio para esse mundo à passeio.

Você está aqui para ser você, realizar seus sonhos, ser feliz.

Você merece viver a sua “Melhor vida” ...





Esses são os pilares que trabalho mais profundamente, com a alunas do meu Programa: Câncer com Leveza.

Esse é o caminho que tem ajudado minhas alunas a redesenharem suas novas vidas pós câncer...

Uma vida cheia de propósito e alinhada com seus verdadeiros valores:

A nossa “Melhor Vida”.

Porque eu acredito verdadeiramente que o câncer, nem sempre é o fim... Mas pode ser o recomeço!

Ao seguir esse MAPA você vai encerrar a sua jornada com um novo olhar sobre o mundo, sobre a sua vida e sobre você.

Inspire-se com essas lindas Histórias de superação e nunca deixe de acreditar!

cancercomleveza.com

SOBRE A AUTORA



Patrícia Figueiredo é mastercoach e terapeuta ayurvédica, especializada em saúde integrativa.

Criadora do Programa de Acompanhamento Câncer com Leveza, que já deu suporte à centenas de pacientes oncológicos.

Idealizadora do Blog das coisas que tenho aprendido, cujo conteúdo impacta a vida de mais de 100.000 pessoas por mês.

Seus conteúdos nas Mídias Sociais, especialmente youTube e Facebook alcançam semanalmente centenas de milhares de pessoas.



Foi diagnosticada com câncer de mama infiltrante grau 3 em 2014. Diante do diagnóstico, percebeu que estava vivendo no piloto automático.

Decidiu que se a vida lhe desse uma segunda chance, mudaria tudo, a fim de fazê-la valer à pena.

Fechou uma empresa que administrava há 15 anos e mergulhou no Autoconhecimento para definir que rumo dar na vida.

E mediante a virada que deu em sua vida, que decidiu, ainda em 2015 se profissionalizar para possibilitar que outras pessoas diagnosticadas tivessem a mesma oportunidade de transformação.



Desde então, fez várias especializações, inclusive em San Francisco (USA) com Brendon Burchard.

Tem a missão de ajudar o maior número de pessoas a enfrentar o diagnóstico de câncer com o máximo de leveza e sobretudo, reconstruírem suas vidas pós câncer com mais equilíbrio, propósito e plenitude.

Você também pode se conectar comigo nas minhas redes sociais !

Assim, vamos ficar mais juntinh@s! 😊



[Clique AQUI](#) e entre no meu Grupo VIP para receber conteúdos exclusivos



[Clique AQUI](#), assine o meu canal e receba gratuitamente vídeos motivacionais.



[Clique AQUI](#) e curta minha fanpage para receber diversos conteúdos gratuitos



[Clique AQUI](#) e me siga no Instagram para ficar por dentro do meu dia a dia



[Clique AQUI](#) para conhecer o meu Blog e ver diversos artigos sobre tratamento, prevenção, alimentação, motivação...

CONTEÚDO EXCLUSIVO

Patrícia Figueiredo