

# As Cores do Tempo

## Índice Geral

I -	<i>Eles deram o exemplo para uma Terceira Idade ativa.....</i>	4
II -	<i>Envelhecemos mais na preocupação do que no trabalho.....</i>	5
III -	<i>Tenha uma boa noite de sono.....</i>	6
IV -	<i>Cuidado com a insônia.....</i>	7
V -	<i>Vida longa à memória.....</i>	8
VI -	<i>Podemos morrer antes do tempo previsto?.....</i>	9
VII -	<i>A origem das doenças.....</i>	10
VIII -	<i>A ação do pensamento.....</i>	11
IX -	<i>Conquistando a calma através da Meditação.....</i>	12
X -	<i>Como combater o stress e a depressão.....</i>	13
XI -	<i>Uma ponte com o Mundo Espiritual.....</i>	14
XII -	<i>Não aceitar todo presente que lhe queiram dar.....</i>	15
XIII -	<i>Fontes bibliográfias utilizadas como pesquisa.....</i>	16

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) estamos vivendo mais.

No Brasil, a expectativa de vida, em 1980, era de 62 anos e pulou para 73 anos nos dias atuais.

Viver mais não significa viver sem doença. A preocupação da OMS é viver mais e viver melhor, com bem-estar físico, mental e social.

Podemos viver bem depois dos 60 anos?

Basta planejar o nosso envelhecimento! Com cuidados preventivos, acompanhamento médico constante e bons hábitos em nossa vida podem manter uma Terceira Idade ativa e produtiva.

A fantasia de querer permanecer sempre jovem já nos acompanha desde a antiguidade.

O nosso envelhecimento é um fato, não adianta fechar os olhos e achar que só os outros envelhecem.

Temos a nosso favor a evolução da medicina que já disponibiliza diversos medicamentos para o controle de várias doenças.

Além disso, para termos longevidade, vida longa com saúde e qualidade, precisamos gostar mais de nós mesmos. Ter uma auto-estima fortalecida, tendo uma série de cuidados para nos ajudar na conquista da longevidade:

- Otimismo e bom humor;
- Bons hábitos alimentares;
- Prática constante de exercícios físicos;
- Dormir bem;
- Tratamento preventivo com acompanhamento médico.

Cada fase de nossa existência é uma preparação para a fase seguinte. Podemos comparar o nosso processo de crescimento e maturidade, com o processo de amadurecer de uma fruta. Cada fase de amadurecimento, a fruta tem uma cor. Podemos comparar a nossa juventude com a fase do fruto ainda verde, e com o fruto maduro, quando começamos a entrar na Terceira Idade.

Infelizmente, não respeitamos e não nos preparamos para cada etapa deste processo, cuidamos tão pouco de nós para alcançar a velhice, quando o fruto deveria estar maduro.

Devemos seguir o exemplo dos chineses, onde quem tem 50 anos é considerado um "jovem maduro". Enquanto que a velhice só é considerada quando atinge a idade de 80 anos.

Mas, aqui no Ocidente temos diversas exceções. Alguns parecem não "envelhecer" com o avançar da idade. Estão ativos, sempre produzindo em alguma atividade, seja ela remunerada ou voluntária. Estão sempre se adaptando às novas mudanças em suas vidas, vão aprimorando "as cores do tempo".

0-0-0-0-0-0

## I - Eles deram o exemplo para uma Terceira Idade ativa

Podemos citar diversas personalidades que passaram dos 70 anos de vida e foram os verdadeiros exemplos, mostrando que é possível ter uma Terceira Idade produtiva e feliz. Eles mostraram que a fase idosa não é um período inexpressivo, triste e tedioso. Tiveram nesta fase uma atuação de destaque em seus campos profissionais, mostrando muita disposição e sabedoria.

Entre eles poderemos citar:

- (1) Oscar Niemeyer - arquiteto brasileiro considerado com um dos nomes de mais destaque na Arquitetura Moderna Internacional. Entre centenas de projetos, podemos destacar o planejamento e arquitetura elaborada que deu origem a cidade de Brasília. Hoje (2011), com seus 103 anos continua em plena atividade profissional elaborando diversos projetos.
- (2) Lya Luft - escritora e colunista da revista "Veja", com seus 73 anos provou que a velhice é uma fase bela e alegre, se vivida com prazer. Entre os seus livros publicados, podemos citar "Perdas e Ganhos".
- (3) José Hermógenes - com 89 anos, professor e escritor de Yoga. É um verdadeiro exemplo de disposição, onde fala que se sente mais jovem do que quando tinha 35 anos.
- (4) Zilda Arns - faleceu aos 75 anos em plena atividade num terremoto no Haiti. Teve grande destaque na área assistencial na Pastoral da Criança e também na Pastoral da Pessoa Idosa.
- (5) José Ângelo Gaiarsa - psicanalista e escritor que viveu até os 90 anos atuando em sua área de clínica mental.
- (6) Cora Coralina - poetisa e contista brasileira provou que nunca é tarde para começar: publicou seu primeiro livro aos 76 anos de idade. Viveu entre nós até os 95 anos.
- (7) Madre Teresa de Calcutá - esta missionária da Caridade ficou servindo ao Cristo e ao mundo até os 87 anos.
- (8) Chico Xavier - o maior médium que pisou em nosso planeta psicografou diversos livros. Foi através deles que obtivemos conhecimentos sobre o Mundo Espiritual. Trabalhou até os 92 anos, servindo e amando o Cristo.

E poderíamos citar inúmeros artistas que continuam atuando na televisão, teatro e cinema. Há, também, diversos voluntários da Terceira Idade, que anonimamente ajudam casas assistenciais, creches e asilos, mostrando que a idade elevada não impede de levar alegria e amor às pessoas carentes.

Saber envelhecer não se improvisa. É fruto de atividades e atitudes de toda uma vida!

E você, como quer chegar à Terceira Idade? Veja como está vivendo agora e faça uma projeção para o futuro.

0-0-0-0-0-0-0

## II - Envelhecemos mais na preocupação do que no trabalho

Em seu livro "Poder do Pensamento", a teósafa Annie Besant, nos alerta que envelhecemos mais na preocupação do que no trabalho.

A preocupação, que é um processo de repetir sempre um mesmo pensamento e sem chegar a nenhum resultado, nos é prejudicial e após certo tempo pode nos levar a um esgotamento nervoso.

O trabalho, ou determinada atividade, nos ajuda a fortalecer nosso pensamento, desde que não seja feito de um modo excessivo.

Um excelente exercício para se afastar por algum tempo desta preocupação, é criar uma segunda linha de pensamento, o mais diferente possível, forte e persistente, para que seja suficiente para proporcionar um descanso à nossa mente. Quando nos afastamos temporariamente dessa preocupação, obtendo outro foco mental, muitas vezes a solução nos aparece.

O controle mental vem através do nosso esforço, da vontade e da disciplina que cada pessoa queira colocar em sua vida.

Geralmente somos atraídos pelo lado sombrio da vida, pelas fatalidades, pelas conversações deprimentes e pessimistas, o que acaba nos envolvendo numa atmosfera de tristeza e desânimo. E estando neste clima, é que atraímos as dificuldades, as doenças começam a ser somatizadas. Portanto é fácil perceber que os pensamentos negativos predominam em nossas mentes.

Neste momento também é importante o hábito da prece e a boa sintonia com nossos Mentores para obter a paz, a alegria e as bênçãos necessárias para o nosso sucesso.

0-0-0-0-0-0-0-0

### III - Tenha uma boa noite de sono

A neurocientista Suzana Herculano-Houzel afirmou que precisamos "dormir para aprender". Além de descansar o nosso corpo físico, o sono é muito importante para consolidar o que nós aprendemos naquele dia.

O cérebro não pára de funcionar quando estamos dormindo. Ele tem um comportamento diferenciado. Durante o dia, o nosso cérebro ficando fazendo anotações "à lápis" em um "bloco de anotações" que é o hipocampo. O hipocampo armazena fatos e informações que serão repassadas à memória de longo prazo durante o momento do sono. Portanto, à noite estas informações coletadas são repassadas ao córtex cerebral.

Sem uma boa noite de sono, esse processo fica prejudicado. Se o sono é ruim, a memorização se enfraquece.

Especialistas do sono já comprovaram que a falta de uma boa noite de descanso afeta a nossa saúde física e mental, podendo causar problemas cardíacos e colapsos nervosos. Além disso, a falta de sono prejudica a nossa concentração e ficamos sem energia para enfrentar os desafios de nosso dia-a-dia.

Abaixo, estão algumas dicas para que possamos ter uma boa noite de sono e com qualidade:

- (1) Inicialmente, procure acordar mais cedo neste dia. É necessário criar um hábito em acordar e dormir sempre no mesmo horário.
- (2) Procure desenvolver sempre alguma atividade física durante o dia.
- (3) Tenha hábitos alimentares saudáveis.
- (4) À noite, faça refeições leves. Evite a cafeína: café, chá mate ou preto.
- (5) Não faça atividades físicas antes de ir para a cama.
- (6) Um banho quente ajuda a relaxar.
- (7) Tome um copo de leite morno 15 minutos antes de se deitar.
- (8) Durma sempre no mesmo horário todos os dias para que o seu corpo adquira um ritmo natural.
- (9) Esqueça seus problemas lendo um bom livro.
- (10) Não durma com a TV ligada. Lugar de TV é na sala.

A cada noite bem dormida nossa memória é consolidada, acordamos bem humorados, com maior capacidade de concentração e aptos para solucionar os desafios que a vida nos impõe.

Ou seja, quem dorme bem, aprende mais!

0-0-0-0-0-0-0

#### IV - Cuidado com a insônia

Uma noite bem dormida, além de nos proporcionar o nosso descanso, é importante para o nosso aprendizado e equilíbrio emocional.

A insônia pode alterar negativamente o nosso humor, a nossa concentração, o raciocínio lógico e a nossa memorização.

Em curto prazo, a falta de sono pode provocar:

- Cansaço
- Irritabilidade
- Oscilações no humor
- Falha na memorização
- Perda da criatividade
- Desatenção

Em longo prazo poderá ocorrer:

- Falta de energia física
- Envelhecimento precoce
- Obesidade
- Doenças cardiovasculares e gastrointestinais
- Perda da memória

0-0-0-0-0-0-0-0

## V - Vida longa à memória

Com o aumento da expectativa de vida no mundo, há uma grande preocupação dos médicos e dos especialistas em saúde mental, em aumentar a qualidade de vida das pessoas, principalmente a mental, para conter o avanço das doenças neuro-degenerativas que e levam à demência, principalmente o mal de Alzheimer.

O Alzheimer é hoje a metade dos casos de demência no mundo, atingindo cerca de 20 milhões de pessoas.

Esta doença se caracteriza pelo acumula de placas amilóides no cérebro, que provoca a morte de determinados grupos de neurônios relacionados à memorização, à capacidade cognitiva e do comportamento.

Os primeiros sintomas da doença, que só aparecem após muitos anos de iniciado o seu processo de degeneração neural são: perda da memória, confusão mental e mudança de comportamento.

Esta doença não tem cura e os médicos não sabem os motivos da sua origem. Mas, o que foi constatado, e que contribui para a instalação desta doença, além das de ordem genética, são os péssimos hábitos de vida.

Ficam aqui algumas sugestões, que já tiveram a sua comprovação científica, que podem ajudar a saúde do cérebro:

- No cardápio, tenha peixes, ovos, frutas e hortaliças. Modere o consumo de carne vermelha.
- Faça exercícios físicos. Além de estimular o surgimento de novos neurônios no hipocampo (região onde são arquivadas as memórias recentes), aumenta o fluxo sanguíneo no cérebro. Consulte seu médico sobre qual atividade física é mais adequado para o seu organismo.
- Quem dorme pouco na juventude e na vida adulta, corre o risco maior de padecer de Alzheimer. Procure ter uma boa noite de sono! Além do descanso necessário para o corpo físico, é também importante para processarmos os eventos do dia e consolidarmos as informações na nossa memória.
- Exercite também o cérebro: faça palavras cruzadas, sudoku, jogue xadrez ou videogame, leia um bom livro.

0-0-0-0-0-0-0-0



## VI - Podemos morrer antes do tempo previsto?

Temos aquela falsa imagem de que tudo tem o seu dia, até para morrer. Só que na realidade ocorre justamente o contrário. A grande maioria dos seres humanos não cumpre o que foi “contratado” no Plano Espiritual, antes de nossa reencarnação no plano físico. E acabamos voltando antes do prazo previsto de encerrar a nossa existência.

Para a nossa Evolução, o nosso Espírito recebe o corpo físico para se desenvolver neste planeta. Temos que ser responsáveis por ele, conservá-lo e tratá-lo com respeito para honrar os compromissos assumidos.

Exemplificando, vamos comparar o nosso corpo físico a um automóvel e o motorista ao nosso Espírito. Recebemos o carro com o tanque cheio de combustível para fazer uma longa viagem. Se não cuidarmos com zelo e responsabilidade deste veículo, fazendo as revisões periódicas, não excedendo na velocidade para não forçar o seu motor, evitar as colisões por nossa negligência no volante, ou seja, por tratarmos mal do veículo, este poderá ficar desregulado e começar a consumir muito combustível e poderá ocorrer que não conseguiremos concluir esta viagem.

Com a analogia para o nosso corpo físico, podemos destruí-lo de fora para dentro com o álcool, o cigarro, todo tipo de drogas, excessos alimentares, ausência de exercícios físicos, falta de higiene e repouso físico inadequado. Com tudo isto pode abreviar a nossa vida física.

Também podemos lesar o nosso organismo de dentro para fora cultivando pensamentos negativos, sentimentos desequilibrados, pessimismo, rancor, ódio, agressividade, irritação constante. Tudo isto pode afetar o nosso sistema imunológico, favorecendo a termos um infarto, tumores, câncer,...

Essas anomalias causadas ao nosso corpo físico, por negligência nossa, será considerado pelo Plano Espiritual uma espécie de suicídio e repercutirá no nosso Perispírito (Corpo Espiritual). Nossa adaptação ao retorno à pátria espiritual ficará comprometida e poderá, também, comprometer nossas futuras reencarnações, ocasionado assim um atraso em nossa Evolução Espiritual.

0-0-0-0-0-0-0

## VII - A origem das doenças

Raras são as pessoas que chegam à Terceira Idade com uma boa saúde física, emocional e espiritual.

Vivemos a procura de resultados imediatos, preferindo prazeres passageiros e descartáveis.

Além disso, temos uma medicina que trata somente de nosso corpo físico, não levando em consideração a origem da doença que se iniciam em nossos pensamentos e emoções.

Chico Xavier já nos informou que *"... o número de doenças essencialmente orgânicas, sem interferência psíquica, é positivamente diminuto. (...) Quantas doenças não passam de estados vibratórios da mente em desequilíbrio."*

As doenças de nosso corpo físico nascem dentro de nós devido à nossa personalidade e do estilo de vida que levamos.

A nossa medicina passa a vida inteira nos tratando de problemas isolados: sejam problemas estomacais, ou das alergias, ou das enxaquecas, mas esquecem de levar em consideração a nossa mágoa, a nossa tristeza e a nossa raiva que originou a somatização orgânica.

Em vez de fazermos tratamentos preventivos, saímos correndo desesperados atrás de um Pronto Socorro para cuidar de uma emergência daquele momento.

Podemos dizer que pessoas inteligentes vivem mais, pois tomam as decisões corretas e mais saudáveis para suas vidas: pois escolhem os melhores hábitos para manter a sua saúde. Por isso vivem mais e com mais qualidade!

0-0-0-0-0-0

## VIII - A ação do pensamento

Por vícios de existências anteriores, utilizamos mal o nosso pensamento.

Foram várias encarnações de muita dor e sofrimento, geralmente pelas conseqüências de nossas próprias escolhas.

Somos responsáveis pelo conteúdo de nossas ondas mentais. E a verdade é que refletimos muito pouco a esse respeito.

Quantas vezes somos responsáveis pelas dificuldades que passamos. São pensamentos negativos oriundos de medos imaginários, sentimentos de incapacidade. E por conseqüência atraímos acontecimentos indesejáveis em nossas vidas.

Já reparou que ficamos também constantemente travando duelos mentais com outras pessoas? Ainda bem que não falamos tudo o que pensamos. E também não escutamos tudo o que os outros pensam a nosso respeito.

Enquanto não pararmos de ficar emitindo estes dardos mentais, não conseguiremos nos reequilibrar emocionalmente e espiritualmente. A Paz no mundo começa com paz em os nossos pensamentos.

Como reverter esta situação?

- Inicialmente precisamos ter a consciência destes pensamentos negativos.
- Procuremos mudar a direção deste estado mental, higienizando nossa mente focando uma imagem otimista, alguma lembrança boa de nossa vida, e buscar coragem e esperança para vencer a fase atual.
- Manter vigilância para que estes quadros mentais não retornem. Sempre focando numa imagem otimista, uma lembrança boa.
- Precisamos estar em contato com nossos Mentores Espirituais através da oração, pedindo ajuda para reverter esta situação, e que possamos estar em faixas vibratórias mais elevadas.
- E acima de tudo, utilizarmos o poder da vontade. Temos esta força interior e muitas vezes a negligenciamos. A vontade pode impor a disciplina interna, mantendo nossos pensamentos e sentimentos na direção do bem. E com esta força que iremos conseguir determinar o rumo de nossas vidas.

0-0-0-0-0-0

## IX - Conquistando a calma através da Meditação

Para os zen-budistas, a definição de Meditação é "*simplesmente sentar-se*". Podemos dizer que é *sentar-se tranquilamente sem fazer nada*.

Um dos benefícios desta prática é tornarmos mais calmos, mais tranquilos e menos ansiosos.

Ela nos ajuda na concentração, em nossas tarefas do dia-a-dia, tornando-nos mais eficientes e organizados.

A Meditação proporciona o desenvolvimento da atenção, que é o "*Vigiai e Orai*" dos cristãos, o "*Desperta*" dos islâmicos.

Vamos praticar um pouco?

O foco principal da Meditação é a respiração. Se a tivermos sob controle, com certeza iremos nos acalmando e esvaziando os nossos pensamentos.

Sente-se num lugar confortável, com a postura ereta.

Feche os olhos, procure eliminar aos poucos as suas preocupações.

Observe as suas tensões, as suas emoções, os seus pensamentos.

Tome consciência da sua respiração: inspire suavemente o ar pelo nariz, e solte levemente pela boca. Faça isto diversas vezes devagar, procurando manter a calma. Quando perceber que esta respiração está sendo feita de uma forma natural e espontânea, você estará relaxado, mais calmo. Verá que sua respiração estará suave e mais lenta.

Alguns lapsos de atenção podem acontecer, os pensamentos podem começar a "tagarelar". Se isto acontecer, procure novamente concentrar-se na respiração, fazendo a inspiração pelo nariz e a expiração pela boca.

Qual o tempo ideal para a prática da Meditação?

No começo tenha a estimativa de mais ou menos 5 minutos. Com algum tempo de prática, perceberá que este tempo não será suficiente. Mas, não fique preocupado excessivamente com isto!

Para quem tem dificuldade em dormir e sofre de insônia, ao deitar se concentre na sua respiração e não nos seus pensamentos. Com isto, irá esvaziando a sua mente e com certeza irá dormir calmamente.

0-0-0-0-0-0

## X - Como combater o stress e a depressão

- Procure dormir 8 horas por dia.
- Pare de fumar, pois o cigarro prejudica o nosso sistema imunológico.
- Tenha uma alimentação saudável, com uma refeição bastante variada.
- Mantenha contato com a Natureza.
- Evite levar problemas do trabalho para casa.
- Faça caminhadas diariamente.
- Ande de bicicleta.
- Não faça automedicação! Consulte regularmente um médico para fazer o acompanhamento de sua saúde.
- Não inicie ou interrompa um tratamento com alguma medicação. Somente o seu médico tem condições para estas avaliações.

O antídoto para a depressão, além do que foi citado acima, dos antidepressivos e do tratamento terapêutico, é a ocupação. Seja na atividade profissional, lazer ou o trabalho de amor ao próximo.

Quem estiver em sofrimento, e fica reclamando da vida e da má sorte, procure fazer alguma atividade em ajuda aos carentes.

O trabalho é um recurso valioso para fazer o tempo passar de uma maneira mais digna e saudável.

Chico Xavier nos deixou o seguinte ensinamento:

*“Trabalhe incessantemente para o bem geral, sem qualquer expectativa de compensação material ou espiritual. Quem auxilia o próximo está auxiliando a si próprio”.*

0-0-0-0-0-0-0

## XI - Uma ponte com o Mundo Espiritual

Além da preocupação de qualidade de vida que pretendemos dar ao nosso corpo físico, precisamos cuidar também do outro lado, que é a nossa vida espiritual.

Uma boa prática para mantermos esta ligação com o Mundo Espiritual é através da Oração.

Mas, para que serve a Oração?

Não é só nas horas de aflição e dificuldade é que devemos utilizar este recurso maravilhoso.

Pela manhã ao acordarmos, podemos agradecer pelo descanso do nosso corpo físico e pedindo proteção e inspiração para mais um dia de atividades.

À noite, antes de dormir, agradecendo pelo dia que tivemos e pedir para que nosso Espírito possa estar com nossos Amigos Espirituais, para buscar novos esclarecimentos e aprendizado.

Inútil pedir a Deus para que abrevie as nossas dificuldades, ou de nos dê a fortuna material!

Devemos solicitar a resignação, a fé e a paciência para que nós mesmos consigamos resolver os problemas, que nós mesmos criamos.

A prece não nos isenta das provas da vida, mas dá-nos força para suportá-las.

Muitos falam que não sabem rezar. Basta fazê-lo humildemente, com suas próprias palavras, acreditando que o que está sendo pedido será concretizado.

A prece mais agradável a Deus é quando a fazemos com o coração e com sinceridade.

Podemos orar para os nossos entes queridos, aos que estejam doentes ou em dificuldades.

Oremos também, e isto mostra nossa grandeza e elevação de nossa alma, para os nossos inimigos e por todos aqueles que nos desejam mal, para que as Entidades Benevolentes possam iluminar seus pensamentos e sentimentos para a prática de atos mais elevados.

Geralmente ficamos o tempo inteiro só pedindo e nunca dizemos ao menos "Muito Obrigado Pai Celestial"!

Palavras que expressam graças, alegria ou gratidão, liberam certas energias dentro de nós e ao nosso redor.

O ato de fazer agradecimento carrega nossos pensamentos para uma atmosfera de fé e confiança.

0-0-0-0-0-0

## XII - Não aceitar todo presente que lhe queiram dar

A história que apresentada abaixo, é uma verdadeira lição de vida! Ela nos ensina que devemos evitar discussões desnecessárias, não aceitar provocações tolas e não dar muito atenção para pessoas briguentas. E a melhor arma para estas situações é a nossa calma e a paciência.

*Era uma vez um velho sábio, tido como mestre da paciência, que se dedicava a ensinar a arte zen para os mais jovens.*

*Corria a lenda pelo país que era capaz de derrotar qualquer adversário.*

*Certa tarde, um jovem guerreiro conhecido por sua total falta de escrúpulos apareceu com a intenção de desafiar o mestre. E o velho aceitou o desafio.*

*E o jovem começou a chutar pedras em direção ao sábio, cuspiu em seu rosto e gritou todos os tipos de insultos e ofendeu seus ancestrais.*

*Durante horas, ele fez todo o tipo de provocação, mas o mestre se mantinha impassível!*

*No final da tarde, sentindo-se já exausto e humilhado, o guerreiro retirou-se.*

*Impressionados, os alunos perguntaram ao mestre como ele pudera suportar tanta indignidade.*

*Aí o mestre perguntou:*

*- "Se alguém chega até você com um presente e você não o aceita, a quem pertence o presente?"*

*- "A quem tentou entregá-lo" - respondeu um dos discípulos.*

*- "O mesmo vale para a inveja, a raiva e os insultos. Quando não são aceitos, continuam pertencendo a quem os carregava! A sua paz interior depende exclusivamente de você. Ninguém pode lhe tirar a calma, a menos que você permita."*

0-0-0-0-0-0-0

### XIII - Fontes bibliográficas utilizadas como pesquisa

- (1) "A Arte de Envelhecer" - Sherwin B. Nuland - Ed. Objetiva
- (2) "A Arte de Envelhecer com Sabedoria" - Abraão Grinber e Bertha Grinberg - Ed. Nobel
- (3) "Terceira Idade à luz do Espiritismo" - Dulcídio Dibo - Ed. Madras
- (4) "O Cérebro nosso de cada dia" - Suzana Herculano-Houzel - Ed. Vieira & Lent
- (5) "Pílulas de neurociências para uma vida melhor" - Suzana Herculano-Houzel - Ed. Sextante
- (6) "Mente e Cérebro poderosos" - Conceição Trucom - Ed. Cultrix
- (7) "Mente saudável Mente brilhante" - Richard Restax - Ed. Larousse
- (8) Psicoterapia Reencarnacionista: A terapia da Reforma Intima - Mauro Kwitko - Ed. Besouro Box
- (9) "Elementos da Meditação" - David Fontana
- (10) "O poder do pensamento - Annie Besant - Ed. Pensamento
- (11) Revista "Para saber e Conhecer" - Abril de 2011 - Ed. Duetto
- (12) Revista "Ciência & Vida Psique" nº 42 - Ed. Scala
- (13) Revista "Vida Simples" - Agosto 2007 - Ed. Abril
- (14) Revista "Saúde" - janeiro 2010 - Ed. Abril
- (15) Revista "Mente e Cérebro" - Ed. Especial: "Longevidade - É hora de viver mais e melhor" - Ed. Duetto
- (16) Revista "Viver Mente e Cérebro" - nº 147 - Ed. Duetto
- (17) Revista da ESPM - Maio/Junho de 2005
- (18) Revista "VEJA" - Ed. Especial: "Longevidade - Como viver mais e melhor" - Ed. nº 2121 - 15/julho/2009
- (19) Site do Hospital Albert Einsten - [www.einstein.br](http://www.einstein.br)

Rubens Santini ([rubens.santini@gmail.com](mailto:rubens.santini@gmail.com))

**Distribuição gratuita. Não é permitida a sua venda. A cópia é permitida para distribuição gratuita.**

São Paulo, abril de 2011.