



CYNDI DALE
e DANA CHILDS

CHAKRAS, PERSONALIDADE e ALIMENTAÇÃO

Explore o seu sistema energético individual,
obtenha um peso harmonioso
e crie um plano pessoal



nascente

ÍNDICE

Introdução	9
Parte I: O que dizem os seus chakras sobre si?	
1. Tudo sobre os chakras — o eu que existe dentro de si	17
2. Qual é o seu tipo de chakra? Responda ao questionário!	32
Parte II: Os tipos de chakras — o seu eu único	
3. Dicas práticas sobre alimentos para todos os tipos de chakras	55
4. Manifestador	68
5. Criador	90
6. Pensador	112
7. Relacionador	134
8. Comunicador	155
9. Visualizador	176
10. Espiritualista	197
11. Místico	216
12. Harmonizador	237
13. Naturalista	256
14. Comandante	278
15. O décimo segundo chakra	297
Parte III: O mapa dos seus chakras	
16. Crie o seu plano personalizado	305
<i>Agradecimentos</i>	319
<i>Bibliografia</i>	323

INTRODUÇÃO

Está farto de experimentar todos os tipos de dietas e suplementos que existem sem obter resultados? Sente-se desmotivado, culpado ou confuso porque os alimentos da mais recente dieta da moda não o cativam? Pior: farta-se de comer todos aqueles supostos alimentos saudáveis, apenas para ganhar peso, enquanto a sua amiga devora pizza e batatas fritas e continua magra? Ou o contrário: come todos os alimentos e mais alguns para ganhar peso e nada acontece?

Já passámos por isso. Na verdade, ficámos tão cansadas de tentar ser saudáveis e perder a batalha com o peso, que associámos a nossa experiência e os nossos conhecimentos coletivos para criarmos uma abordagem inovadora em relação à saúde e ao bem-estar. É diferente de tudo aquilo que já viu. Tem funcionado para nós e para os nossos clientes. E é simplesmente demasiado bom para *não* partilharmos. Qual é o segredo? Baseia-se nos *chakras*.

Este processo único sincroniza as suas *escolhas* com os seus *chakras* — com o seu *chakra* mais importante, para sermos rígorosas — para poder transformar o seu corpo e, por conseguinte, todo o seu bem-estar. De facto, acreditamos que, ao personalizar as suas escolhas alimentares e de suplementação para o seu *chakra* mais vital, pode alcançar um estado de saúde ideal. Deste modo, estará a promover a cura de anomalias que podem afetar o seu bem-estar. Se precisar de alterar o seu peso, notará a diferença — não porque está a «fazer dieta», mas porque estará a nutrir o seu **verdadeiro eu**. Por sua vez, isto vai deixá-lo mais feliz. E pessoas mais felizes têm frequentemente uma alimentação mais saudável. Além disso, assim que identificar o seu *chakra* mais forte, será mais fácil descobrir outras formas de cuidar melhor de si através das muitas decisões de estilo de vida que toma diariamente.

Nesta altura, poderá estar a perguntar-se o que é, afinal, um chakra. Vamos passar à explicação técnica. E seremos breves.

Os chakras são centros de energia subtil, localizados no corpo e à volta dele. Através de tempos e culturas, professores espirituais e curadores sempre souberam que os chakras gerem todas as facetas da vida: todos os aspetos físicos, psicológicos e espirituais. Conseguem-no regulando os dois tipos de energia: física, ou visível, e subtil, ou invisível. Definimos energia como «a coisa de que tudo é feito», o que significa que os seus chakras são responsáveis por tudo o que lhe diz respeito, pelo físico e pelo subtil.

Acreditamos que a maior parte da realidade, incluindo grande parte do nosso corpo, é fundamentalmente composta de energias subtis. Opinião, aliás, partilhada por muitos cientistas. Formado em biologia do desenvolvimento, Bruce Lipton escreveu, no seu bestseller *A Biologia da Crença*, precisamente sobre este conceito. Mais do que isso, as energias subtis determinam aquilo que ocorre no corpo, servindo como um esquema em torno do qual as suas células físicas se organizam e constroem. Por este motivo, se tomar decisões que garantam às suas energias subtis serem saudáveis, o seu corpo e as suas emoções também serão. Por outras palavras, se auxiliar os seus chakras — os «cérebros» de todo o seu ser —, cria, estimula e mantém a sua vitalidade.

Embora todos os chakras sejam importantes, o seu verdadeiro eu, a sua alma, está corporizado num chakra mais do que nos outros. Abordaremos este assunto no capítulo 1. O que isto significa é que, se nutrir o seu chakra principal — o que implica consumir um conjunto específico de alimentos e suplementos —, dará por si a seguir automaticamente um regime alimentar personalizado que *funciona*. Também pode usar o conhecimento sobre o seu chakra principal, ou o mais importante, para tomar uma série de decisões sobre o seu estilo de vida, tal como escolher os melhores tipos de exercício ou de meditação para si. Embora o foco deste livro sejam as escolhas alimentares, também daremos algumas dicas extra sobre os chakras que abrangem categorias adicionais relacionadas com o estilo de vida, como ir às compras e jantar fora. Para tornar o processo divertido, vamos ajudá-lo a descobrir a sua

capacidade intuitiva especial, que reside no seu chakra mais forte, e mostrar-lhe como pode aplicá-la para tomar decisões saudáveis.

Já está entusiasmado?

Em última instância, o nosso livro pode resumir-se assim: todos já ouvimos a frase «Somos aquilo que comemos». O nosso mote inverte esta ideia: *Aquilo* que comemos deve basear-se em quem *nós* somos *verdadeiramente*.

Com este livro, estamos a dar-lhe mais do que um enquadramento alimentar: estamos a oferecer-lhe um novo modo de se conhecer. E por que razão *não* deve aceitar aquilo que tem de único e nutrir a sua alma, além do seu corpo? Chega de se comparar com os outros. Chega de se preocupar se o seu peso é ligeiramente superior ou inferior àquilo que «devia ser». (P.S.: o nosso plano vai ajudá-lo a alcançar o peso mais harmonioso para si, o que significa que os quilos na balança vão estar alinhados com o facto de ter ou não ter energia suficiente para as coisas importantes.) Chega de sentir culpa por fazer escolhas alimentares e de estilo de vida diferentes das últimas tendências ou das escolhas dos seus entes queridos. Sabemos do que estamos a falar.

Vê o seu companheiro seguir uma dieta cheia de carne magra de aves e cereais, mas, quando tenta abdicar da carne vermelha ou adicionar mais cereais à sua dieta, sente-se lento ou falta-lhe energia. Ou, então, segue a última moda e retira todos os hidratos de carbono da sua alimentação e, depois, não consegue concentrar-se! Já chega. Este plano permite-lhe personalizar a alimentação com base no seu tipo de chakra.

Em vez do típico esquema de sete chakras que poderá eventualmente conhecer, trabalhamos com o sistema de doze chakras que a Cyndi desenvolveu há décadas. Intuitiva desde a infância, a Cyndi sempre foi capaz de ver chakras, auras e outros seres e energias subtis. Quando, pelos seus 20 anos, estudou o sistema de sete chakras, confirmou aquilo que captava intuitivamente; mas ela também conseguia ver cinco bolas de luz adicionais. Passou vários anos a investigar sistemas de chakras transversais a várias culturas e a desenvolver a sua própria investigação para identificar e classificar estes chakras. Agora, pode beneficiar de todo o seu

trabalho árduo! Usar a abordagem pioneira da Cyndi permite traçar um perfil de personalidade da sua energia mais profundo, mais revelador e mais preciso, o que, por sua vez, o ensinará a nutrir melhor a sua composição energética pessoal.

Vamos ficar por aqui. Poderá estar com falta de ar. Sabemos que alguns entre vós ainda insistem que existem apenas sete chakras. Por isso, está na altura de revelarmos alguns dos esqueletos no armário dos chakras.

A maioria dos ocidentais acredita que existem apenas sete chakras porque, há cerca de um século, Sir John Woodroffe, sob o pseudónimo de Arthur Avalon, escreveu um livro chamado *The Serpent Power*. O seu livro tornou-se uma referência para a maioria dos sistemas de chakras ocidentais ligados ao yoga. Baseando-se nesta obra, praticamente toda a gente decidiu que só podiam existir sete chakras.

No entanto, até Woodroffe afirmou que, pelo mundo, os antepassados promoviam *muitos* sistemas de chakras, que podiam ter apenas dois ou várias dúzias deles. Além disso, na verdade, Woodroffe nunca disse que existiam sete chakras. Aliás, só apresentou seis! Saiba que poderá analisar o seu eu essencial com mais rigor, se tiver mais, e não menos, escolhas. Vai agradecer por termos este nível de precisão.

UMA VIAGEM RÁPIDA PELO LIVRO

Para poder saber o que pode esperar deste livro, eis um breve resumo.

- *Na parte I*, vai aprender tudo sobre os chakras e sobre o sistema de doze chakras. Também vamos falar sobre aquilo que entendemos sobre «saúde», «cura» e «peso harmonioso», as três expressões de ordem do nosso sistema. A seguir, responderá a um questionário para descobrir o *seu* chakra principal. Daí, vai obter uma hierarquização dos seus chakras, um retrato completo dos seus chakras mais fortes e mais fracos. Prestará

mais atenção à breve descrição relativa ao seu chakra principal, mas também o ajudaremos a lidar com quaisquer anomalias nos resultados.

E se, por exemplo, tiver dois chakras fortes? Vamos mostrar-lhe como selecionar aquele com que deve trabalhar. E se sentir uma afinidade profunda ou um desejo de desenvolver um aspeto de um chakra mais fraco? Também poderá fazê-lo. Ao longo do livro, iremos interligar *todas* as informações pertinentes sobre si. Vai poder aceder a uma descrição breve de todos os tipos de chakras, antes de passar para a parte II.

- *Na parte II*, encontrará uma análise, ou um perfil, para cada tipo de chakra principal. Vai procurar o seu chakra principal e ler tudo sobre si. Quem é que não gosta de ler sobre si mesmo? Sim, encontrará aí os seus pontos fortes e fracos, mas também informação sobre o seu propósito de vida, dons intuitivos, principais motivações, medos mais profundos e a importantíssima glândula endócrina correspondente, que, na verdade, irá «alimentar». A seguir, disponibilizaremos informação aprofundada sobre os alimentos e suplementos que sustentam melhor cada chakra — especialmente *o seu principal* chakra.

Também lhe daremos algumas dicas extra sobre as necessidades específicas de saúde e bem-estar de cada chakra, em áreas que incluem exercício, comprar alimentos e jantar fora. Depois, vai concentrar-se em algumas perguntas, que o vão ajudar a perceber que informação se aplica a si.

- *Na parte III*, vai pegar em tudo o que aprendeu sobre si para criar um «mapa» ou um plano dos chakras. Trata-se do seu programa personalizado de alimentação e suplementação. Usará o conhecimento adquirido ao preencher estas fichas para desenvolver uma ementa e uma lista de compras. No entanto, também deverá ter em conta outros fatores de nutrição importantes, tais como objetivos de exercício e redução do stress. Também lhe mostraremos como poderá aplicar o que descobriu no perfil dos chakras na parte I e nas perguntas na parte II. Imaginemos que quer comer determinados alimentos do seu tipo de chakra secundário e deixar de lado alguns do seu chakra principal.

Pode fazê-lo! Ou talvez adore os alimentos do seu chakra principal, mas prefira as dicas de exercício e de comer fora do seu segundo chakra mais forte. Pode fazer isso! Estará preparado para tomar decisões concertadas que aperfeiçoarão a sua dieta e iluminarão a sua vida.

Está pronto para se conhecer um pouco melhor? Estamos entusiasmadas por ter embarcado nesta viagem: um guia, passo a passo, até aos seus chakras... e até ao seu verdadeiro eu.

PARTE I

O QUE DIZEM OS SEUS CHAKRAS SOBRE SI?

Está prestes a embarcar numa viagem empolgante: a descoberta de *si próprio*.

Alguma vez pensa no seu propósito ou se pergunta porque é que está aqui? Deixe que lhe digamos o seguinte: está neste planeta, nesta altura, para ajudar a conduzir a nossa Terra para um estado mais elevado, luminoso e leve. E, para poder ajudar o mundo, tem de abraçar e nutrir o seu eu essencial.

É digno de uma vida que lhe permita ser sempre você mesmo, sem reservas. E merece ser saudável da forma que o eu inato escolhe ser saudável. Nesta viagem, vai aprender sobre os seus chakras e por que motivo os deve ter em conta para se alimentar e tomar decisões saudáveis. Tem dúvidas sobre como poderá aprender tanto sobre si mesmo? Vai preencher um questionário concebido para revelar o seu eu essencial. Vai adorar as suas descobertas, tal como aprenderá a amar o ser que vai surgir, quando criar e seguir o mapa da sua alma.

1

TUDO SOBRE OS CHAKRAS — O EU QUE EXISTE DENTRO DE SI

Este é um livro sobre bem-estar, que se baseia em energia... não calórica. É um livro que contém informação para o ajudar a alcançar o seu peso *harmonioso*, não o seu peso *ideal*. São ideias radicais, não acha? Sobretudo porque o sistema energético em que assenta o nosso programa alimentar tem tudo que ver com os chakras.

Como explicámos anteriormente, os chakras são centros energéticos invisíveis que organizam todo o seu ser. Cada um deles desempenha um papel diferente em termos físicos, psicológicos e espirituais. Mas os chakras não são todos iguais. Como explicaremos, cada pessoa tem um chakra principal, que é não apenas a chave para o destino da sua alma, mas também para a sua saúde. Se nutrir e sustentar o seu chakra mais forte, nutrirá todo o seu ser. Poderá curar questões antigas e desafiar julgamentos culturais para alcançar o peso que é melhor para *si*. Pense neste novo sistema como um atalho para uma saúde melhor.

Esta é a nossa promessa básica: vamos dedicar-nos a ajudá-lo a obter saúde, cura e um peso harmonioso. À sua maneira. Neste capítulo, apresentaremos histórias para demonstrarmos o que queremos dizer e exemplos de outras pessoas para ilustrarmos como pode alcançar os seus objetivos. A seguir, resumiremos

os doze chakras e dar-lhe-emos alguns exemplos de diferentes tipos de personalidade «chákrica». Os primeiros estudos de caso serão sobre nós. (Poderá ficar a saber mais sobre nós do que gostaria!)

A propósito, ao ler toda esta informação sobre os chakras, não se preocupe se não tiver percebido a que tipo de chakra corresponde. O questionário no capítulo 2 vai ajudá-lo a determinar o seu chakra principal — e a natureza da sua alma.

TMI: COMO NOS ALIMENTAMOS PARA O NOSSO TIPO DE CHAKRA

(Para aqueles mais velhos do que a Dana, mais da idade da Cyndi, *TMI* significa «demasiada informação».)*

Criámos um código de uma palavra para descrever cada tipo de chakra. Este rótulo é uma forma rápida de resumir a sua personalidade essencial de alma. Uma vez que a Cyndi é declaradamente uma pessoa do primeiro chakra, é uma Manifestadora. O seu centro de gravidade encontra-se na zona da anca e recorre às glândulas suprarrenais. Vamos partilhar o que sabemos física, psicológica e espiritualmente sobre a Cyndi só pelo facto de sabermos que é uma Manifestadora.

Fisicamente, a Cyndi anda a grande velocidade, podendo ser um pouco hiperativa. Anda praticamente até cair para o lado. Psicologicamente, a segurança é o mais importante para ela, o que a deixa vulnerável a emoções negativas e a medos relativos à sua segurança física. Isto também a torna uma pessoa impaciente e dinâmica. Espiritualmente, toma decisões intuitivas, tendo em conta o impacto que terão no seu corpo e na sua realidade material.

Estas características do primeiro chakra não são boas ou más. Não fazem dela melhor nem pior do que ninguém. Este perfil significa apenas que, para alcançar o seu propósito espiritual, ela *deve*

* Do inglês, *too much information*. (N. T.)

expressar estas qualidades. De outro modo, ela não vai conseguir chegar aonde está destinada a ir.

Quer também dizer que ela precisa de dar mais suporte ao seu primeiro chakra do que aos outros. Ao fazer as suas escolhas alimentares e de suplementação com base neste chakra e na glândula endócrina específica que lhe está associada, estará automaticamente no seu melhor. Seguir as recomendações associadas ao seu tipo de chakra vai gerar saúde ou um estado de integralidade; cura ou a oportunidade de reparar os efeitos de escolhas que não foram as melhores para ela; e um peso harmonioso, o peso que garante energia e paixão máximas.

A Cyndi é excelente a dar suporte ao seu lado de Manifestadora. Ela reforça as glândulas suprarrenais através das suas escolhas alimentares. Uma vez que as suprarrenais são estimuladas por escolhas de proteína magra, especialmente as que incluem toda a gama de aminoácidos, ela não diz que não a galinha nem a bifes de carne magra. Dada a propensão das suprarrenais para queimarem imensa energia, ela toma suplementação adicional de minerais e vitaminas, nomeadamente zinco e vitaminas B e C.

Ao fazer estas escolhas alimentares, a Cyndi consegue mais do que nutrir a sua parte física. Como aprenderá, para além dos benefícios físicos, várias substâncias contêm benefícios de energia subtil. As proteínas dão força. Uma Manifestadora precisa de muita! Os minerais apoiam todo o corpo físico, enquanto as vitaminas B e o zinco oferecem uma dose extra de energia, e a vitamina C mantém o seu sistema imunitário reforçado, para ela não ter de parar.

Enquanto a Cyndi se fortalece com a dieta certa, também reforça o seu primeiro chakra com opções de estilo de vida que lhe dão suporte. Um ponto a destacar é que ela não medita do mesmo modo que muitos outros tipos de chakras fazem. Tal como muitos Manifestadores, ela nem sequer gosta de meditar!

As pessoas do primeiro chakra não se sentam e só fecham os olhos quando estão prontas para dormir. Por outras palavras, as suas atividades de *mindfulness* têm de incluir movimento. Com isto em mente, a Cyndi corre com os seus dois grandes cães até ao parque canino todas as manhãs, antes de o dia raiar.

Ela consegue desligar-se do mundo e ligar-se ao seu corpo. Ao seguir este regime — captado no seu mapa de chakras pessoal (fará o seu na parte III) —, ela é o mais saudável possível. Se chegam ao seu corpo, as doenças não duram muito. Num dia apenas, a Cyndi consegue expelir do seu corpo algo que poderia deixar alguém em baixo durante uma semana.

Foi preciso um pouco mais de tempo para reparar antigas questões ligadas à vergonha. No caso da Cyndi, a vergonha não desaparecia, porque ela estava a fazer escolhas pouco saudáveis que não se enquadravam com a sua personalidade. As suas questões da infância fizeram com que o seu peso aumentasse como forma de negar as humilhações que sofreu em família. Assim que a Cyndi se aceitou — e fez as escolhas certas para o seu tipo de chakra, independentemente do que a sua família pensava dela —, o seu corpo encontrou o peso harmonioso natural. Hoje em dia, está em ótima forma, com um peso que lhe permite fluir de atividade em atividade, correndo, literalmente, pelo parque canino. (Ela não sabe exatamente quanto pesa; percebeu há muito tempo que o número na balança não reflete o seu bem-estar.)

Ao contrário da Cyndi, a Dana é uma forte Mística do oitavo chakra. Este é um centro energético complexo. Se for Místico, pode aceder a todos os chakras de igual modo, o que poderá ser avassalador. Como é que pode nutrir todos os seus chakras de uma vez? Não pode. A solução para os Místicos é elegerem um chakra, concentrarem-se nele e cuidarem dele atentamente. E é isso que a Dana faz.

O segundo chakra da Dana também tem uma pontuação elevada, por isso, ela aplica uma abordagem do segundo chakra à saúde. Optou assim, porque os dons emocionais deste chakra, que reside no abdómen, trazem força e poder ao trabalho que desenvolve com os seus clientes. As escolhas dela tornam-na uma Criadora, com o seu eixo nos ovários. Por conseguinte, o programa de saúde da Dana é bastante diferente do da Cyndi.

Como exemplo, a Dana fica naturalmente nutrida com cereais integrais e formas mais leves de proteína do que aquelas que a Cyndi come. Enquanto a hiperativa Cyndi tenta ingerir três refeições

equilibradas por dia, mais uns petiscos, a Dana quer comer — e deseja alimentos — com base nos seus sentimentos. Quando está feliz, faz escolhas alimentares que a nutrem. Quando não está tão feliz, surgem as bolachas ou até mesmo nada de nada, porque o apetite dela desaparece. Devido a esta tendência, o mapa de chakras da Dana inclui formas de a incentivar a comer de forma saudável, quer se sinta bem ou mal. Para exemplificar, ela processa um sentimento desafiante antes de ir fazer compras ou fala ao telefone com uma amiga (provavelmente, a Cyndi), enquanto enche o carrinho, para não se perder. (Caso contrário, haveria demasiadas tabletes de chocolate no carrinho.) Cuidar dela própria inclui o passo fundamental de processar sentimentos, bem como tempo para inovar e criar.

Aceitar o seu eu do segundo chakra libertou a Dana de pensar que é errado ter demasiadas emoções. Compreender os seus próprios sentimentos ajuda-a a perceber que emoções não lhe pertencem de facto. Muitos Criadores também têm capacidade empáticas. Tendo isso sob controlo, ela pode agora sentir todas as suas emoções e usá-las para criar. Tendencialmente magra, a Dana aprendeu a não dar importância aos comentários cortantes de pessoas que dizem: «És demasiado magra; devias engordar um bocadinho.» Toda a sua energia criativa mantém-na saudável e próspera, e o seu programa alimentar de Criadora retira-lhe o fardo de ter de decidir.

Com base nestas descrições, pode ver quão diferentes a Cyndi e a Dana são uma da outra. Enquanto a Cyndi acorda cedo para correr com os seus dois grandes cães, Lucky e Honey, no tempo frio do Minnesota, a Dana está aninhada na cama a sentir emoções. Se não se sente feliz, a sua pequena buldogue francesa, Sufi, poderá ficar sem a sua longa caminhada matinal. Mas não há problema: a Sufi adora os vizinhos e vai sozinha até casa deles para brincar, quando não faz uma boa caminhada.

É mais parecido com a Cyndi ou com a Dana? Ou talvez com a Sufi? A Sufi é uma Relacionadora do quarto chakra e precisa de muito tempo para socializar e de ter muitas amizades. (Sim, os animais também têm chakras! Se quiser, pode usar o questionário

no capítulo 2 para descobrir o chakra principal do seu animal de estimação. Só tem de preencher o questionário a pensar nele e não em si.)

Não se preocupe se não é como a Cyndi, a Dana ou a Sufi. Existem outros oito tipos de chakras, por isso, de certeza que vai encontrar aquele onde melhor se encaixa.

EXEMPLOS: COMO SE ALIMENTAM OS DIFERENTES TIPOS DE CHAKRAS?

Como pode ver nos nossos exemplos pessoais, cada tipo de chakra come de modo diferente. Se é um Pensador do terceiro chakra, por exemplo, o seu órgão é o pâncreas e terá tendência para a hipoglicemia. Por este motivo, é desejável comer com frequência para equilibrar e estabilizar a sua glicemia. É um Visualizador do sexto chakra? Prestará tanta atenção ao aspeto da sua comida como às proteínas e minerais que contém. Se for um Espiritualista do sétimo chakra, é provável que se levante cedo para passar as suas primeiras horas sentado em posição de lótus, a meditar, e só depois coma. É um Relacionador como a pequena Sufi? Então, vai querer comer acompanhado; a comida é mais agradável quando saboreada com pessoas de quem gosta.

É claro que, sendo humanos, somos flexíveis. A Cyndi não é apenas uma Manifestadora do primeiro chakra. Ela tem muito de Visualizadora do sexto chakra. Na verdade, ela sabia isso sobre si mesma antes de saber o que era um chakra. Em pequena, ela não comia alimentos que tocassem em outros alimentos no prato. Sabe que mais? Décadas mais tarde, continua a ser assim. Para criar um plano dos chakras, ou mapa, ela incluiu muitas ações para apoiar o seu sexto chakra. Por exemplo, ela coloca os alimentos em pratos cor-de-rosa, a sua cor preferida.

E a Dana cansa-se de lidar apenas com sentimentos. Para compensar, misturou algumas ideias do primeiro chakra no seu mapa; ela garante que come proteína e se mexe, independentemente de como se sintá. Ela também se nutre ao cuidar do seu tipo Naturalista;

e consegue-o escolhendo alimentos biológicos e garantindo que vai com frequência para o meio da natureza.

Como pode ver, a Cyndi e a Dana integraram outros traços e necessidades importantes de tipos de chakras no seu mapa dos chakras. Também poderá querer fazer isso — ou não. Esta é a melhor coisa deste programa: pode adaptá-lo. Até pode rever e alterar o seu plano, se desejar desenvolver outra parte de si, pois o seu mapa pode ser personalizado à sua medida, seja qual for a fase de vida em que se encontre.

PORQUE É QUE ESTE SISTEMA FUNCIONA?

Existe um motivo principal para este programa baseado nos chakras resultar. É energia.

O seu corpo, pensamentos, vontades, desejos insaciáveis e alimentos... são todos feitos de energia. Tudo, em absoluto, se resume a um de dois tipos de energia: física ou subtil.

A energia física é mensurável e é o tema da maioria dos programas de dieta, exercício e autocuidado, tal como contar as calorias que consome e que gasta, por exemplo. Contudo, quando se concentra demasiado na energia física, será propenso a deixar-se levar por ideias culturais que não são ideais para si. Ideias como: nunca coma antes de ir dormir, só as pessoas preguiçosas têm excesso de peso, fazer batota na alimentação é mau, só se é bem-sucedido se a aparência for boa, a gordura é péssima. Pense em quantas normas da sociedade o impedem de se sentir normal e o mantêm refém daquilo a que chamamos «a ideia do livro de cheques calórico».

Conte as calorias e controle o que come, ou ficará gordo, feio e inaceitável.

A energia subtil, por outro lado, é como energia quântica, psíquica ou espiritual. O nosso livro foca-se na energia subtil, que é o pilar dos seus chakras. Também é a energia que, quando equilibrada, leva à saúde, cura e ao peso «correto» para o seu estilo de vida particular.

Os chakras são um sistema interligado dos centros de energia sutil, que gerem tanto as energias físicas como subtis. Não pode vê-los, porque são compostos de energias subtis, mas são responsáveis por aquilo que se manifesta na realidade física. De facto, podíamos compará-los aos trabalhadores dos bastidores, que mudam os elementos do cenário entre os atos de um espetáculo ao vivo. Eles fazem todo o trabalho pesado que permite que a sua realidade aconteça.

Existem doze chakras básicos: sete deles, aqueles que poderá já conhecer, situam-se ao longo da coluna; os outros cinco têm origem fora do corpo. Estes últimos são os chakras que a Cyndi conseguia ver quando era muito nova e que se tornaram a base do seu mundialmente famoso sistema de doze chakras.

Fisicamente, cada chakra está ligado a uma glândula endócrina, controlando também um aspeto físico, psicológico e espiritual diferente do seu ser. Isto significa que cada chakra rege as energias invisíveis e visíveis no seu domínio. A lógica é a seguinte: se quiser melhorar a sua saúde, tem de se concentrar nos seus chakras. Contudo, as suas escolhas ligadas à saúde podem tornar-se mais fáceis do que isso. Se pender para o seu chakra mais forte, a saúde ideal poderá ser sua!

POR QUE *MOTIVO* É UM CHAKRA MAIS FORTE DO QUE OS OUTROS?

É importante que compreenda porque é que tem um chakra mais importante do que os outros. Este ensinamento não se aplica apenas a escolhas alimentares e a outras escolhas ligadas à saúde. O seu chakra mais vital também lhe oferece pistas sobre quem é realmente. Isto acontece porque, antes de nascer, a sua alma codificou um determinado chakra para poder concretizar o seu destino espiritual. Vamos explicar-lhe tudo.

Imagine que a sua alma está a flutuar pelos céus, antes do nascimento, a questionar-se sobre o que devia ser. A resposta? Cantor de ópera!

Existe um único chakra mais essencial para cantar. É o quinto chakra, localizado na zona da garganta. O quinto chakra tem que ver com expressão verbal. A decisão seguinte é simples. A sua alma «aterra» com mais força no quinto chakra. É claro que vai precisar da ajuda de todos os chakras para alcançar o seu objetivo, mas, se cuidar do seu chakra principal, também cuidará dos restantes. Nutra esse quinto chakra e será não apenas saudável, mas até se poderá tornar um cantor de ópera de renome mundial.

A alma pretende tornar-se atleta profissional? Essa pessoa nutria o seu primeiro chakra, localizado nas ancas. Esse é o chakra dedicado ao físico e ao movimento corporal. Aspira ser um académico ou estudioso? Tem de ativar esse terceiro chakra, dedicado ao seu lado mental.

Uma vez que cada chakra está relacionado com uma certa zona do corpo e com uma glândula endócrina específica, para se manter saudável tem de apoiar cada um deles de forma distinta. Se souber qual é o seu chakra mais forte (onde reside a sua alma), poderá usar este conhecimento para tomar decisões sobre a sua saúde.

As escolhas que fizer com base no seu chakra/alma/verdadeiro eu vão deixá-lo mais saudável no sentido mais genuíno da palavra. Mas sabemos que provavelmente não tomará *apenas* decisões saudáveis. Tal como partilhámos anteriormente, a saúde corresponde à integralidade. Não está neste planeta apenas para trabalhar. Nem para se obcecar com a alimentação. Nem para se concentrar compulsivamente numa única parte da sua vida. Está aqui para expressar todo o seu ser. A parte de si que adora comer cones de gelado no zoo. (Não se preocupe, nós nunca dizemos nunca.) A parte de si que quer escrever um livro ou construir uma estante ou navegar pelo oceano indómito. A parte de si que adora aninhar-se no sofá ou correr à chuva ou comer panquecas aos sábados de manhã. Apoiar o seu chakra mais vital cria energia para tudo aquilo que existe no planeta para experienciar.

Seguir um plano alimentar de autocuidado também permite a cura, o processo de libertar aquilo que não lhe serve. Pense nos anos que passou a tomar pretensas decisões de saúde com base em comparações ou em questões ligadas à cultura, ao género,

a padrões profissionais ou àquilo que uma amiga sugeriu. Aquilo que fez e que não se alinhava consigo pode levar a arrependimentos. As ações realizadas apenas pelos outros causam ressentimentos. Mas cada passo dado para criar o seu verdadeiro eu liberta-o dos arrependimentos e ressentimentos que surgem no seu caminho.

No final, vai descobrir que seguir o seu mapa dos chakras conduzirá ao seu peso harmonioso. Na música, a harmonia acontece quando notas individuais se juntam para formar um todo satisfatório. Se o seu corpo se transformar num templo para todas as partes do seu verdadeiro eu, o seu corpo ficará satisfeito. Você ficará satisfeito. Não nos preocupa minimamente que o número na balança seja «o perfeito»; apenas que esteja perfeitamente alinhado com o seu verdadeiro objetivo: expressar todo o seu ser com alegria.

Recentemente, uma amiga da Cyndi insistia que não podia ser feliz até perder aqueles últimos dois quilos. «Ninguém perde esses últimos dois (ou cinco ou dez) quilos, se não precisar», respondeu-lhe a Cyndi. E essa é a verdade. Do mesmo modo, ninguém ganha mais dois ou cinco quilos, se a sua alma não precisar. Deixe que a sua alma o guie. Então, ficará em perfeita harmonia.

BREVE REFLEXÃO

Tire um momento para refletir. Qual acha que é o seu objetivo ou rumo na vida? Pense nas atividades que adora. São físicas ou intelectuais? Prefere a solidão espiritual ou passar tempo com a família e com os amigos? Coloque a si mesmo este tipo de perguntas, enquanto lê a próxima secção «Quais são os tipos de chakras?», e determine com que tipo de chakra se identifica mais.

QUAIS SÃO OS TIPOS DE CHAKRAS?

Qual destes breves retratos o descreve melhor? Não tem de decidir já; por agora, pode simplesmente mergulhar no processo. Também pode olhar para a **figura da página seguinte**, enquanto vai lendo, e identificar a localização dos chakras.

MANIFESTADOR. O primeiro chakra, muitas vezes chamado «a raiz», está ancorado nas ancas. Os Manifestadores têm tudo que ver com movimento e manifestação.

CRIADOR. O segundo chakra, ou chakra do sacro, reside no abdómen. Os Criadores concentram-se nas emoções e na criatividade.

PENSADOR. No plexo solar, temos o terceiro chakra. As pessoas do terceiro chakra são peritas a «digerir» energias mentais e intelectuais.

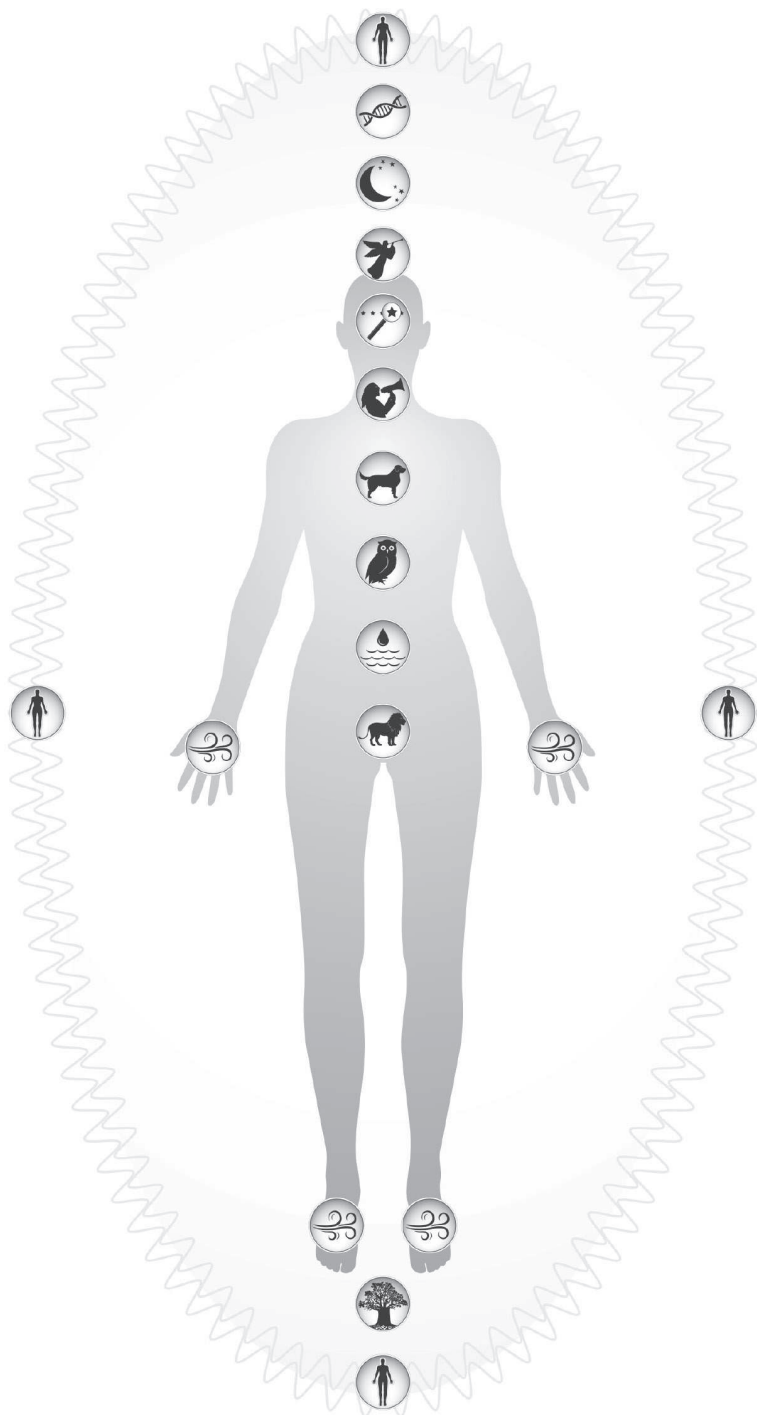
RELACIONADOR. Ah, o lindo quarto chakra, ancorado no coração! Não admira que os Relacionadores se dediquem a tudo o que se prende com amor e relacionamentos.

COMUNICADOR. O quinto chakra, ou chakra da garganta, está localizado na tiroide. Os Comunicadores sentem-se mais felizes quando se estão a expressar, quer seja falando, lendo, escrevendo ou simplesmente refletindo.

VISUALIZADOR. O sexto chakra, ou centro do terceiro olho, encontra-se na pituitária. Neste espaço, formulamos revelações, estratégias, imagens psíquicas e até fantasias imaginativas.

ESPIRITUALISTA. O sétimo chakra, ou coroa, está ligado à glândula pineal. Ligado a todas as coisas espirituais, marca o Espiritualista, que se foca em verdades e conceitos mais elevados.

CHAKRAS, PERSONALIDADE E ALIMENTAÇÃO



O SISTEMA DE DOZE CHAKRAS

Cada um dos doze chakras está representado por um símbolo diferente. Estabelecer uma relação com o símbolo do seu chakra principal pode ajudá-lo a compreender melhor a sua natureza interna.

LEGENDA

CHAKRA	RÓTULO	SÍMBOLO	SIGNIFICADO
PRIMEIRO	Manifestador	Leão	Fisicalidade, Força, Determinação
SEGUNDO	Criador	Água	Emocionalidade, Criatividade, Sensualidade
TERCEIRO	Pensador	Pássaro	Mentalidade, Analítico, Estruturado
QUARTO	Relacionador	Mamífero	Amoroso, Leal, Carinhoso
QUINTO	Comunicador	Emissor	Guia, Estudioso, Instruído
SEXTO	Visualizador	Lupa	Visual, Estético, Estratégico
SÉTIMO	Espiritualista	Mensageiro divino	Profético, Espiritual, Meditativo
OITAVO	Místico	Lua e estrelas	Xamânico, Transcendental, Sobrenatural
NONO	Harmonizador	Escada da vida	Idealista, Ético, Trabalha com símbolos
DÉCIMO	Naturalista	Árvore da vida	Ambiental, Gosta de ar livre, Biológico
DÉCIMO PRIMEIRO	Comandante	Vento	Orientador, Assertivo, Dominador
DÉCIMO SEGUNDO	Único para si	Forma humana	Contém os seus traços especiais

Agora, chegamos aos chakras fora do corpo. Embora estes não estejam situados no corpo físico, estão ligados à nossa fisicalidade através de órgãos específicos.

MÍSTICO. Ainda que esteja posicionado logo acima da cabeça, o oitavo chakra está ligado à glândula do timo, no peito. Através dele, os Místicos avançam em direção às dimensões metafísicas da realidade.

HARMONIZADOR. O nono chakra encontra-se a cerca de 45 cm acima da cabeça e associa-se ao diafragma. Contém os códigos mestres de uma alma. Idealistas de coração, os Harmonizadores adoram trazer unificação, quer a um grupo quer a uma causa.

NATURALISTA. A cerca de 45 cm abaixo dos pés, o décimo chakra liga-nos à natureza, mas também à nossa herança pessoal. Através do órgão linfático da medula óssea, o Naturalista serve o mundo natural.

COMANDANTE. Ao redor do corpo, mas mais concentrado à volta das mãos e dos pés, está o décimo primeiro chakra. Na verdade, este centro energético parece-se mais com um campo energético ligado às funções de tipo endócrino dos músculos e tecidos conjuntivos. Os Comandantes têm a capacidade de controlar quer forças naturais quer sobrenaturais. Pense em alterar o tempo e lançar feitiços.

O QUE É ÚNICO EM SI. Façamos uma pausa. Leitor: este é o seu décimo segundo chakra. Décimo segundo chakra: apresentamos-lhe a sua pessoa especial. O seu décimo segundo chakra tem a aparência de um campo gigante em forma de ovo, que envolve todos os aspetos que o compõem. Na verdade, reflete os atributos que tem e que são altamente especiais. De facto, contém a chave secreta para desbloquear um dom intuitivo que mais ninguém tem, tornando-o uma fonte fascinante de individuação e cura. Dedicaremos todo o capítulo para o ajudar a desbloquear os traços extraordinários do seu décimo segundo chakra — não porque isto o ajudará a decidir o que deve ou não deve comer, mas porque esse conhecimento lhe dará um poder que impulsionará o seu destino. Afinal de contas, não é esse o propósito disto tudo: ajudá-lo a viver como o seu eu mais verdadeiro?

Tem agora uma ideia de qual o tipo de chakra que melhor se aplica a si? Ficará com uma no o ainda mais clara no próximo capítulo.



Equilibre mente, corpo e alma através das conexões entre os seus chakras e a sua alimentação

Chakras, Personalidade e Alimentação possui uma abordagem inovadora que lhe permite personalizar a alimentação com base no seu tipo de chakra. Se está cansado de experimentar todos os tipos de dietas e suplementos sem obter resultados, o sistema aqui apresentado sincroniza as suas escolhas com o seu chakra vital para levar o seu corpo ao melhor desempenho, ao mesmo tempo que nutre o seu eu essencial.

Baseado no mundialmente famoso sistema de 12 chakras criado por Cyndi Dale, este livro oferece-lhe uma nova forma de se conhecer, através de um questionário para descobrir o seu chakra principal e de um retrato completo dos seus chakras mais fortes e dos mais fracos. Encontrará, no perfil de cada chakra, informação sobre o seu propósito de vida, dons intuitivos, principais motivações e medos profundos, o que lhe possibilitará, no final, criar um plano personalizado.

Para cada tipo de chakra, esta obra reúne dicas adicionais sobre os melhores tipos de exercício e de meditação, práticas espirituais, rotinas de sono e recomendações de autocuidado.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Saúde e Bem-Estar

penguinlivros.pt
 penguinlivros

ISBN 9789896233600



9 789896 233600 >