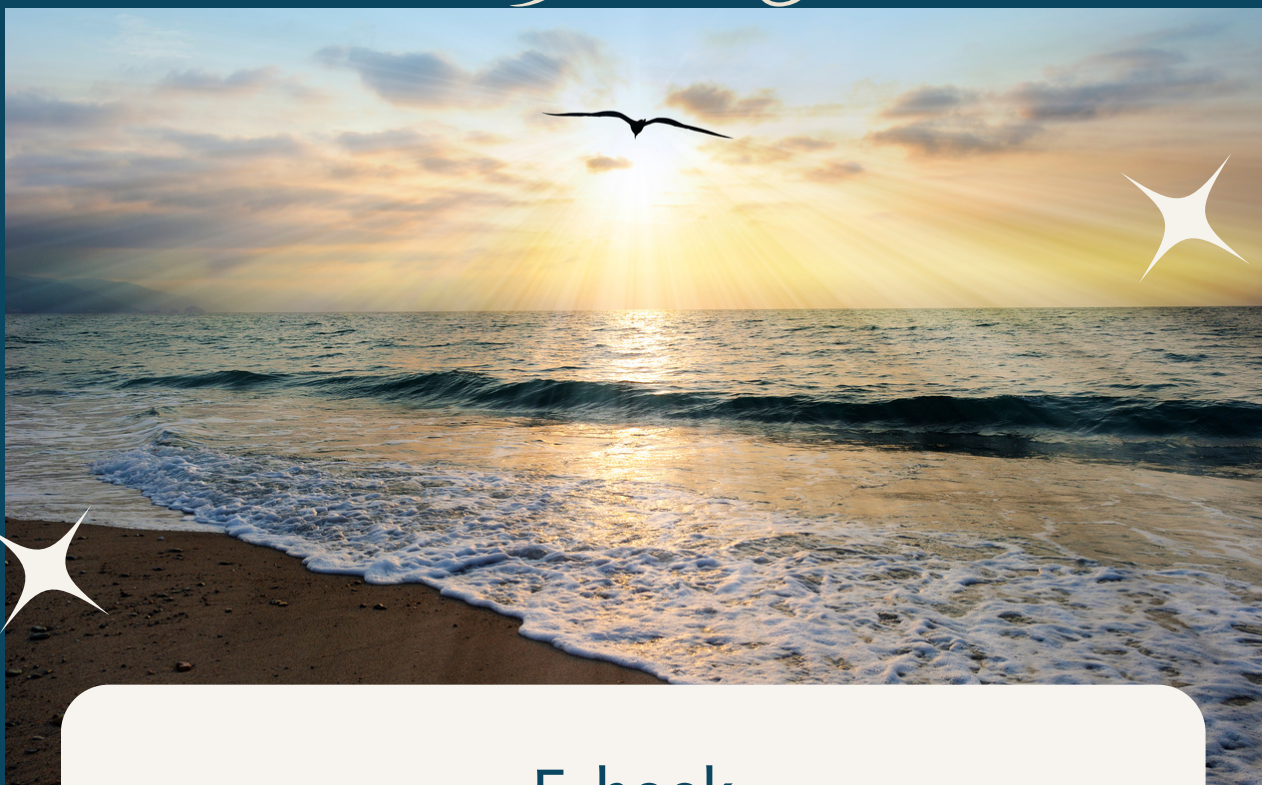




E-book

Espiritualidade I

Giuliana Mainardi

Psicóloga Clínica / Neuropsicóloga
@giupsic_mainardi
www.giulianamainardi.com.br





APRESENTAÇÃO

Olá, sou Giuliana Mainardi, psicóloga e esse é um e-book para você começar a sua caminhada em busca da sua conexão maior com a espiritualidade.

Já estudo há algum tempo espiritualidade, e senti um grande chamado para compartilhar tudo o que venho aprendendo com vocês. Espero que gostem e indiquem para os amigos. A conexão espiritual é um recurso fundamental para encontrarmos a felicidade, a prosperidade, o bem-estar e a paz interior.

O ideal é que você pegue um caderno e vá fazendo suas anotações de tudo o que for descobrindo neste processo. Assim, ao final você terá uma avaliação do seu quociente espiritual. Você é uma alma em um corpo, por isso precisamos alimentá-la. Esse é o primeiro e-book de muitos que virão, onde abordo alguns temas de forma básica. Meu objetivo é, nos próximos, aprofundar trazendo muitas informações e exercícios.

Giuliana Mainardi

Conhecimento é poder.

Francis Bacon



Índice

Apresentação.....	1
Inteligência Espiritual.....	5
Espiritualidade e Religião.....	6
Consciência Inteligente.....	7
Despertar Espiritual.....	9
O impacto da espiritualidade	10
Princípios para desenvolver a inteligência espiritual.....	11
Você sabia que.....	16
Bibliografia.....	18



Não somos seres humanos
vivendo uma experiência
espíritual, **somos seres
espirituais** vivendo uma
experiência humana.

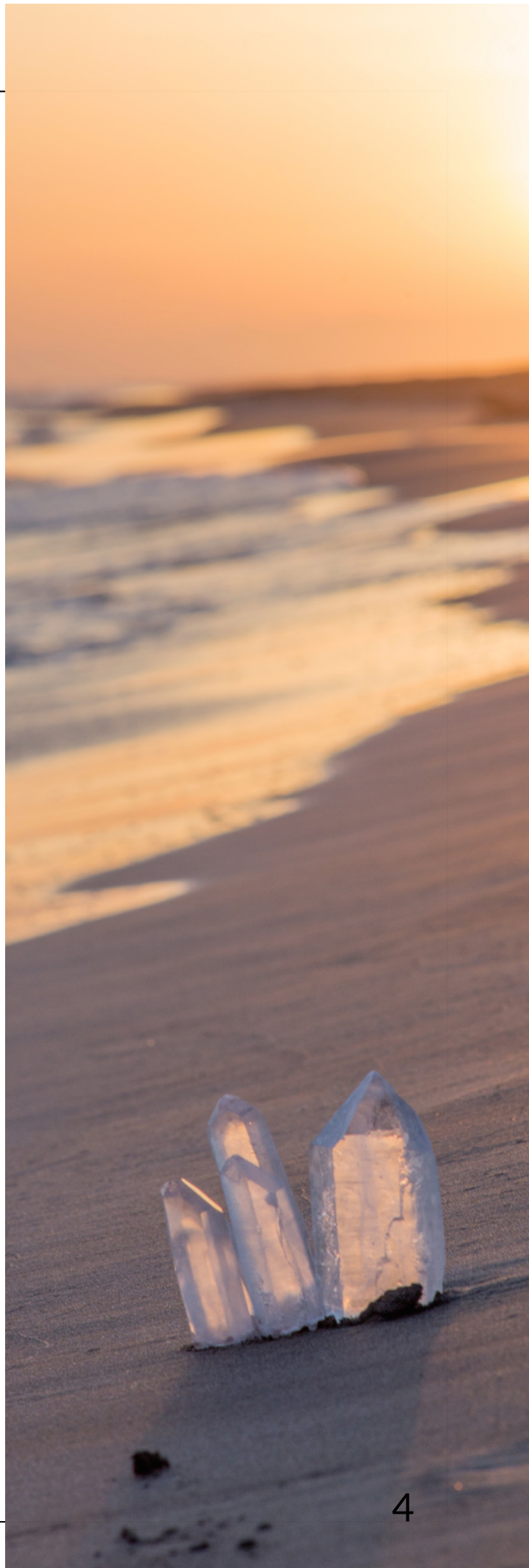
Wayne W. Dyer



"Somos impulsionados,
na verdade
determinados, por um
anseio especificamente
humano, o de
encontrar sentido e
valor no que fazemos e
experimentamos.
Sentimos o anseio de
ver nossa vida em um
contexto mais amplo,
que lhe confira
sentido."

Ian Marshall e Dana Zohar

**Nossa vida não se
resume a uma
dimensão física ou
emocional apenas,
temos também
uma vida
espiritual.**



Inteligência espiritual:



**Esta aptidão é
inata a todos nós,
apenas temos de
“ativá-la”.**

O termo inteligência espiritual foi criado pelos pesquisadores Ian Marshall e Danah Zohar. A inteligência espiritual é a capacidade do ser humano equilibrar sua razão (QI) e sua emoção (QE), com o mundo exterior – de acordo com suas crenças, valores e ações corretas – e assim, encontrar o seu propósito de vida.

Na inteligência espiritual o foco é o equilíbrio da vida. Nela, o ser humano pensa e age com direção, resultando assim, em uma trajetória com mais significado. Uma vez que essa terceira dimensão da inteligência é colocada em prática, a pessoa se torna mais criativa, tem mais insights e se comporta com base nos seus valores.

Espiritualidade e religião

A espiritualidade não depende de uma religião ou de uma crença para existir. Ela é a conexão de cada pessoa com quem ela é, e com algo divino, maior do que ela mesma. Para realizar esse processo, ela pode receber o auxílio de uma religião ou de uma crença, mas isso não é obrigatório.

Religião, por definição, é um conjunto específico ou sistema institucionalizado de atitudes, crenças e práticas religiosas; o serviço e adoração a Deus ou ao sobrenatural. As práticas e os rituais religiosos podem ser meios para atingir a espiritualidade, e não o objetivo final.

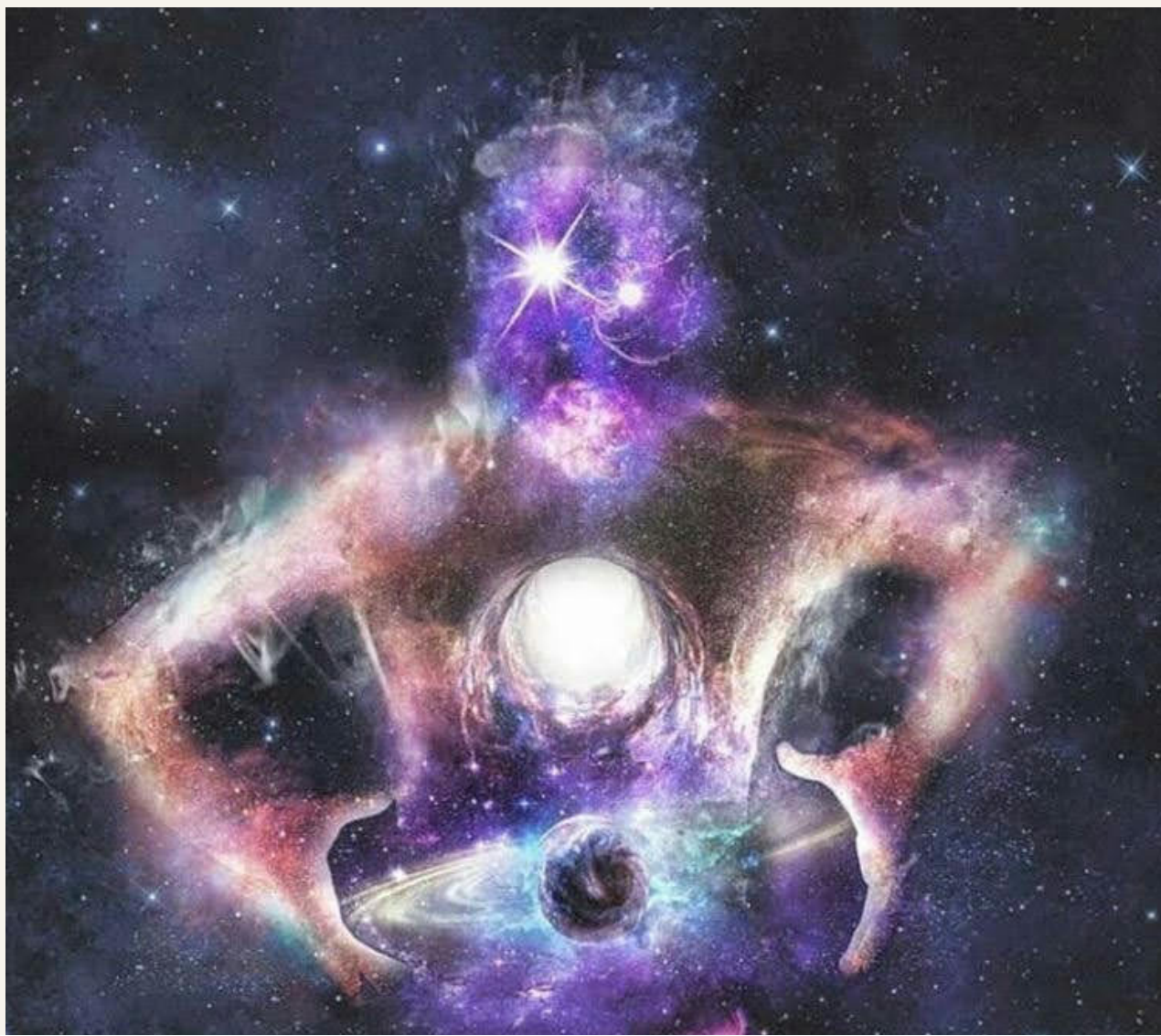
**Espiritualidade é ampla e livre,
desprovida de regras e de limites.**



Consciência Inteligente

É a conexão de cada pessoa com quem ela é e com algo divino, maior do que ela mesma, numa vivência muito pessoal e que depende da sua relação com o mundo ao seu redor, e como você se permite manifestar esta conexão. É o resgate da consciência de uma inteligência superior que comanda e cuida de de tudo e todos.

Ao estar em contato com a espiritualidade e entendendo as energias que nos cercam, sabemos que nada é por acaso. Isto dá não só um sentimento de fé, mas também de alegria e otimismo.



**Não existe uma fórmula ou manual:
prática e concentração no seu propósito
podem funcionar de formas distintas
para cada pessoa.**

Você pode acreditar em Deus, em deusas, em orixás, em energias, no Universo ou até em algo que você não sabe explicar. A sua espiritualidade é tão particular que só deve ser explicada e compreendida por você, sem quaisquer julgamentos ou críticas.

Por meio dela, nós enxergamos o nosso papel no mundo e até nas nossas histórias. Se você quer acessar o que existe de mais grandioso na sua existência, a espiritualidade é o caminho.

Analise o que te traz esperança, o que te motiva, o que te oferece respostas sobre suas questões íntimas. Mas lembre-se: esse processo será longo e, em muitos momentos, difícil.

Espiritualidade é o aspecto da humanidade que se refere à maneira como os indivíduos buscam e expressam significado e propósito, e a maneira como eles vivenciam sua conexão com o momento, para si mesmo, para os outros, para a natureza.

**É o momento de transformar sentimentos e
padrões de consciência negativa em força
criativa e em empoderamento.**

Despertar espiritual

O despertar espiritual é um processo pelo qual muitas pessoas estão passando no momento atual do planeta Terra. Longe de ser fácil, é algo transformador e que coloca as pessoas cada vez mais alinhadas com seus caminhos de alma e seus propósitos de vida.

Como o próprio nome indica, o despertar espiritual traz a percepção e compreensão de outras realidades, outras visões de mundo, de maneira com que as pessoas desenvolvam cada vez mais a consciência de unidade com o Todo, com o universo, e que se desliguem das crenças limitantes e padrões impostos pela sociedade ao longo dos milênios de existência do ser humano.

A espiritualidade nos permite reconhecer nossos próprios valores e apreciar os valores dos outros. A Renovação Espiritual individual exerce impacto sobre a transformação social.

Impacto da espiritualidade

Um dos principais benefícios de termos uma vida espiritual está relacionado com a saúde mental. Os assuntos espirituais ajudam a pessoa entender a sua importância, sentindo-se como alguém útil.

A espiritualidade colabora para a melhora da saúde graças a vários fatores. Há um melhor estado psicológico (por trazer esperança, perdão, altruísmo e amor) e, conseqüentemente, melhor estratégia para lidar com problemas e redução do estresse.

Cultivar a espiritualidade já tem sido objeto de muitas pesquisas que a associam à prevenção de muitas doenças. As pessoas com espiritualidade bem desenvolvida tendem a adoecer menos, a ter hábitos de vida mais saudáveis e, quando adoecem, desenvolvem menos depressão e se recuperam mais rapidamente.





Princípios para desenvolver a inteligência espiritual.

1. Autoconsciência espiritual

É preciso descobrir quem você é e quais são as características verdadeiras da realidade em que vive. Busque a autenticidade e deixe falar o seu "eu interior". Não julgue o que vier, essa é sua essência, não desvalorize.

2. Espontaneidade

Encare cada problema como algo novo. Aprenda a desapegar de suposições, interpretações antigas, preconceitos ou dificuldades vividas na infância. Aproveite o momento e se situe no presente.

3. Visão e valores

Quais são os princípios que regem a sua vida?

Com o que se compromete no trabalho, em relações pessoais e sobre o futuro da natureza?

Onde você gostaria de estar daqui 1, 3 , 5 anos ?

4. Holismo

Seus sentimentos e pensamentos influenciam todo o sistema. Assim, assuma sua parcela de responsabilidade sobre o mundo.

Você já percebeu como o seu humor pode influenciar as pessoas a sua volta? Qualquer coisa que esteja acontecendo será resolvido a seu tempo, não adiantando nada ficar com raiva, medo, etc.



5. Compaixão

Preste atenção nas dores, frustrações e comportamentos alheios. Entenda como se dá determinada sensação e seja compreensivo. Como você tem se tratado ? Você gosta do que vê no espelho ?

6. Celebração da diversidade

A diferença é essencial para o surgimento de novas ideias. Conviver com pessoas que nada se assemelham com você, faz com que questione suas afirmações e desenvolva interesse pelo novo.

7. Independência

Nade contra a maré! Mesmo que sua opinião seja impopular – mas fiel aos seus princípios –, defenda-a. Só tome cuidado para não ser arrogante.

8. Humildade

Esse conceito se relaciona com o anterior. É preciso duvidar de suas visões de mundo e perguntar-se: "Será que já ouvi tudo de todos?". Entender que sempre temos mais alguma coisa a aprender.

9. Perguntas fundamentais

Por que faço algo de um jeito e não de outro? Qual a finalidade disso? O mundo poderia ser diferente? Em suma, não aceite afirmações sem questionar o que dizem e muito menos faça coisas porque somente disseram a você. Questione o porquê daquilo.

10. Observação

Se distancie da situação e tenha uma visão mais ampla do todo. Aprenda a observar de outra perspectiva.

Pense : "E se eu fosse outra pessoa olhando essa situação , como seria ?"





11. Autoaceitação

Reconheça e aceite os próprios erros - afinal, cometer equívocos é humano, e o sofrimento é algo inevitável. O segredo é saber lidar com decepções e falhas.

12. Senso de vocação

Gerencie sua vida com um propósito maior do que apenas ganhar dinheiro, pois você pode fazer a diferença e beneficiar quem está próximo, ou o mundo todo.

Danah Zohar e Ian Marshall.

Pessoas espirituais são mais altruístas, compassivas e perdoadoras, porque acreditam que estamos conectados uns aos outros por um poder maior do que todos nós, e que essa conexão é baseada no amor e na compaixão. 15

Você sabia que

"Há um pequeno cérebro em seu coração"



"Inteligência
própria"

Dentro do coração há um pequeno cérebro, um sistema nervoso independente, com aproximadamente 40 mil neurônios. É o único órgão que mais envia informação do que recebe. Tem um campo eletromagnético 5.000 vezes mais intenso que o do cérebro.

“Quando acessamos a informação com o nosso coração, não passamos pela lógica, medo, autoestima e todas as dúvidas presentes no cérebro com o ego e o lado mental. O coração não funciona assim. Nele, as afirmações atuam de modo muito poderoso e podem gerar mudanças de vida”. O estado de coerência e conexão entre os dois órgãos.



Você sabia que

- Tanto os pensamentos quanto os sentimentos têm um sinal eletromagnético. As ondas cerebrais são ondas eletromagnéticas fornecidas pela atividade elétrica das células cerebrais. É possível medir a frequência dessas ondas elétricas por meio de ciclos por segundo ou Hertz (Hz).
- Física Quântica - é a ciência que revela a interface entre espírito e matéria, apontando para a verdadeira espiritualidade. A Física Quântica explica como os pensamentos criam a realidade. Os pensamentos, segundo a mecânica quântica, têm papel fundamental na transformação da realidade.



Bibliografia

CHOPRA, D. **O livro dos segredos**. São Paulo: Rocco, 2005

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total**. São Paulo: Palas Athena, 2017

MCKEOWN, G. **Essencialismo: A disciplinada busca por menos**. São Paulo: Sextante, 2015

OSHO. **O livro completo da meditação - Equilibrando corpo, mente e espírito**. São Paulo: Nacional, 2019

PENMAN, D.; WILLIAMS, M. **Atenção Plena Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético**. São Paulo: Sextante, 2013

TOLLE, E. **O poder do agora: Um guia para a iluminação espiritual**. São Paulo: Sextante, 2004

ZOHAR, D.; MARSHALL, I. **QS: Inteligência espiritual**. 10. ed. São Paulo: Viva Livros, 2012





Giuliana Mainardi

Psicóloga Clínica /Neuropsicóloga

CRP: 06/70079

Psicoterapia - Avaliação

Neuropsicológica

Consultoria em Saúde Mental para

Empresas

Mentora em Inteligência Espiritual

www.giulianamainardi.com.br

[@giupsic_mainardi](https://www.instagram.com/giupsic_mainardi)

Apaixonada por psiquiatria, construi uma carreira de 20 anos como psicóloga, neuropsicóloga, treinadora em Inteligência Espiritual. Atuei em hospitais, clínicas e ambulatorios de reabilitação de transtornos mentais e dependência química; com grande experiência em psicoterapia familiar, psicoterapia de grupos, fui responsável pela construção, implantação e manutenção de vários programas terapêuticos. Nestes anos conclui diversas especializações na área: Dependência Química, Psicodrama, Clínica Psiquiátrica, Terapia Comunitária, Mindfulness, Neuropsicologia, fora outros cursos paralelos. Desde a minha formação sempre atuei em consultório próprio com atendimentos individuais e familiares.

Adquiri grande experiência na gestão de casos de transtornos mentais complexos, assim evolui para a gestão de equipes multiprofissionais. Desenvolvi habilidades como elaboração de treinamentos e desenvolvimento de equipes, e gestão de processos. Me dedico ao trabalho voluntário na Unifesp há 10 anos em diversos ambulatorios sendo os principais: Proesq - Programa de Esquizofrenia, Prove Programa de Violência e Trauma e Projeto Cuca Legal. Com toda experiência profissional, facilidade de interação social, grande habilidade de liderança e autonomia conquistada nestes anos, em 2020 passei a me dedicar integralmente a Sync- Saúde Mental Corporativa. A Sync tem o foco no despertar para uma vida integrada com o propósito e significado, realizando intervenção para transtornos mentais e a disseminação da conscientização sobre o cuidado em Saúde Mental. Meu projeto dos e-books faz parte de uma iniciativa para atingir o maior número possível de pessoas com informações de autoconhecimento e autoconsciência, em busca de um mundo melhor. Obrigada por estar comigo nesta missão.

