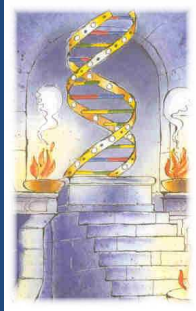
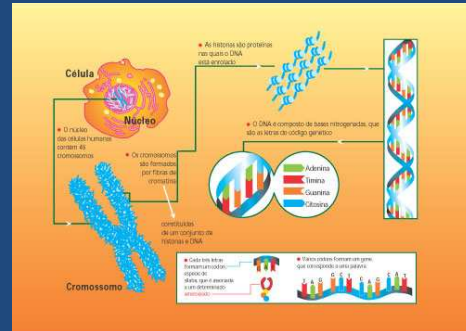


# Genética , pensamento e sentimento

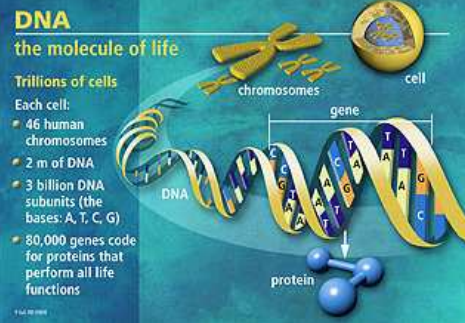


1º CURSO DE CIÊNCIA , SAÚDE E ESPIRITUALIDADE - UFES /2010



Francis Crick e James Watson

# MATERIAL GENÉTICO



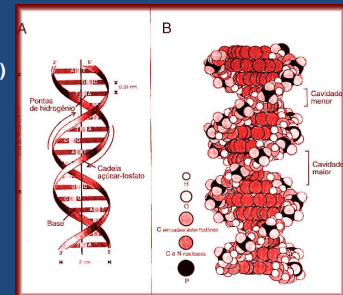
# O QUE É GENE?

- Trecho do DNA = regiões funcionais
- Cód. Genético: DNA- Aminoácidos
- Códons: Trinucleotídeos – um aminoácido
- Íntrons=regiões não codificantes
- Cada cromossomo= longo filamento de DNA
- Genoma = conjunto de cromossomos



# ESTRUTURA DO DNA

- Apenas 4 moléculas básicas:Nucleotídios
- Fosfato, 1 ose (desoxirribose) 1 das 4 bases
- Adenina (A), Guanina (G), Citosina (C), Timina (T)
- A e G= purinas; C e T= pirimidinas
- Escada em caracol
- Cada hélice é uma cadeia de nucleotídios
- Duas hélices unidas por pontes de hidrogênio



## Determinismo genético:

A constituição e características do Ser, incluindo os seus aspectos emocionais são determinadas pela sua constituição genética.



DNA = molécula da vida

# Para explicar a complexidade e as capacidades únicas do ser humano, pelo determinismo genético, deveríamos ter pelo menos 100.000 genes.

## PROJETO GENOMA



- O ser humano tem cerca de 25.000 genes
- Um verme nematóide tem 19.000 genes.
- A diferença entre o ser humano e o chimpanzé é de pouco mais de 1%.
- Todos os seres humanos são 99,99 % idênticos do ponto de vista biológico

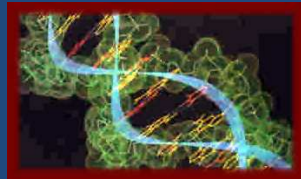
*"Isto é uma facada no orgulho da nossa espécie..." (Francis Collins)*

*"A visão de que um gene é igual a uma doença ou que produz uma proteína-chave está voando pela janela" (Craig Venter)*

## PROJETO GENOMA HUMANO FIM DA 1ª. PARTE

### • NÚMERO BAIXO DE GENES

• Francis Collins: "...a complexidade do ser humano surgiu de alguma outra fonte, pela qual devemos começar a procurar".



• Craig Venter: "Há duas falácias a serem evitadas: determinismo, a idéia de que todas as características de uma pessoa estão "impressas" no genoma; e o reducionismo, (a idéia) de que, agora que a seqüência humana é conhecida por completo, será apenas uma questão de tempo até que nossa compreensão das funções e das interações dos genes forneça uma descrição causal completa da variabilidade humana".

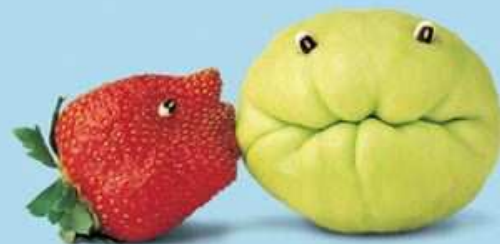


Casal colhe saliva para o teste de DNA

## PENSAMENTO e SENTIMENTO



## Sentimento



## Emoção

## SENTIMENTO

- 1 Ação ou resultado de sentir
- 2 Capacidade ou aptidão para receber as impressões do mundo externo; faculdade de sentir
- 3 Tudo o que se refere ao coração em contraposição à razão; afeição, paixão, emoção.

## EMOÇÃO

- 1 Reação tanto psíquica como física ante um fato, uma situação, uma percepção, uma notícia etc., que se manifesta, subjetivamente, como sensação intensa (p. ex., de medo ou raiva, alegria ou tristeza, etc) e, fisiologicamente, com alterações que levam o corpo a agir de acordo com esse estímulo.

## SENTIMENTOS

ALEGRIA

TRISTEZA

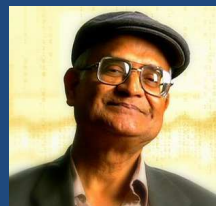
AMOR

MEDO

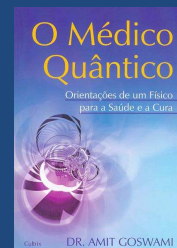
RAIVA

## Sentimento

“O modo como interagimos com o mundo físico e vital que nos rodeia, e como o interpretamos, depende do **significado mental que atribuímos aos estímulos**. E o significado pode muitas vezes ter consequências desastrosas para a nossa saúde”.

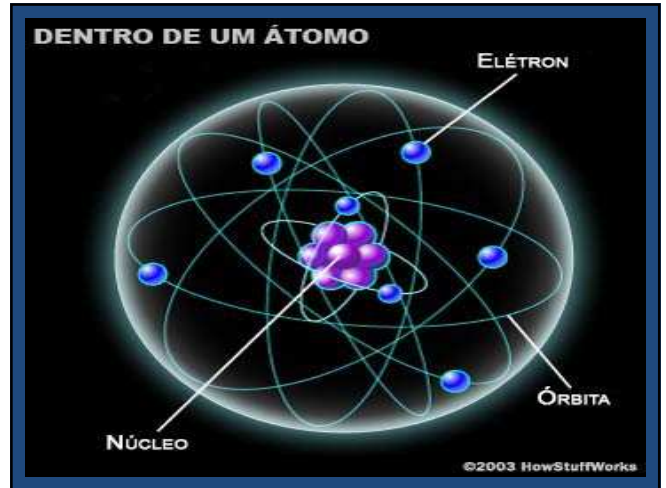
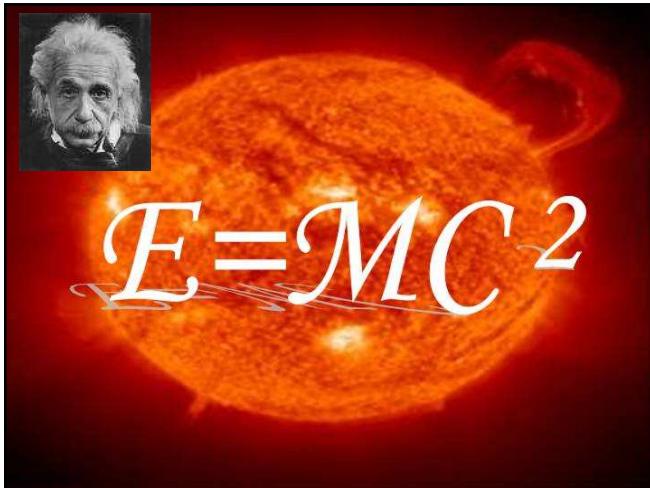


Dr Amit Goswami



*“Tudo o que somos é resultado do que pensamos. A mente é tudo. Nós nos tornamos aquilo que pensamos”* Buda

*“Não existe o bom ou o mal, é o pensamento que os faz assim”* Willian Shakespeare



## Telepatia



**Telepatia: Comunicação de pensamentos, sentimentos ou conhecimentos de uma pessoa para outra, sem o uso dos sentidos da audição, da visão, do olfato, do paladar ou do tato.**

Comunicação quântica superluminal


## Telepatia



Grinberg-Zylberbaum, J., Dalaflor, D., Attie, L. & Goswami, A. (1994). The Einstein- Podolsky-Rosen paradox in the brain: The transferred potential. *Physics Essays*, 7, 422

Wackermann, J., Seiter, C., Keibel, H. & Walach, H. (2003). Correlations between brain electrical activities of two spatially separated human subjects. *Neuroscience Letters* 336, 60-64.

“Outra evidência da natureza quântica do pensamento está na telepatia mental, em que dois pensamentos (quase) idênticos, sofrem colapso simultaneamente em dois sujeitos correlacionados, localmente separados, sem nenhuma conexão entre eles. Experimentos de visão à distância, em que , por exemplo, um sensitivo contempla a estátua na praça da cidade e outro sensitivo correlacionado pinta um quadro da mesma estátua, sentado numa sala isolada, se tornaram famosos”.



O Médico Quântico

Dr Amit Goswami

## Estresse

(es.tres.se)

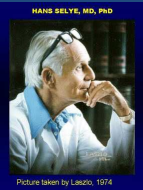
sm.

1 Med. Esgotamento físico ou emocional causado por agentes de natureza diversa (trauma, doença, emoção, cansaço, tensão etc.)

[F.: Do ing. stress.]

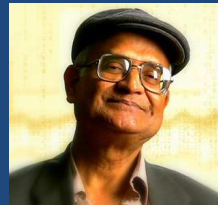


## STRESS



Hans Selye (1907-1982) foi o responsável de cunhar este vocábulo. Fisiologista e médico austríaco, foi também Diretor do Instituto de Medicina e Cirurgia Experimental da Universidade de Montreal. Em 1950 publicou sua investigação mais famosa: "Stress, um estudo sobre a ansiedade". A partir desta tese, o estresse ou síndrome geral de adaptação (conhecido pela sigla SGA) passou a resumir todo um conjunto de sintomas psicofisiológicos.

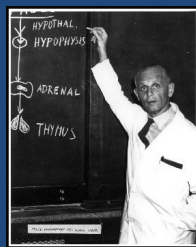
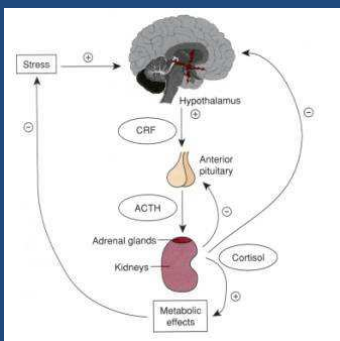
"Um estressor é um agente externo, como por exemplo, uma morte na família, um problema ou um exame de matemática, um emprego enfadonho e, assim por diante. O stress é o modo como a pessoa reage ou responde a um estressor e como mentaliza o sentimento associado com a reação ao estressor"



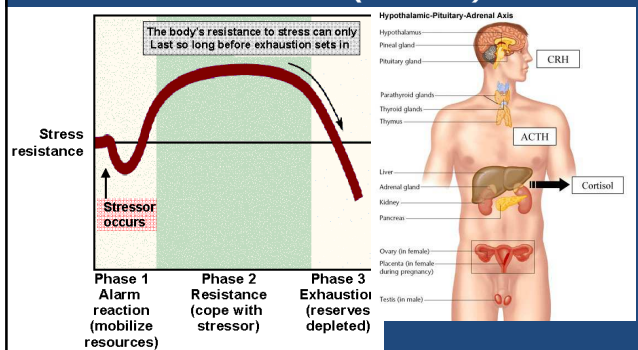
O Médico Quântico

Dr Amit Goswami

## Eixo Hipotalâmico-Pituitária-Adrenal (HPA)



## Estresse (Stress)



Estresse: Resposta comum (estereotipada) dos organismos a uma variedade de eventos nocivos que incluem trauma físico, químico, radiação e outras condições desafiadoras ou com risco de vida. (Hans Selye, 1936).

### •A fase aguda (alarme)

Esta é a fase em que os estímulos estressores começam a agir. Nosso cérebro e hormônios reagem rapidamente, e nós podemos perceber os seus efeitos.

### •A fase de resistência

Se o estresse persiste, é nesta fase que começam a aparecer as primeiras consequências mentais, emocionais e físicas do estresse crônico. Perda de concentração mental, instabilidade emocional, depressão, palpitações cardíacas, suores frios, dores musculares ou dores de cabeça frequentes são os sinais evidentes.

### •A fase de exaustão

Esta é a fase em que o organismo capitula aos efeitos do estresse, levando à instalação de doenças físicas ou psíquicas

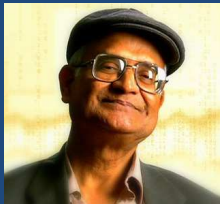
## Sistema Límbico

**Funções:**  
Comportamento Emocional  
Memória  
Aprendizado  
Emoções  
Vida vegetativa (digestão, circulação, excreção etc.)



O Sistema Límbico é um grupo de estruturas que inclui: amígdala, hipocampo, os corpos mamilares, o giro do cíngulo, giro parahipocampal, área septal, núcleos mamilares e habenulares. Alguns autores colocam o hipotálamo como integrante. Todas estas áreas são muito importantes para a emoção e reações emocionais. O hipocampo também é importante para a memória e o aprendizado

“Como a mente e o significado afetam o nosso corpo na prática? As pesquisas mostram que eles agem por meio do sistema nervoso autônomo, a parte involuntária do sistema nervoso e das conexões psiconeuroimunológicas descobertas recentemente”



Dr Amit Goswami

O Médico Quântico

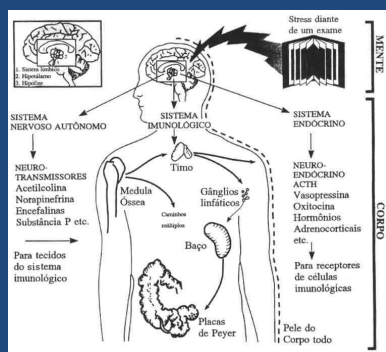
## Psiconeuroimunologia

• A Psiconeuroimunologia investiga as relações entre o comportamento, fatores psicossociais e os sistemas nervoso, endócrino e imune com as doenças. Cada sistema afeta os outros, estimulando e/ou inibindo processos à distância, no corpo.

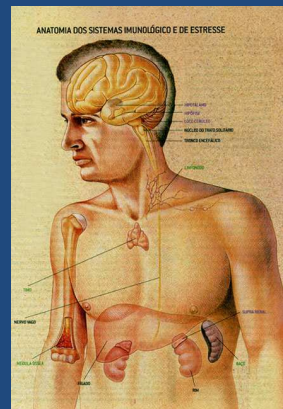


• Ader, R. (1980) “Psychosomatic and Psychoimmunologic Research.” Psychosomatic Medicine, 42, pp. 307-321

## PSICONEUROIMUNOLOGIA



## A resposta imunológica



O sistema imunológico opera como uma rede descentralizada, respondendo automaticamente a qualquer agente que invada ou perturbe o funcionamento do corpo. As células imunes geradas na medula óssea, linfonodos, baço e timo comunicam entre si através de pequenas proteínas. Esses mensageiros químicos também podem mandar sinais ao cérebro, pela corrente sanguínea ou por via nervosa, como o nervo vago, que os envia ao núcleo do trato solidário.



Dra Candace Pert



Moléculas de emoção

“ Em meu laboratório no Instituto Nacional de Saúde comecei a mapear receptores para todos os peptídeos descobertos em qualquer sistema biológico. E, sempre que procurava esses receptores, encontrava— os (...) Fizemos muitos mapeamentos detalhados de receptores e verificamos que havia não somente receptores opióides, mas também para todos esses outros peptídeos nas partes do cérebro tidas mediadoras da emoção (...) Começamos a pensar nesses neuropeptídeos e seus receptores como moléculas de emoção”.



Dra Candace Pert – QUEM SOMOS NÓS?

“Tudo o que sentimos produz um composto químico ou uma coleção de compostos químicos específicos. Esses compostos, neuropeptídeos ou moléculas de emoção, são cadeias de aminoácidos, feitos de proteínas e fabricadas no hipotálamo. Isso significa que cada emoção tem um composto químico associado e, é a absorção dele pelas células que dá origem ao sentimento daquela emoção”.



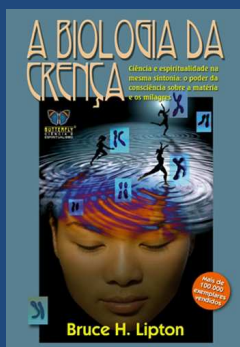
Dr Joe Dispenza

QUEM SOMOS NÓS?

“Em 1979, os pesquisadores descobriram que determinados componentes do sistema imunológico, os linfócitos T, têm receptores para uma endorfina, chamada metionina-encefalina, o que confirmou conclusivamente que os neuropeptídeos, como as endorfinas, são mediadores entre o cérebro e o sistema imunológico. Inversamente, os pesquisadores descobriram também que a glândula tímica secreta uma substância chamada timosina fração 5 que estimula os hormônios supra-renais, os quais têm efeito sobre o SNC.”

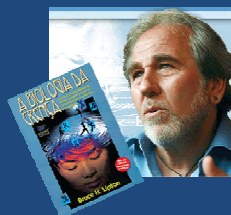


Dra Candace Pert



Bruce H. Lipton

## Epigenética



“Questionava não apenas Darwin e sua versão canibal de evolução, mas também o dogma central da biologia, segundo o qual os genes controlam a vida. Esse dogma tem uma séria falha: os genes não ligam-desligam sozinhos”

“A nova biologia ressalta o papel da mente como o fator primordial a influenciar a saúde. Nessa realidade, uma vez que controlamos nossos pensamentos, tornamo-nos mestres de nossa vida, e não vítimas dos genes”.



“Pensamentos, que são a energia da mente, influenciam diretamente a maneira como o cérebro físico controla a fisiologia do corpo. A “energia” dos pensamentos pode ativar ou inibir as proteínas de funcionamento das células”



ATIVE OS SEUS GENES E  
DESCUBRA QUEM VOCÊ  
QUER SER



Professor emérito da Universidade de Tsukuba  
Um dos principais geneticistas do mundo  
Em 1983 decodificou a enzima humana renina



Kazuo Murakami, PhD

“Como fundador do Institute for the Study of the Mind-Gene Relationship, estou trabalhando em um projeto cujo objetivo é provar a hipótese de que a felicidade, a alegria, a gratidão e a oração podem ativar os genes benéficos. À medida que a pesquisa progride, poderá explicar os ensinamentos de Buda e de Cristo, descrevendo-os como mecanismos de ativação e desativação genética.”



“É surpreendente a descoberta de que os nossos genes não são imutáveis, mas se alteram em resposta a diversos fatores. Nossos genes são equipados com um mecanismo liga-desliga e esse mecanismo é acionado por uma atitude mental”.



O mecanismo da vida é um mistério surpreendente. Todas as nossas funções vitais, reguladas pelo funcionamento autônomo dos sistemas hormonal e nervoso, incluindo a respiração e a circulação sanguínea, operam ininterruptamente para assegurar a nossa sobrevivência, sem qualquer esforço ou intervenção de nossa parte. O controle desses sistemas vitais é feito por nossos genes, que para tanto, precisam atuar em perfeita harmonia.

É pouco provável que esse fantástico nível de organização ocorra por mera coincidência. Deve haver algo maior que seja responsável pela harmonia existente no mundo. Alguns falam em Deus, mas como cientista, prefiro denominá-lo “Algo Maior”



“Acredita-se que os genes responsáveis pela felicidade existam de forma latente em cada um de nós e estejam apenas esperando para serem ativados. Portanto, tudo que temos a fazer é “ligá-los” para que então passem a atuar em nosso benefício”.



Até onde se sabe, apenas 5 a 10% de nossos genes encontram-se de fato ativos; não se sabe muito a respeito do papel dos 90 a 95% restantes. Para ativar esses genes a nosso favor é necessário viver plenamente e ter sempre uma atitude positiva perante a vida. Acredito que atitudes positivas levem ao sucesso e ativem os genes responsáveis pela felicidade. Sabemos que a vida é mais fácil para aqueles que pensam positivamente e são movidos pelo entusiasmo e pela vitalidade.





Vários cientistas estão pesquisando a influência dos genes na personalidade, temperamento e comportamento, mas minha pesquisa caminha em direção contrária. Meu objetivo é entender como os fatores psicológicos afetam os genes.



“Os genes de cada célula guardam uma grande quantidade de informação, dentre as quais as instruções de ativação e desativação, de acordo com as circunstâncias. Os geneticistas referem-se a essas instruções como mecanismo liga-desliga. Jacob e Monod propuseram a existência dos genes estruturais que sintetizam proteínas, e dos genes reguladores que ativam o mecanismo liga-desliga. Tal hipótese foi aprovada e é conhecida como Modelo do Operon”.



As manifestações físicas de nossas emoções seriam impossíveis sem a ação de várias enzimas diferentes, cuja velocidade de produção é controlada pelos genes. Veja o caso de uma pessoa que após passar por um trauma psicológico fica com os cabelos brancos da noite para o dia. Há determinados genes que trabalham ininterruptamente para produzir a proteína que compõe o cabelo. Uma mudança tão repentina só pode significar que os genes encarregados do processo normal de crescimento do cabelo foram desativados ou que aqueles que causam o envelhecimento foram precocemente ativados.

No mundo físico, acredita-se que a matéria organizada tende a seguir naturalmente em direção à desorganização ou deterioração. Esse fenômeno é conhecido como lei da entropia crescente. No entanto, os genes estão programados para nos manter vivos e evitar a entropia crescente; fenômeno conhecido como redução da entropia. Se aplicássemos o princípio da entropia ao conceito de pensamento, seria apropriado imaginar que o pensamento positivo leva à redução da entropia, enquanto o pensamento negativo, ao seu aumento.



Partindo da premissa de que os genes são ligados ou desligados por fatores físicos ou químicos, propus que fatores mentais também pudessem estar envolvidos nesse processo. Para ser mais específico, fatores positivos como felicidade, entusiasmo, fé e oração **ativam** a transcrição de genes importantes, enquanto fatores negativos como ansiedade, estresse, tristeza, medo e sofrimento **desativam** a transcrição de genes também valiosos.



## Os genes do riso



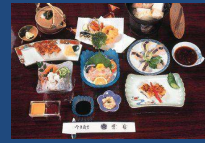
O objetivo era estudar o efeito do riso sobre a atividade dos genes. Nosso foco principal era a forma como o riso afetaria os níveis de glicose no sangue em pessoas com diabetes do tipo 2. Na pesquisa, medimos os níveis de glicose no sangue dos voluntários em jejum e os dividimos em 2 grupos:



- No 1º dia o grupo assistiu uma palestra enfadonha:



- No 2º dia o grupo assistiu um show cômico:



Na sequência, uma refeição foi servida e o nível de glicose no sangue foi medido após a refeição.

- No 1º dia os níveis de glicose tiveram um acréscimo de **123 mg/dl**.
- No 2º dia, entre os que haviam assistido ao show cômico foi de apenas **77 mg/dl**.

“O riso, segundo a pesquisa, tem efeito benéfico sobre os níveis de glicose no sangue. O estudo também nos mostrou que o riso pode ativar 23 genes diferentes, sendo que um deles, o responsável pelo receptor de dopamina D4 (DRD4), está relacionado com a enzima adenilciclase, que tem um papel no aumento dos níveis de glicemia”.



(Diabetes Care, maio de 2003)

“Qualquer situação possui sempre dois lados: o positivo e o negativo. Tudo depende de nossa interpretação. Tomemos as doenças, por exemplo. Quando uma pessoa adocece, é fácil ver apenas o lado negativo da situação, pois ela fica impossibilitada de trabalhar e acaba tendo dificuldades financeiras. No entanto, adoecer também tem o seu efeito positivo, porque nos ajuda a valorizar as pessoas que são realmente importantes em nossa vida e nos dá tempo para refletir sobre idéias que costumamos deixar de lado devido à correria do dia a dia. O segredo é manter a mente aberta e acreditar que a doença será construtiva”.



“a idéia de que o corpo pode curar a si próprio na atuação do genes que comandam o nosso corpo no sentido da cura. Em outras palavras, o corpo humano já vem equipado com um programa latente de cura, visto que tudo que se passa no interior do corpo humano já estava previamente codificado. Felizmente nossos genes têm inúmeras opções à sua escolha. A porção inativa de cada gene detém toda a informação necessária para a autocura”.



Há um método de interação com nossos genes que recomendo a todos que desejam a longevidade: mantenham-se profundamente emocionados e inspirem-se com frequência. Chorar nos faz bem, em especial quando estamos tristes. Um bom choro pode fazer com que nos sintamos melhor e, sinceramente, acredito que isso seja uma indicação de que nossos genes foram ativados. Experimentar emoções profundas pode nos fazer viver mais e até nos manter jovens e, mais uma vez, isso indica o envolvimento dos genes. Para que você viva uma vida longa e plena, recomendo que você se dedique a atividades e relacionamentos que despertem as suas mais profundas emoções.



Os genes não envelhecem. Dessa forma, nunca é tarde demais para se desenvolver um potencial latente.

A prática do "dar e dar" é uma forma eficaz de ativar seus genes.

As pessoas que nascem com uma tendência genética para o desenvolvimento de uma determinada doença podem jamais apresentar seus sintomas, caso os fatores ambientais sejam desfavoráveis a esse processo. Então podemos concluir que os genes relacionados a essa doença não foram ativados.



Quem teria escrito um código da vida tão rebuscado e como foi feito? Parece impossível que toda essa imensa e complexa quantidade de informação tenha sido inserida em nosso código genético por mero acaso. Portanto, sou obrigado a reconhecer tudo isso como um milagre, muito além da compreensão humana e a concluir que um ser muito maior deve existir.



Acredito que tanto a ciência como a religião têm a mesma origem e por isso procuro de alguma forma encontrar esse elo. Nos dias de hoje, não é mais possível aceitar uma religião sufocada por antigas tradições, mas ao mesmo tempo não podemos depositar toda a nossa fé apenas na ciência.



Tenho três sugestões que se mostraram muito úteis durante toda a minha vida:

- 1) Tenha intenções nobres;
- 2) Viva com uma atitude de gratidão;
- 3) Tenha pensamentos positivos



## Gregg Braden



Desenhista de sistemas de computação aeroespaciais e geólogo chefe da Phillips Petroleum, Gregg Braden é um cientista conhecido hoje por unir o mundo da ciência e o mundo espiritual

Durante muito tempo achava-se que a menor partícula de uma célula, o átomo era feito de matéria.

Depois descobriram que na verdade a maior parte de um átomo é vácuo, então achava-se que o núcleo que é muito pequeno seria material.

Esta idéia caiu por terra quando através do uso de microscópios eletrônicos muito potentes verificou-se que o núcleo de um átomo é apenas uma energia condensada, não é matéria.

Mas se tudo o que existe no mundo “material” é feito de um conjunto de células, estas são feitas de átomos e se um átomo de qualquer coisa não é material, então...

**No nível microscópico, nada é material, tudo é vibração, tudo é feito de energia condensada.**

Vivemos num universo de vibração e nossos corpos são feitos a partir da vibração da energia que emanamos constantemente.

- Qualquer resultado que possamos imaginar e cada possibilidade que sejamos capazes de conceber, é um aspecto da criação que **já foi criado** e existe no presente como um estado “adormecido” de possibilidade.

A física quântica já foi apelidada de Física das Possibilidades, por nos dizer que tudo o que imaginamos encontra-se disponível como uma das possibilidades que vamos assimilar em nossas vidas, só devemos “atrair” a que desejamos através do pensamento.

### CRIAR, ATRAIR OU ACESSAR?

A partir desta perspectiva, nossa oração baseada nos sentimentos deixa de ser “algo por obter” e se converte em **“acessar”** o resultado desejado, que já está criado no mundo vibracional (quântico, atômico) das infinitas possibilidades. Ou seja, nada é impossível, quando temos um desejo sincero, este desejo torna-se parte das nossas possibilidades futuras no nível quântico e só precisamos sintonizá-lo.

Então já sabemos que a ciência atual consegue provar através da teoria quântica que pensamento é energia, que toda energia tem uma vibração e que a vibração cria o mundo material, **nossos corpos e todo o restante ao nosso redor foi e continua sendo criado através das nossas mentes coletivas.**

### EXPERIMENTO 1

Neste experimento foi recolhida uma amostra de leucócitos (glóbulos brancos) de vários doadores.

Estas amostras foram colocadas em uma sala com um equipamento de medição das alterações elétricas.

Neste experimento **o doador era colocado em outra sala e submetido a “estímulos emocionais”** provocados por vídeos que lhe causavam emoções.

O DNA era colocado em um lugar diferente do doador, mas no mesmo prédio.

O doador e seu DNA eram monitorados e quando o doador mostrava alterações emocionais (medidas em ondas elétricas) o **DNA visualizado através de microscópios MUITO potentes expressava RESPOSTAS IDÊNTICAS E SIMULTÂNEAS.**

Os altos e baixos do DNA **COINCIDIRAM EXATAMENTE** com os altos e baixos do doador.



O objetivo era saber a que distância poderiam estar separados o doador do seu DNA para que o efeito continuasse a ser observado.

Pararam de fazer provas quando chegaram a uma distância de mais de **80 quilômetros entre o DNA e seu doador**, e continuaram obtendo o **MESMO** resultado.

Sem diferença e sem atraso de transmissão.

O DNA e o doador tiveram as mesmas respostas ao mesmo tempo.

Mas o que isto significa?

Gregg Braden diz que isto significa que **as células vivas se reconhecem através de uma forma de energia não reconhecida com antecipação.**

Esta energia não é afetada nem pela distância nem pelo tempo.

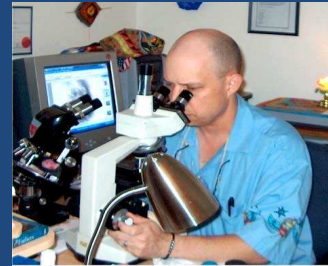
Não é uma forma de energia localizada, mas uma energia que existe em todas as partes e todo o tempo.

### EXPERIMENTO 2

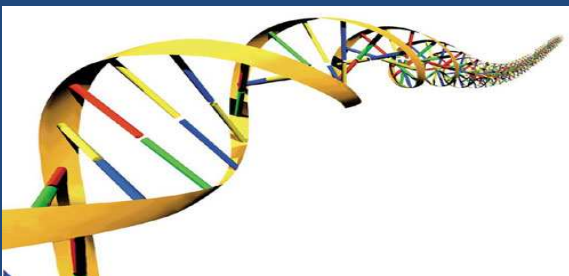
Outro experimento foi realizado pelo **Instituto Heart Math** e nele se observou o DNA da placenta humana (a forma mais antiga do DNA) que foi colocado em um recipiente, onde podiam ser medidas as suas alterações.

Foram distribuídas 28 amostras em tubos de ensaio para um mesmo número de investigadores previamente treinados.

Cada investigador foi treinado para gerar e **EMITIR sentimentos**, e cada um podia ter fortes emoções. O que se descobriu foi que o **DNA mudou de forma** de acordo com os sentimentos dos investigadores.



1. Quando os investigadores sentiram gratidão, amor e estima, o DNA respondeu **RELAXANDO** e seus filamentos se estirando. **O DNA ficou mais longo.**



- 2. Quando os investigadores **SENTIRAM** raiva, medo ou stress, o **DNA** respondeu **SE ENCOLHENDO.**
- Tornou-se mais curto e muitos códigos se **APAGARAM.**



Os códigos do DNA se conectaram de novo quando os investigadores tiveram sentimentos de amor, alegria, gratidão, harmonia e estima



Estas alterações emocionais provaram que eram capazes de ir além dos efeitos eletromagnéticos.

Os indivíduos treinados para sentir amor profundo, foram capazes de modificar a forma de seu DNA.

Gregg Braden disse que isto ilustra uma nova forma de energia, que conecta toda a criação. Esta energia parece ser uma **REDE TECIDA de forma AJUSTADA, e que conecta toda a matéria.**

Essencialmente podemos influenciar essa rede de criação por meio da nossa **VIBRAÇÃO.**

**Pensamento, sentimento e emoção são vibrações** que criam um transtorno sobre a matéria em que são projetados, por esta razão precisamos tomar cuidado com o que pensamos e sentimos.

Muitas pessoas se exercitam, vão à academia, bebem muita água, comem alimentos saudáveis, mas vivem com raiva ou pessimismo, assistem sempre aos noticiários negativos, adoram filmes de guerra, drama e violência, conversam sobre doenças, crise financeira, guerras, estas pessoas geralmente não entendem por que ficam doentes e deprimidas...

**O alimento que ingerimos é importante, mas as emoções são o alimento da alma e este alimento (as emoções) influenciam a nossa saúde e o nosso destino completamente.**

Vimos que nosso DNA muda com as frequências que produzem nossos sentimentos, e como é que as frequências energéticas mais altas, que são as do Amor, impactam no ambiente, de uma forma material, produzindo transformações não só em nosso DNA, mas no ambiente que nos cerca.

***Ou seja, você possui muito mais poder do que imaginava...***

Quanto mais Amor deixarmos fluir por nossos corpos, mais adaptados estaremos para enfrentar o que possa acontecer em em nossas vidas.

E podemos conduzir **TODO** o nosso planeta, mediante nossos pensamentos positivos em conjunto, para o melhor futuro possível.



"Awakening to Zero Point"

Gregg Braden.