

# THETA HEALING®

## VOCÊ E O CRIADOR

Aprofunde sua Conexão  
com a Energia da Criação

VIANNA STIBAL

CRIADORA DO THETAHEALING®



MADRAS®

Vianna Stibal  
Criadora do Thetahealing®

# THETAHEALING®

## Você e o Criador

Aprofunde sua Conexão  
com a Energia da Criação

*Tradução:*  
André Dias Siqueira, Giti Bond  
e Gustavo Barros



MADRAS®

Publicado originalmente em inglês sob o título *ThetaHealing – You and The Creator*, por Hay House UK Ltd.

© 2020, Vianna Stibal.

Direitos de edição e tradução para todos os países de língua portuguesa.

Tradução autorizada do inglês.

© 2021, Madras Editora Ltda.

*Editor:*

Wagner Veneziani Costa (*in memoriam*)

*Produção e Capa:*

Equipe Técnica Madras

*Tradução:*

André Dias Siqueira, Giti Bond e Gustavo Barros

*Revisão da Tradução:*

Arlete Genari

*Revisão:*

Arlete Genari

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Madras Editora, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19/2/1998).

Todos os direitos desta edição, em língua portuguesa, reservados pela



**MADRAS EDITORA LTDA.**

Rua Paulo Gonçalves, 88 — Santana

CEP: 02403-020 — São Paulo/SP

Tel.: (11) 2281-5555 — (11) 98128-7754

[www.madras.com.br](http://www.madras.com.br)



### Nota do Editor Internacional

Os recursos, abordagens e técnicas descritas neste livro não se destinam a complementar ou ser um substituto de cuidados ou tratamentos médicos profissionais. Você não deve tratar uma doença grave sem consulta prévia de um profissional qualificado de saúde. Nem a autora nem o editor podem ser responsabilizados por qualquer perda, reclamação ou dano decorrentes do uso ou uso indevido das sugestões feitas, a falta de aconselhamento médico, ou por qualquer material em sites de terceiros.



# Índice

Prefácio .....

Introdução.....

## **Capítulo 1**

O Caminho ao Criador.....

    Dentro dos Quatro Níveis.....

    A Mente Consciente .....

    A Mente Subconsciente.....

    Os Quatro Programas de Crenças .....

    Conhecer a Si Mesmo.....

## **Capítulo 2**

Os Aspectos de Crenças .....

    Os Quatro Aspectos do Nível Central.....

    Os Quatro Aspectos do Nível Genético .....

    Os Quatro Aspectos do Nível Histórico .....

    O Nível de Alma.....

## **Capítulo 3**

Trabalhando com os Diferentes Aspectos .....

Autodigging .....	
A Subcorrente Negativa .....	
O Eu Oculto Subcorrente Genético .....	
Um Sistema de Crenças Histórico .....	
Aspectos do Trabalho de Escavação .....	

## Capítulo 4

Conhecendo a Diferença Entre Si e Criador .....	
Estar Consciente das Respostas .....	

## Capítulo 5

Entendendo as Mensagens do Criador .....	
--	--

## Capítulo 6

Mensagens Intuitivas do Criador .....	
Restaurante do Charlie .....	
Anatomia Intuitiva na Nova Zelândia .....	
Furacão Sandy .....	
Aprimorando a Comunicação com o Criador .....	

## Capítulo 7

Resolvendo as Questões .....	
Egolatria .....	
Dominar ou Conduzir .....	
Poder .....	
Instintos Primários .....	
Questões dos Quatro Rs .....	
Preso ao Passado .....	1
Reconfigurando o Passado, o Presente E o Futuro .....	1
O Corpo Fala .....	1

A Luta do DNA pela Supremacia .....	1
Fadiga do Curador .....	1
Exaustão .....	1
Medo .....	1
Raiva .....	1
Eu, Eu, Eu – Me dê, É Meu, Eu Quero .....	1
Responsabilizar o Criador .....	1
Dar Ultimatos ao Criador .....	1
Pressão do Grupo .....	1
<i>Brain Candy</i> .....	1

## Capítulo 8

Princípios para Mensagens Claras .....	1
Bom Senso Espiritual .....	1
Interpretação .....	1
Realizar .....	1
Motivação .....	1
Desenvolver Virtudes .....	1
A Pergunta Certa .....	1
A Energia Vital .....	1
Forças Invisíveis .....	1
Bravura .....	1
Discernimento Verdadeiro .....	1
Reorientar os Pensamentos .....	1
Ajudar Outras Pessoas .....	1
Confiar nas Suas Decisões .....	1
Confiar no Criador .....	1
Tempo Divino .....	1
Intervenção Divina .....	1

Trazer a Família para a Iluminação .....	1
Viver.....	1
A Batalha com o Eu de Sobrevivência.....	1
Doença.....	1
Desintoxicação – Pensamentos e Corpo Físico ....	1
Leituras Fazem Você Melhor .....	1
Deixar a Dor para Trás.....	1
Mensagens dos Planos.....	1
O Sentimento dos Sete Planos da Existência.....	
Mensagens Finais de Vianna .....	
Glossário.....	
Sobre os Tradutores.....	



## Prefácio

**T**hetaHealing® é uma filosofia e um **sistema de cura** completo que pode ser usado para mudar crenças autolimitantes, melhorar crenças positivas, bem como para autocompreensão e evolução espiritual para o benefício da humanidade.

Essas práticas são baseadas na onda cerebral Theta, que eu acredito que cria curas física, psicológica e espiritual. Uma vez que estejamos em puro e divino **estado Theta** da alma, podemos nos conectar com o Criador por meio da oração focada. O Criador nos deu o conhecimento fascinante que você está prestes a receber; isso mudou minha vida e a vida de muitas pessoas.

Este livro foi desenvolvido para servir como um guia aprofundado para se comunicar com o **Criador de Tudo o Que É**. Acompanha os livros *ThetaHealing – Introdução a uma Extraordinária Técnica de Transformação Energética*, *ThetaHealing Avançado*, *ThetaHealing Digging – Cavando para Encontrar Crenças* e *ThetaHealing – Os Sete Planos da Existência*.

No primeiro livro: *ThetaHealing – Introdução a uma Extraordinária Técnica de Transformação Energética*, eu explico o passo a passo dos processos do ThetaHealing que são: leitura, cura, **trabalho de crença**, trabalho de sentimento, **trabalho de Digging**, trabalho de genes e ofereço uma introdução aos Planos da Existência, assim como um capítulo sobre Crianças Arco-íris.

O livro seguinte, *ThetaHealing Avançado*, oferece um guia mais aprofundado para o trabalho de crenças, escavação, além de percepções mais profundas sobre os Planos da Existência e os **downloads** de **programas** de crenças que eu acredito serem essenciais para a evolução espiritual.

O próximo livro, *ThetaHealing Digging – Cavando para Encontrar Crenças*, define trabalho de crença e é necessário ter uma compreensão do seu conteúdo para utilizar plenamente as práticas aqui descritas. Já o livro *ThetaHealing – Os Sete Planos da Existência* define a filosofia do ThetaHealing.

É preciso alcançar um entendimento dos processos que são fornecidos no ThetaHealing para utilizar plenamente as práticas descritas neste livro. Há também um glossário, que pode ser útil se você é novo no ThetaHealing.

Há, no entanto, um requisito que é absoluto com o ThetaHealing e as técnicas descritas neste livro: você deve ter uma crença central em uma energia que flui através todas as coisas. Alguns podem chamá-la de “Criador de Tudo O Que É”, “Criador”, “Energia Criadora” ou “Inteligência Universal”. Com estudo e prática, qualquer pessoa pode usar ThetaHealing; qualquer um que acredita no Criador ou na essência de Tudo O Que É, que flui por todas as coisas.

O ThetaHealing não tem afiliação religiosa. Nem são seus processos específicos para qualquer idade, sexo, raça, cor, credo ou religião. Qualquer pessoa aberta à crença na inteligência universal ou energia criadora pode acessar e usar as ramificações da árvore ThetaHealing. Ainda que eu compartilhe essas informações com você, não assumo qualquer responsabilidade pelas mudanças que possam ocorrer a partir do uso delas. A responsabilidade é sua, uma responsabilidade que você assume quando percebe que tem o poder de mudar sua vida, bem como a vida de outras pessoas.

.....



# Introdução

No ThetaHealing, acreditamos que podemos nos conectar com a energia vital criadora e usar nossa intuição da maneira mais elevada quando estamos em estado Theta. Quando ensino esse conceito aos alunos, eles constantemente perguntam: “Como eu sei se estou conectado à verdadeira ‘energia do Criador’, essa ‘energia vital de Deus’, esse ‘espírito que se movimenta em todas as coisas’, ou se isso simplesmente são meus pensamentos? Como eu sei a diferença?”.

Para responder a essa questão, digo: “Você deve conhecer a si mesmo. Entender a si mesmo para conhecer completamente a diferença entre seus pensamentos e inspiração divina”. Geralmente, contudo, essa habilidade vem somente por meio de experiência, por isso eu criei um curso e este livro para ajudar as pessoas a conhecerem a si mesmas em um nível mais íntimo.



## O CAMINHO AO CRIADOR

O ThetaHealing passou por diferentes estágios de desenvolvimento desde que começou. Primeiramente, os alunos aprenderam a subir e se “conectar” à energia do Criador, a partir do Quinto Plano, e em estudos iniciais nós descobrimos que essa conexão permitia-os alcançar uma onda Theta para obter resultados.

Usando um eletroencefalograma para rastrear a atividade cerebral, nós descobrimos que imaginar ir acima, focando na forma-pensamento “Criador” (embora a pessoa entendesse ser Criador ou Deus), faria com que o cérebro fosse a um estado de sonho – uma leve **onda cerebral Theta** – e diminuísse a velocidade para quatro a sete ciclos por segundo. Isso parece sugerir que sabemos que, em algum nível do nosso ser, há algo para se conectar.

Então eu ensinei os alunos a subir, indo além de todos os planos da existência até **o Sétimo Plano** e estar naquela energia para se tornar parte do puro amor do Criador. Isso se tornou o “Caminho ao Criador” e foi um enorme avanço. A meditação permitiu-lhes passar do dogma autolimitante em suas mentes à realização de uma reconhecida conexão ao Tudo O Que É – mente, corpo e espírito.

Em estudos posteriores, conduzi experimentos com um eletroencefalograma mais avançado, que produziu imagens de computador de atividade cerebral específica enquanto os alunos estavam em meditação. Todas as imagens do eletroencefalograma mostraram atividades aderentes na área superior do cérebro dos alunos. Em uma situação semelhante, eu medi o que aconteceu quando um curador estava curando

outra pessoa. Medições posteriores mostraram que uma vez que esteja na onda cerebral Theta, a pessoa que está recebendo a cura está na onda cerebral Theta também. Então, tanto o curador quanto o cliente, muitas vezes, vão para uma onda Delta, normalmente de dois ciclos por segundo, à medida que a cura acontece.

Quando comecei a ensinar os alunos a usar a meditação do Caminho ao Criador, minha própria conexão com o Criador foi ampliada. A etapa seguinte foi fazer com que os alunos se conectassem de forma consistente ao Sétimo Plano e ao Criador para entender o que pode estar impedindo-os de fazer essa conexão. Até hoje, uma das perguntas mais comuns que os alunos fazem é: “Como eu sei que estou conectado ao Sétimo Plano e ao Criador?”.

Você está sempre conectado ao Criador, mas chegar a essa percepção pode demandar treino. Quanto mais você imaginar como você se sentirá, melhor será a sua experiência. Embora muitas pessoas pensem: “Bem, se eu imagino, logo não é real...”. Pense sobre isso. Tudo na vida tem de ser imaginado antes que possa se tornar uma “realidade”. Não confunda imaginação com fantasia.

Eu digo aos alunos: “imagine que você está indo ao Criador”. Para ajudar aqueles que pensam que a palavra “imaginar” significa que aquilo não é real, eu uso a palavra “visualizar”. No entanto, essa palavra vem com seus próprios desafios; como alguns dizem: “Não vejo, sinto isso”. Isso é bom! Eu quero que todos sintam a energia de serem completamente amados. Então, quando você se imagina indo ao Criador, pergunte-se: “Qual seria a sensação de ter essa experiência? Qual seria a sensação de ter essa energia passando pelo meu corpo? Como seria estar na energia da criação?”.

Aqui segue a simples, mas poderosa meditação do Caminho ao Criador na qual você visualiza, imagina e sente a energia surgindo da Terra e subindo pelo seu corpo, indo ao topo de sua cabeça até você sentir uma leve pressão no chacra da coroa. Essa energia vai acima da sua cabeça e viaja através do universo, através de camadas e camadas de luz.

### MEDITAÇÃO – CAMINHO AO CRIADOR



Durante a prática desta meditação, é importante lembrar que “subir” é um processo gentil e suave. Se você está forçando a energia à medida que você sobe, você pode começar a prender sua respiração e até mesmo ter dor de cabeça, então lembre-se de respirar normalmente. Você pode perceber que sua língua está tocando o céu da boca e começar a ter respiração abdominal durante a meditação. As duas situações são naturais.

1. Respire profundamente e feche os olhos. Imagine a energia vindo das profundezas da terra, subindo pela sola dos seus pés, movendo-se por todo o seu corpo, subindo ao topo da sua cabeça e formando uma linda bola de luz. Imagine que você está dentro dessa bola de luz.
2. Imagine-se subindo pelo universo, através de camadas e camadas de luz, através de uma luz dourada, através de uma substância gelatinosa até uma luz branca radiante.
3. Quando você alcançar esse ponto, diga: “Criador de Tudo O Que É, gratidão por minha vida”. Diga: “Grato, está feito, está feito, está feito”.

4. Sinta essa luz branca iridescente passar por cada célula do seu corpo. Isso é a energia vital que cria átomos, a energia que nos conecta a tudo.
5. Respire profundamente e abra os olhos.



Cada vez que você praticar essa meditação, você vai se aprofundar na onda cerebral Theta. Quanto mais você entra em Theta, mais seguro vai se sentir, então sua mente irá se soltar e você sentirá a energia.

Quando eu entro nesse estado meditativo, posso sentir a energia movendo-se ao meu redor, em outras pessoas e na natureza. Isso ocorre porque passo muito tempo trabalhando com outras pessoas, permitindo-me sentir essas energias. Atingir essa profundidade em Theta ao trabalhar com cura é um sentimento incrível. Você pode sentir uma energia forte semelhante ao que acontece na terapia sacrocraniana, quando seu corpo inteiro balança suavemente para a frente e para trás.

Dê à sua mente a chance de aprender a ir fundo nessa meditação. Você vai naturalmente a um estado Theta profundo quando dorme e está em um estado de sonho, logo você vai saber que está nesse estado quando você sentir como se estivesse em um sonho.

Quanto mais fundo você estiver nesse padrão de onda cerebral, mais real é a experiência. Você também vai descobrir que cada chacra se abre quando você se imagina subindo ao Criador. Eventualmente, os chacras não serão mais enti-

dades de energias separadas, pois eles se fundirão ao se tornar uma faixa contínua de energia.

Se a qualquer momento você se sentir incomodado com a meditação, há alguma razão para isso. Pode ser por causa das crenças de seus ancestrais. Herdamos muitas crenças diferentes, mas uma coisa que nos torna quem somos é a religião. A maioria dos meus alunos vem de origens religiosas, ou seus avós eram religiosos. Se a linhagem familiar deles for religiosa, pode ser que eles tenham herdado um programa genético que sabe que existe um Criador.

Mas se os ancestrais em sua linhagem genética acreditavam que tudo o que aconteceu ao redor deles foi “culpa do Criador” em um sentido negativo, isso pode deixá-lo um pouco nervoso ao se conectar completamente a essa energia. No entanto, se seus ancestrais tiveram um tipo diferente de percepção – por exemplo, somos uma parte de tudo o que é; há um espírito que se move através de todas as coisas, aquilo que criou a vida – daí a meditação será muito mais fácil para você porque ela não será filtrada pelo **sistema de crença** dos seus ancestrais.

Esse é apenas um exemplo de como a meditação do Caminho ao Criador pode ser afetada pelo sistema de crença que pertence ao passado, presente e futuro e se desenvolveu na sua vida até agora. Temos em nós energias que nos tornam quem somos e elas são chamadas de “sistemas de crenças”. O que acreditamos que somos, a nossa autoimagem. Quando você se conecta com a energia vital que é mais do que o universo, você tem permissão para usar essa energia, mas às vezes o trabalho de crença é necessário para ser capaz de senti-la e acreditar nela.

Tive uma aluna que assistiu a 20 cursos e ainda assim não conseguia visualizar nada. Ela me disse: “Todas as respostas que recebo estão em minha mente”. Então, um dia, ela teve um *insight* e substituiu uma crença para que pudesse visualizar.

## DOWNLOADS

À medida que você se conecta com o Criador, talvez não sinta que está tão profundo na meditação quanto possivelmente possa estar. É aí que você começa a fazer trabalho de crenças e a usar *downloads* que vão libertar sua mente. Às vezes é necessário baixar o *download* de “como é estar no Sétimo Plano”, e a meditação pode se tornar uma experiência melhor. Ensinar a si mesmo como é e que é seguro conectar-se ao Criador pode lhe trazer uma experiência diferente.

Aqui estão alguns *downloads* para experimentar:

“Eu sei qual é a sensação de estar no Sétimo Plano com o Criador.”

“Eu sei que é seguro conectar-me com a energia da criação.”

“Eu sou uma parte da energia da criação.”

“Tenho o direito de nascimento de estar conectado a essa energia.”

“Eu sempre sou completamente amado e querido nessa energia.”

“A energia criativa é a mais elevada inteligência.”

“O Criador me ama.”

“Eu sei como é para as células do meu corpo ter uma consciência da energia do Criador.”

Depois de baixar esses programas, faça a meditação do Caminho ao Criador novamente.

## CAMINHO AO CRIADOR PARA RECEBER AMOR INCONDICIONAL



A segunda vez que você usar esta meditação, ela deve parecer mais natural, e você vai experimentar o perfeito amor incondicional.

1. Respire fundo e feche os olhos. Imagine a energia subindo pelos seus pés. Pode começar trazendo energia das profundezas da terra, subindo pelas solas de seus pés, subindo por todo o seu corpo, subindo para o topo da sua cabeça, formando uma linda bola de luz. Imagine que você está nessa luz.
2. Vá além do universo, através de camadas e camadas de luz, através de uma luz dourada, passando por uma espessa substância gelatinosa até chegar em uma luz muito branca iridescente.
3. Diga: “Criador de Tudo O Que É, agradeço por minha vida”.
4. Desta vez, você continua e diz: “Criador, é solicitado que eu sinta a energia do amor incondicional em cada célula do meu corpo”.
5. Imagine e testemunhe essa energia de luz branca e radiante, de amor perfeito, passando por cada célula do seu corpo.

6. Diga: “Grato, está feito, está feito, está feito”.

7. Abra os olhos.

---

Quando você estiver no Sétimo Plano, lembre-se de permitir-se sentir a energia. Digo isso porque eu percebo que alguns alunos ficam em sua “bola de luz” quando eles chegam ao Sétimo Plano. Mas ao deixar a bola e transformá-la em uma luz branca radiante, você poderá sentir a energia do Sétimo Plano. Outras pessoas sobem em suas “bolas de luz” com seus olhos fechados, mas você precisa se imaginar abrindo seus olhos para que possa testemunhar o Sétimo Plano.

Depois de usar a meditação do Caminho ao Criador, eu acredito que o cérebro libera um pouco mais de serotonina, endorfinas e, talvez, hormônio de crescimento, da mesma forma que ocorre durante os ciclos de sono e sonho.

Além disso, quando você começa a usar a meditação Caminho ao Criador, você pode descobrir que deseja alimentos que vão repor os hormônios de que você precisa para ter uma melhor experiência de visualização. Chocolate, pipoca, leite orgânico, peru e ovos contêm triptofano e podem ser úteis. Você pode também desejar abacates ou ômega 3, 6 e 9, e eu descobri que aminoácidos também são úteis. Isso é a resposta da mente à meditação, pedindo a nutrição adequada para ter uma experiência melhor.

## RECEBENDO MENSAGENS

Conforme você aprende a subir e se manter em estado Theta, você vai receber mensagens. No entanto, às vezes os alunos

descrevem as mensagens que recebem em leituras e fica claro que elas não são do Criador. A mais elevada energia do amor não traria mensagens na forma que algumas pessoas canalizam. A energia da criação nos ama e é a mais elevada inteligência.

Isso acontece porque as mensagens são filtradas pelo cérebro e nem sempre são claras. Às vezes, as curas funcionam perfeitamente e, às vezes, elas não funcionam. O motivo disso se torna claro quando um aluno sente a necessidade de perguntar: “Como eu sei quando estou falando com o Criador?”.

Tornou-se óbvio que eu tinha de levar o ThetaHealing a um nível mais profundo. Para desenvolver suas habilidades, tive de ensinar os alunos a:

- Perceber que cada decisão que eles já haviam tomado importa. Na realidade, todos nós criamos a nós mesmos e o que queremos ser. Se percebêssemos que tudo em nossas vidas está nos ensinando lições valiosas, não seríamos tão duros conosco.
- Confiar que eles estavam tomando as decisões certas e saber por que eles as tomam.
- Compreender a diferença entre inspiração divina e a mente subconsciente.
- Compreender seu eu sobrevivente, o eu subcorrente, o ego negativo e o eu superior.
- Comunicar-se com o Criador com mais clareza.
- Direcionar suas vidas para se tornarem mais iluminados.

No ThetaHealing, “iluminado” significa estar completamente consciente de que você é parte da energia do “Todo” em todos os níveis do seu ser. Estar consciente de outros planos e energias não significa que você é iluminado. Para se iluminar, é preciso perceber isso em todos os níveis: físico, mental e espiritual, não somente intelectual.

O ThetaHealing está despertando mestres para lembrar que eles já foram um mestre deste plano da existência e usaram a energia do “Todo” para criar. Acordar para a realidade que todos nós somos centelhas de Deus e lembrar como, mais uma vez, conectar à energia da criação, à vontade.

.....



## Dentro dos Quatro Níveis

**N**osso espírito reside em nosso corpo humano. Completo, com um cérebro como um supercomputador, é o mais incrível sistema de apoio à vida já criado. Esse cérebro aprende a como pensar em níveis mais elevados, compreende o significado de sentimentos e emoções e como controlá-los e tem o trabalho de acessar e processar informação.

Desde o momento que você nasce até ao que você deixa este plano de existência, seu cérebro está coletando informações e decidindo como ordená-las. Algumas dessas informações se tornam crenças na nossa mente e outras não, dependendo de quão importantes elas são para o indivíduo. Nosso computador cerebral está constantemente deslocando e transformando crenças para nós progredirmos.

Muitos poucos de nós tomam tempo para contemplar o quanto a mente humana é extraordinária e que, por ela ser um supercomputador, nunca para de resolver problemas. A mente tem dois componentes essenciais: o **consciente** e

o **subconsciente**. Para esses dois componentes trabalharem juntos, a mente consciente deve ter uma consciência do que o subconsciente está fazendo.

## A MENTE CONSCIENTE

O filósofo grego Platão escreveu: “Talvez nenhum aspecto da mente seja mais familiar ou mais surpreendente do que a consciência e nossa experiência consciente do eu e do mundo”, enquanto que no dicionário *Webster’s*, consciência é descrita como “estado ou qualidade de atenção, ou de ser consciente de um objeto externo ou algo dentro de si mesmo.” É definida como consciência senciente.

Essas definições são descrições da mais poderosa natureza de experiência humana. Todas as experiências humanas e animais neste plano terrestre começam e terminam com a consciência. Tudo o que temos, fazemos e sentimos decorre da nossa consciência. Ela criou tudo que é físico e é a conexão com os reinos espirituais.

Mesmo que a mente consciente execute apenas 10% do nosso cérebro, ela coleta dados externos de nosso mundo e toma decisões. Ela sabe quando nossos sentimentos são feridos e registra tudo no subconsciente. Precisamos do valioso recurso da mente consciente para tomar nossas decisões e devemos sempre lembrar quão importante ela é.

Alguém pode estar ouvindo uma palestra, mas, ao mesmo tempo, seu coração está batendo, ele está respirando automaticamente, suas células ainda estão se dividindo, junto a uma série de outros processos – todos executados

pelo cérebro sem percepção consciente. A mente consciente e é como o motorista de um carro. Enquanto dirigimos o carro, a maioria de nós não pensa sobre a mecânica interna que o faz funcionar, mas sim apenas que ele nos leva ao nosso destino. Sua mente consciente está conduzindo você ao longo da sua vida para alcançar pontos de destino, mas pode não estar totalmente ciente do que está acontecendo com alguns aspectos da mente subconsciente.

## A MENTE SUBCONSCIENTE

A mente subconsciente dirige 90% de nossas vidas e é onde memórias e sentimentos são acessados. O subconsciente está conectado ao seu sistema nervoso autônomo (SNA) que reage e sinaliza isso. Na verdade, a maioria de suas funções corporais está trabalhando automaticamente sem mensagens diretamente da mente consciente, o que é normal. Mas como o subconsciente reage a estímulos emocionais e estresse?

Nessa função, o subconsciente pode causar mais problemas do que você podia imaginar, a menos que a mente consciente esteja atenta do que ele está fazendo. Mais importante, se entendermos o quanto nosso subconsciente está tentando consertar o passado, seremos mais capazes de direcionar nossa consciência para o futuro.

No entanto, o subconsciente não está tentando sabotar você. Ele está tentando protegê-lo, ao se apegar a crenças e não discriminar entre negativo e positivo. O subconsciente detém o registro da existência de todas as experiências terrenas e é um depósito virtual das crenças que acumulamos ao longo das nossas vidas.

## OS QUATRO PROGRAMAS DE CRENÇAS

Quando uma crença se torna aceita como “real”, ela se torna um programa e é armazenada na mente subconsciente. Esses programas podem ser para nosso benefício ou prejuízo – depende do que eles são e como reagimos a eles.

O ThetaHealing ensina que há **quatro níveis de crença** nos quais mantemos programas de crenças: **crenças centrais**, **crenças genéticas**, **crenças históricas** e **crenças da alma**. Esses níveis são usados como referência para o trabalho de crença e podem ser utilizados como um guia para remover e substituir programas nas sessões de trabalho de crenças.

A seguir está um resumo desses quatro níveis. Para uma explicação mais aprofundada, você pode consultar os livros *ThetaHealing – Introdução a uma Extraordinária Técnica de Transformação Energética* e *ThetaHealing Digging – Cavando para Encontrar Crenças*.

### Nível de crença central

As crenças centrais são como um arquivo de tudo o que aconteceu nesta vida, muitas das quais são aprendidas e aceitas na infância e se tornaram parte de nós – experiências com as quais aprendemos algo. Essas “crenças” são mantidas como energia no lobo frontal do cérebro.

### Nível de crença genético

Neste nível, os programas são transportados dos ancestrais ou adicionados aos genes desta vida. Essas crenças são energias armazenadas no DNA que vem de sete gerações anteriores. O nível genético tem informações importantes que são

passadas de nossos ancestrais, tais como conhecimento das virtudes, sobrevivência e até mesmo informações sobre a posição deles em nosso passado, onde eles ainda estão tentando resolver os problemas que tiveram na vida.

### Nível de crença histórico

Este nível diz respeito a memórias genéticas profundas de mais de sete gerações no passado, lembranças de vidas passadas, experiências coletivas de consciência que carregamos para o presente, ou informações dos registros akáshicos. Essas energias são mantidas no campo áurico da pessoa de cada marca de vida que já existiu.

### Nível de crença da alma

Este nível é o nosso aspecto superior que está sempre aprendendo. A alma ainda está aprendendo, de modo que crenças podem ser mudadas no nível da alma. Essas crenças são geralmente crenças raízes ou crenças chaves. Cada pessoa irradia uma essência de alma extraordinariamente inteligente. Cada parte da nossa alma é conectada a nós, mas nossa alma é mais do que tridimensional porque é uma centelha divina do Criador.

.....

Pode ser interessante visualizar o sistema de crenças como uma torre de blocos. O bloco inferior é a crença chave, ou crença raiz, que contém o resto das crenças, a raiz de todos os outros programas acima dela. Esses quatro níveis servem como um guia para remover e substituir programas de crenças. Eles não são separados um do outro e devem trabalhar em harmonia. Um passo mais profundo nesses níveis



é conhecer a si mesmo. Para se conhecer, você precisa reconhecer o que pensa em um nível subconsciente. Se você sabe o que está pensando, saberá as motivações de sua mente subconsciente e o quanto isso influencia o comportamento.

## CONHECER A SI MESMO

Antes de eu começar o ThetaHealing, recebi todo tipo de informações intuitivas. Mas quando eu fazia leituras profissionalmente, devia ser focada e precisa. Embora a maioria das mensagens que eu recebia sobre meus clientes fosse consistentemente certa, de vez em quando elas não eram. Eu me torturava por estar errada, até que me perguntei: “Qual voz eu devo ouvir? Como sei qual é a voz certa? Qual é a diferença entre as mensagens interiores da minha mente e aquelas que são puras?”.

A maioria das pessoas que são intuitivas eventualmente se pergunta essas mesmas questões e é por isso que é tão importante conhecer a si mesmo. Isso ajuda você a conhecer o Criador. Conhecer o Criador torna você *ilimitado*.

Nossas crenças são uma parte integral de nós, então quando mudamos crenças do passado, fazemos descobertas sobre nós mesmos e sobre como uma forma-pensamento se iniciou. Uma das melhores coisas que eu descobri no meu estudo com ThetaHealing foi reconhecer os padrões na minha mente subconsciente e do que ela é capaz.

Essa autocompreensão, por sua vez, tem me ajudado a fazer leitura para outras pessoas. Quando eu faço leituras, observo os padrões de pensamento dos clientes. Ainda que

similares em todas as pessoas, cada cliente tem um padrão diferente. Quanto mais eu escuto a pessoa que está falando, mais adentro o espaço dela, mais reconheço os padrões do subconsciente dela. Esses padrões me contam o que o cliente precisa trabalhar. Essa habilidade começa à medida que eu conheço a mim mesma, com uma consciência dos aspectos íntimos dos meus quatro níveis de crença, os quais vou explorar mais profundamente no próximo capítulo.

.....