

TEXTO PUBLICADO PELO MÉDICO NEUROCIENTISTA DEEPAK CHOPRA

"Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos!

Nossas células estão constantemente bisbilhotando nossos pensamentos e sendo modificados por eles.

Um surto de depressão pode arrasar seu sistema imunológico; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente.

A alegria e a realização nos mantêm saudáveis e prolongam a vida.

A recordação de uma situação estressante, que não passa de um fio de pensamento, libera o mesmo fluxo de hormônios destrutivos que o estresse.

Quem está deprimido por causa da perda de um emprego projeta tristeza por toda parte no corpo - a produção de neurotransmissores por parte do cérebro reduz-se; o nível de hormônios baixa; o ciclo de sono é interrompido; os receptores neuropeptídios na superfície externa das células da pele tornam-se distorcidos, as plaquetas sanguíneas ficam mais viscosas e mais propensas a formar grumos e até suas lágrimas contêm traços químicos diferentes das lágrimas de alegria.

Todo este perfil bioquímico será drasticamente alterado quando a pessoa encontra uma nova posição.

Isto reforça a grande necessidade de usar nossa consciência para criar os corpos que realmente desejamos.

A ansiedade por causa de um exame acaba passando, assim como a depressão por causa de um emprego perdido.

O processo de envelhecimento, contudo, tem que ser combatido a cada dia.

Shakespeare não estava sendo metafórico quando disse: "Nós somos feitos da mesma matéria dos sonhos."

Você quer saber como está seu corpo hoje? Lembre-se do que pensou ontem.

Quer saber como estará seu corpo amanhã? Olhe seus pensamentos hoje!

Ou você abre seu coração, ou algum cardiologista o fará por você"

https://pt.wikipedia.org/wiki/Deepak_Chopra