

Resumo Formativo

DESINFLAMAR O CORPO PARA ORDENAR A ALMA



Deus criou o mundo com ordem. Onde há ordem, há beleza, fecundidade e paz.

O pecado introduziu a desordem - no homem, na sociedade e no corpo. A sociedade moderna vive um colapso de valores, e nosso corpo também sente essa ruptura: **cansaço crônico, inflamação, ansiedade e improdutividade se tornaram "normais".**

Mas será que já paramos para refletir como essa desordem corporal afeta também nossa mente e nossa alma?

A ORDEM AFETADA EM TODAS AS DIMENSÕES

- Quando estamos inflamadas, não conseguimos pensar bem.
- Quando não dormimos o suficiente, tudo se torna mais difícil: rezar, refletir, ser paciente.
- Quando comemos mal, nosso humor e nossa energia despencam.
- Quando ficamos presas às telas, nossa concentração se fragmenta.

A desordem externa revela um coração interno que precisa reencontrar o eixo.

A paz da alma passa, sim, pelo cuidado com o corpo.

CORPO E ALMA: UMA RELAÇÃO REAL

Santo Tomás de Aquino ensina que nossa inteligência precisa dos sentidos para operar.

Se nosso corpo está sobrecarregado, inflamado, mal nutrido, privado de sono e saturado de estímulos... então também nossa alma sofre.

A vida espiritual precisa da matéria bem cuidada.

Não por vaidade, mas para sermos instrumentos disponíveis à graça de Deus.

PROTOCOLO DAS 3 RESOLUÇÕES PRÁTICAS

Pequenas atitudes, grandes transformações.
Pratique por 7 dias com constância e verá os frutos.

1. DORMIR CEDO

- Priorize deitar até às 22h.
- Evite telas 1 hora antes de dormir.
- Crie um ritual noturno com oração, silêncio e leitura leve.
- Acorde cedo para iniciar o dia com recolhimento e foco.

Virtude: FORTALEZA

2. COMER MENOS E COM MAIS QUALIDADE

- Faça refeições com presença e sem distrações.
- Prefira alimentos naturais. Evite ultraprocessados.
- Não use a comida para anestesiar emoções.

Virtude: TEMPERANÇA

3. REDUZIR USO DO CELULAR

- Desative notificações. Tenha horários específicos para uso.
- Retire o celular do quarto à noite.
- Programe pausas digitais no fim de semana.

Virtude: PRUDÊNCIA E TEMPERANÇA

Você não precisa de uma revolução, mas de fidelidade ao essencial.
A ordem começa com o básico: dormir bem, comer com moderação e cuidar
do que entra pelos olhos.

Seu corpo é templo do Espírito. Sua rotina pode ser uma oração. Sua disciplina
pode ser um ato de amor.



Beijos, da sua terapeuta
Yara Ribas