

## CORPO FÍSICO: SAÚDE OU FORMA?

Assistimos na atualidade uma busca desenfreada pela perfeição física. Porém a conotação de beleza muitas vezes ultrapassa os limites da normalidade, onde todos querem o mesmo padrão, sem respeitar as condições e estilo de sua constituição genética.

Cirurgias plásticas, exercícios, dietas, fortunas gastas com tratamentos estéticos e roupas, tudo para nos sentirmos bem e confiantes. Tudo em nome da saúde e bem estar ou apenas pela Forma e perfeição física?

Querer estar bem, bonito, boa aparência e cuidar do corpo, não têm nada de errado, afinal ele é o templo da nossa alma, nos serve de suporte nessa vida e é um dever nosso, preservar a saúde, pois a evolução se processa amplamente num corpo saudável e equilibrado, onde a energia flui sem bloqueios.

Exercícios mantêm um corpo com bom desempenho, agilidade e em consequência, uma plástica bonita e saudável, alivia sintomas de ansiedade e estresse.

Cirurgias para correções estéticas, um ajuste plástico, se você pode e tem um médico de confiança, te fará sentir melhor, qual o problema?

Problema é quando sua vida somente gira em torno da forma plástica, da estética. Quando seu corpo é seu mundo e sua busca pela eterna perfeição e juventude toma todo o seu tempo e principalmente, quando você acredita erroneamente, que a felicidade e o sentir-se amado, estão ligados somente a sua beleza física. Grande equivoco! enorme erro!

Atenção, TEMOS UM CORPO FÍSICO, que merece atenção, cuidados e respeito, mas não somos APENAS UM CORPO, SOMOS MUITO MAIS, somos espíritos eternos e neste aspecto, todas as religiões e filosofias concordam.

A supervalorização da forma, com esquecimento dos valores morais, tem sido um obstáculo ao nosso amadurecimento e evolução pessoal. Trazendo insatisfações, inseguranças, gerando enormes conflitos existenciais.

Seu corpo e sua forma, merecem seu respeito e atenção, mas passam, envelhecem, sua alma, seu espírito, seu verdadeiro ser, permanece, irradiando a verdadeira energia, eterna, imortal, que atrai, persuade, aperfeiçoando-se com as experiências da vida.

Há alguns anos, ouvi uma amiga relatando uma festa em que ela conversou com muitos dos presentes e usou uma expressão interessante: Havia muitos “CORPOS”! Perguntei o que ela queria dizer com “CORPOS” . Corpos. São pessoas bonitas, bem vestidas, produzidas, mas não passam disso, pois não tem uma conversa interessante, profunda, só falam futilidades, amenidades.

E você? Tem sido apenas um CORPO ou um SER?

Todos os seres são bonitos e perfeitos, quando se cuidam com respeito, mas principalmente quando se AMAM, pois passam irradiar a verdadeira beleza, sua energia

Interior. Querem um exemplo simples?

Quantas vezes já vimos um casal, sendo um esteticamente lindo, de acordo com nossas preferências de beleza, e o outro nem tanto, e aí, nos perguntamos, o que ele viu nela? Ou o que ela viu nele? ENERGIA! Só o corpo , só a forma, não bastam, para segurar uma verdadeira relação de cumplicidade e amor, é preciso ESSÊNCIA, Não basta PARECER é preciso SER , isto é ENERGIA.

Vamos nos tratar bem, mas não esquecer os verdadeiros valores que não envelhecem com o corpo: NOSSOS TESOUROS E BELEZAS MORAIS. Ah! E não esqueça também, se você não se sentir e achar lindo, ninguém vai! Quer ser amado? Quer ser admirado? Então se ame e seja o primeiro a se admirar!

Lilia Barros

Lei de direitos autorais nº. 9610 de 19/02/98

CURSOS, SEMINÁRIOS E PALESTRAS