



## **Deixar de sofrer: Conheça as ferramentas apresentadas por Neuza Zapponi para expandir sua luz**

Estreou no último sábado (10) o projeto “Deixar de sofrer com Neuza Zapponi”. A palestrante tratou de forma prática questões como a busca pelo ponto de equilíbrio e a descoberta da luz interior. Segunda ela, ao alcançar esse lugar dentro de cada um, há uma sintonia com o magnetismo terrestre.

“A sabedoria é conseguir sair dos extremos. E para achar o equilíbrio deve-se harmonizar os três eixos: espírito, perispírito e corpo físico”, destacou. No que diz respeito ao espírito, ela lembrou que o planejamento reencarnatório traz o propósito de vida. O perispírito tem gravado nossa personalidade. E o corpo físico é o instrumento para realizarmos a missão. “Os três precisam estar em conexão, se não estiverem, sofremos”, alertou.

A importância de descobrir o propósito e praticar ações alinhadas a ele foi lembrada pela palestrante nas palavras do Cristo. “Jesus nos disse: Tome posse de quem realmente sois em espírito”, destacou. Segunda Neuza, por não fazer a busca interna do significado da vida, vem o vazio e essa é uma das causas, por exemplo, da depressão.

A palestrante finalizou conclamado a todos a expandirem a luz interior. No intuito de auxiliar nessa busca, ela apresentou algumas ferramentas e propôs algumas reflexões:

1. Lembrar-se dos sonhos que tinha quando criança;
2. Quais são os seus dons?
3. Interiorize e busque as tendências luminosas que há em você;
4. Observe as dificuldades em sua vida, elas trazem propósitos;
5. Com um “porque” ou “pra que” somos capazes de suportar diversas circunstâncias;
6. Não há limites, tudo é uma questão de atitude;
7. Procure o que te encanta;
8. O que eu faço bem naturalmente?
9. O que vai dar sentido a minha vida?
10. O que estou fazendo para aumentar a cota de amor dentro e fora de mim?



O projeto “Deixar de sofrer” ocorrerá no segundo sábado de cada mês. Marque na agenda e venha expandir sua luz, o próximo encontro será dia 14 de abril.

Por Sylvia Dimitria

Assista à palestra do dia 10 de março, na Comunhão Espírita de Brasília.

<https://www.youtube.com/watch?v=oReTMr48UxU>