

Dr. Hans
Lindomar Coutinho

Saúde em Plenitude

Projeto Melhorar-se

5ª edição revisada

 editora **maiêutica**

Ilhéus - BA - 2019

SUMÁRIO

PRÓLOGO	9
PREFÁCIO	13
INTRODUÇÃO	15
RECOMENDAÇÃO	17
01 Primeiro passo.....	19
02 Despedida	21
03 Ansiedade.....	23
04 Na preguiça	25
05 Pressão alta.....	27
06 Paciência	29
07 Parabéns	31
08 Novo começo.....	33
09 Planejamento.....	35
10 Marcando o passo.....	37
11 Naturalidade	39
12 Depois da descoberta.....	41
13 Novas despedidas.....	43
14 Aprender a respirar	45
15 Alimentação	47
16 Gula.....	49
17 Na hesitação.....	51
18 A medida.....	53
19 Não faça	55

20 Só um pouco	57
21 Reavaliação.....	59
22 Sem tempo	61
23 Eleve os pensamentos	63
24 Quero ver.....	65
25 Está gripado?	67
26 Tosse ou espirro?	70
27 Nada do que foi	72
28 Fim, começo.....	74
29 Nada disso.....	76
30 Ardor	78

O PROCESSO DA CURA.....81

31 Você caiu?	83
32 Dor de barriga.....	85
33 Cólicas.....	87
34 Câncer	90
35 Reumatismo amigo.....	93
36 Iniciativa precisa.....	95
37 Desmotivação nunca	97
38 Ácido úrico.....	99
39 Intrigas.....	101
40 Meiguice doentia	103
41 Enquanto é tempo	105
42 Vença sua timidez	107
43 No escuro	109
44 Não esqueça!	112

45 Mais um passo	115
46 Criando coragem	118
47 Não brinque	120
48 Determinação	122
49 Compreenda	124
50 Nota de pé de página	126
51 Não seja medíocre	128
52 Mentiras?!	130
53 Levantando acampamento	132
54 Luz	134
55 Incertezas	136
56 Vacilação	138
57 Ambição	140
58 Aflições	142
59 Leia poesias	144
60 Parabéns	147

PROFILAXIA.....149

61 Atenção	151
62 Trigo ou joio	153
63 Inquietação	156
64 Na paz	158
65 Renascer	160
66 Não demore.....	162
67 Receita	164
68 Alegria.....	166
69 Nem te disse.....	168

70 Auxílie	170
71 Bom dia!	172
72 Por piedade	174
73 Naturalmente	176
74 Falta pouco.....	178
75 Dor e Prazer	180
76 Universidade.....	182
77 Na corda bamba	184
78 Sem forças	186
79 Isto não tem problema.....	188
80 Voltar ao começo.....	190
81 Laços que prendem.....	192
82 Sonhos e ilusões	194
83 Morte	196
84 Renascer	198
85 Malevolência.....	200
86 O que fazer depois	202
87 Passando a limpo	204
88 Pense nisso	206
89 Pensar e fazer	208
90 Lembretes amigos.....	211

PRÓLOGO¹

Neste momento, em que me concentro a pensar nas necessidades em que vivem nossos irmãos espanhóis, embora todas as conquistas catalogadas como contribuição do velho mundo para a humanidade... vejo as necessárias conquistas espirituais como prioridade.

Muito se conseguiu no mundo de fora (o exterior), agora precisamos empreender mais (como já se tem feito) no mundo de dentro (o interior) de nós.

Nem mesmo a alta tecnologia tem impedido que se viva a solidão resultante do abandono, das dificuldades interpessoais, inviabilizando – por vezes – a boa convivência, especialmente no âmbito familiar.

Em larga escala, as enfermidades se agravam e se sucedem, criando paisagens tristes e desoladoras, pedindo-nos uma ação eficiente e eficaz que jamais será possível sem o esforço da dedicação e disciplina pessoais.

Quer mudar? Quer melhorar?

Estamos aqui com o mesmo propósito!

Por isso mesmo nasce o livro “Saúde em Plenitude: pro-

¹ Texto escrito pelo autor espiritual a pedido da Editora Luminis, para sua primeira edição na Espanha, para explicar as intenções e forma de apresentação do livro, inclusive, das suas ilustrações realizadas pelo Espírito Sun Po. Incluído nesta terceira edição brasileira, pela Editora Maiêutica, segundo orientação do Espírito Dr. Hans.

jeto melhorar-se"; consequência da necessidade e estimulado pelas solicitações em torno de um "como fazer" para melhorar-se.

Para um mundo em que se busca viver num tempo real (*on-line*), propomos paciência para a leitura de um capítulo por dia (embora possa ser lido mais de uma vez diariamente), já atuando em favor da superação da ansiedade que corrói o mundo atual.

Jesus nos fez lembrar que ao dia de hoje, bastam as questões de hoje. Disse-nos para não nos afligirmos com o dia de amanhã, sem, contudo, estar nos sugerindo imprevidência.

Se cada um que realiza o "projeto melhorar-se" buscar, com afincado dedicar-se, por dia, ao exercício daquele dia, terá muito mais êxito, pois não congestionará excessivamente a própria mente.

Quando a pessoa demonstra o real interesse no "projeto melhorar-se", o seu mentor espiritual, em contato conosco e com a proposta espiritual, passa a ser integrante da "rede de assistência" em benefício do seu tutelado.

Ainda, no conjunto da obra "Saúde em Plenitude", o artista Sun Po, que sempre se interessou pela arteterapia profunda, oferece-nos desenhos para cada capítulo, com a finalidade de contribuir com o exercício introspectivo, de desenvolvimento intuitivo, para cada participante do "Projeto Melhorar-se" ir ampliando e apurando a sua autopercepção

na relação inconsciente entre ilustração, tema e texto.

Nessa relação, recomendo que faça a pergunta “o que este tema-texto quer dizer para mim”? Indague-se e coloque-se aberto para as respostas. Elas virão. Aí, é com você o aproveitamento devido.

E então, quer melhorar-se?

Recomendo fazer, já, a leitura da introdução desse livro e desejo para você “Saúde em Plenitude”.

Dr. Hans

Ilhéus | BA | Brasil - 01.01.2011

PREFÁCIO

Em poucas linhas vamos considerar a importância da pequena obra que iniciamos neste momento, pois, conforme temos defendido, se a experiência em si tem o seu valor, ela não deve prescindir da teoria, da reflexão, do discernimento necessários para a própria vida.

O nosso amigo irmão Hans – conhecido de muitos de vocês, pelo trabalho de dedicação que tem realizado na Terra, no campo da medicina espiritual – sendo instigado por nós, que temos a responsabilidade de dirigir um dos grupos com que ele colabora, aceitou o esforço de reunir, em pequenos textos, as grandes lições que os amigos terão a oportunidade de conhecer nas páginas que seguem...

Ele, o autor espiritual, apresenta neste volume, o resultado de suas observações e descobertas, tanto das conquistas realizadas em si mesmo, quanto no trato das almas sofredoras e enfermas que a ele se apresentam, buscando a cura integral para viverem a saúde em plenitude.

Samuel Bulamarck

Ilhéus | BA | Brasil - 07.02.2004