

QUEST

Imersão em Si!

*Retiro Detox de 4 dias
para eliminar do corpo,
da mente e da alma,
seus medos e
preocupações.*



MEU CONHECIMENTO
MEU TESOURO

Jay Kamizi

Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde.

Esta agenda te auxiliará com a nova rotina, durante a “Jornada de Imersão em Si”.



Hoje, você aprendeu que:

1. A corpo e mente precisam se tornar o caminho para a sua autorrealização, e não um obstáculo.
2. Existem dois lados de um mesmo papel e você talvez esteja acostumado a olhar apenas um lado, ou seja, tudo o que é físico. O segundo lado do papel é a energia, algo não palpável, mas perceptível.
3. O primeiro lado do papel é o seu corpo, sua mente e suas ações neste plano físico.
4. A mente é um instrumento que você precisa aprender como ela funciona porque ela é o que te guia para os problemas ou para as soluções.
5. Desfrutar o controle da mente não é instantâneo, é necessário conhecimento, persistência e consistência para dominá-la.
6. As informações que tem em sua mente vieram de seus pais, da religião, da sociedade, do meio cultural, da escola, e de todas as pessoas com as quais você conviveu e relacionou-se nos últimos tempos.
7. Cada pessoa dá a importância ao próprio pensamento conforme as informações que tem.
8. Pensar é a função da mente, e pensar no que se pensa é o que faz expandir sua consciência.
9. Os degraus de baixo e de cima são os pensamentos que nos habituamos a acreditar e defendê-los como certo ou errado.
10. Hoje, você vai observar se seus pensamentos estão nos degraus de cima ou de baixo.
11. A mente é um desafio, e guiá-la em direção ao que queremos é difícil, por isso, é mais fácil iniciarmos pelo corpo.
12. Ao mudarmos nossa postura estimulamos uma liberação química em nosso corpo, e isso facilita manter nossa mente nos degraus de cima.
13. As glândulas endócrinas secretam os hormônios e este tem conexão direta com nossos pensamentos e emoções.
14. Ao realizarmos posturas de Yoga Asanas, ajudamos a equilibrar estes hormônios.





Diário 1

MARQUE UM "X" NO QUE VOCÊ FEZ:

HORÁRIOS	Nova rotina de atividades para expandir a consciência durante a imersão.	<input type="radio"/>
AO ACORDAR	1- Pense: eu penso e quero observar os meus pensamentos a partir de hoje.	<input type="radio"/>
	2- Pense: hoje é o dia mais feliz da minha vida focando 5 cm acima da cabeça.	<input type="radio"/>
	3- Em frente ao espelho: olhe-se no fundo dos olhos e agradeça em voz alta por algo.	<input type="radio"/>
	4-Lave a língua tirando a saburra.	<input type="radio"/>
EM JEJUM	Beber suco de limão puro com água morna e bicarbonato.	<input type="radio"/>
	Oito séries de Padahastasana.	<input type="radio"/>
DURANTE O DIA	Reduza ou corte os estimulantes nestes 4 dias. (Cafeína, refrigerantes etc.)	<input type="radio"/>
NO ALMOÇO E JANTAR	Retire frituras, gorduras, carnes e derivados. Coma muitas frutas, verdura, legumes, grãos, nozes.	<input type="radio"/>
ANTES DE DORMIR	Oito séries de Padahastasana. Antes de dormir, meditação com a Jay.	<input type="radio"/>



Dica 1

Inclua em sua Agenda uma nova rotina e pratique os novos hábitos que você aprendeu. Somente assim, você promoverá a mudança!





Hoje, você aprendeu que:

1. A mente aprende por repetição.
2. Sem ação não tem resultado.
3. A mente "mente", observe seus pensamentos e leve-os para os degraus de cima.
4. O cérebro e a mente diferem, porém, um depende do outro.
5. Cérebro é a parte física e ele contém químicos como os neurotransmissores.
6. Mente é a parte não palpável é o que você experiencia.
7. A mente de um médico difere da mente de um pintor, de um terapeuta, entre outros.
8. A mente pode ser reprogramável.
9. O cérebro é formado por células minúsculas que se chamam neurônios.
10. A comunicação entre eles ocorre entre o terminal do axônio e as espinhas dendríticas. A informação elétrica de um neurônio é transmitida para outro através de liberação de pequenas moléculas, chamadas neurotransmissores, em um espaço muito pequeno entre as membranas dos neurônios conhecido como fenda sináptica.
11. Temos 86 bilhões de neurônios.
12. Os neurotransmissores são substâncias químicas produzidas pelos neurônios das células nervosas. O corpo usa muitos mensageiros químicos para fazer a comunicação entre todas as suas partes como os hormônios e neurotransmissores.
13. Hormônios são produzidos pelas glândulas e neurotransmissores pelos neurônios.
14. O cérebro não sabe a diferença entre o que vê e o que pensa.
15. O cérebro age 24 horas do seu dia de forma inconsciente e automática.
16. Se praticar algo diversas vezes, essas células terão um relacionamento de longo prazo. A rede neural se torna real e cada vez que quebramos este relacionamento temos uma nova resposta química.
17. As posturas de Yoga e as técnicas ensinadas neste retiro, alterar a química do seu corpo e da sua mente, consequentemente alterando seus pensamentos. É importante pensar no que e pensa e fazer os exercícios recomendados.
18. Praticar o Kalesvara Mudra ajuda a não procrastinar e a criar o hábito.

19. Os “mudra” são gestos feitos com as mãos, os “yogues” consideram o corpo como o microcosmo para acessar o macrocosmo. Isso porque temos várias terminações nervosas sensoriais e motoras nas mãos, fazendo com que se comuniquem diretamente com o cérebro e o resto do corpo. Além disso, na tradição do Yoga, cada dedo da mão tem relação com um dos cinco elementos (terra, fogo, água, ar e espaço). No Yoga, estes gestos com as mãos despertam qualidades psicológicas e espirituais.
20. A hidratação para o cérebro é importante, pois, esse órgão é formado por 75% de água. Além disso, é uma das partes do corpo que exige muita energia para desempenhar suas tarefas, e a água é quem faz o transporte de nutrientes que dão a carga energética que o organismo precisa.
21. Sem água é possível sobreviver por um tempo quatro vezes menor do que sem a ingestão de comida. Ainda, atividades cerebrais, intestinais e musculares apresentam melhor desempenho quando o corpo está hidratado.
22. Além do bom funcionamento do organismo, a hidratação reflete também na aparência e na textura da pele, sem contar a sua importante atuação no desempenho de atividades físicas, que também é impactada pela ingestão de água.
23. O sono tem uma série de funções e é crucial para manter nosso organismo funcionando de forma adequada. Assim, ele mantém o equilíbrio psíquico, emocional e metabólico e restabelece a disposição para fazer as atividades do dia a dia. Também tem grande relevância no humor, pois uma baixa qualidade do sono gera estresse e irritabilidade. Logo, a pessoa, que não dorme bem, pode apresentar sinais de cansaço, ansiedade e falta de disposição.
24. Um grama de fezes pode conter uns 10 milhões de vírus, um milhão de bactérias distintas, mil bolsas membranosas de parasitas e cem ovos de vermes, segundo o Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais das Nações Unidas.
25. O risco é maior para as mulheres. Nesse caso, o ânus sujo fica perigosamente perto da vagina, o que pode fazer com que as bactérias entrem pela uretra e causem uma infecção.

Mantra do final

*Om Asato Ma Sad Gamaya
Tamasoma Jyotir Gamaya
Mrityor Ma Amritam Gamaya*

Leve do irreal ao real
Da escuridão à luz
Da mortalidade à imortalidade.



Diário 2

ATIVIDADES DO DIA

HIDRATAR

Tomar 2 copos de água em jejum e 2 copos antes do almoço, além de colocar o despertador para um copo de água a cada hora.

DESCANSAR DORMIR

1. Rotina para o sono: desligue-se de aparelhos eletrônicos pelo menos 30 minutos antes de dormir, não tome estimulantes e não coma antes de dormir, o ideal é a que a última refeição seja às 19:00, no máximo.
2. Último café até as 15:00.
3. Não faça exercícios estimulantes antes de dormir, Yoga relaxante e alongamentos podem e devem ser feitos.
4. Vá para a cama até as 22:00.
5. Deixe o quarto completamente escuro.
6. Não leve celular para o quarto.

LAVE-SE APÓS
URINAR E EVACUAR

Deixe fresco e limpo os órgãos genitais, lavando com água fria após urinar e lavando com sabonete adequado após evacuar.

MUDRA

Kalesvara Mudra 5 a 10 minutos por dia.

POSTURA DO FOLE

4 séries 2 vezes ao dia.



Dica 2

Lembre-se esse conhecimento só influenciará você se praticá-lo.

Existem 2 grupos de pessoas: as que querem e fazem acontecer, e as que querem e esperam que alguém faça por elas ou que a vida um dia mude.

Em qual grupo de pessoas você se encontra?
Um beijo com muito amor em seu coração.
Jay Kamizi.





Hoje, você aprendeu que:

1. O ser humano é um ser formado por hábitos.
2. Para mudar um hábito é necessário consciência do papel dele em sua vida.
3. Paciência e persistência diária levam-no a um novo nível.
4. A mente aprende por repetição.
5. Uma mente inabalável é assim porque ela sabe quem ela é.
6. Uma pessoa com uma mente inabalável, é aquela que compreendeu que a mente é apenas um instrumento. Assim como uma colher é um instrumento para levar comida à boca, a mente é o instrumento que te leva à felicidade ou infelicidade.
7. As 7 características de pessoas com mentes inabaláveis, são:
 - Acorda cedo e faz exercícios físicos, medita e cuida de si.
 - Está sempre aprendendo.
 - Vai além de seus limites.
 - Mantém consistência e disciplina.
 - Domina gerenciamento emocional e autoconhecimento.
 - Tem conhecimento dos seus inimigos.
 - Tem gratidão.
8. As 7 das 21 leis que controlam o Universo:
 - 1 Lei da Atração
 - 2 Lei da Resistência
 - 3 Lei da Manifestação
 - 4 Lei do Retorno e da Dádiva
 - 5 Lei da Evolução e Propósito
 - 6 Lei da Gratidade
 - 7 Lei do Compromisso
9. Secar as esponjas significa manter sua mente livre das reclamações do passado e do futuro.
10. Passado: são apenas pensamentos relacionados ao passado são apenas memórias que repetimos ao acessar nossos cadastros mentais.
11. Futuro: são pensamentos relacionados ao futuro, são expectativas que criamos baseadas na esperança ou medo, ou seja, nossos pensamentos nos degraus de baixo ou de cima.
12. Presente: é estar aqui limpando o passado de forma consciente e criando um futuro. Sentindo-se assim, bem com a direção que a vida está seguindo.

13. A água do vaso sanitário ainda está contaminada com bactérias e agentes patogênicos potencialmente nocivos, mesmo após várias descargas.
14. A descarga com a tampa aberta pode espalhar bactérias por superfícies próximas e até mesmo nos rostos das pessoas que usam o banheiro.
15. Milhares de gotículas - podendo conter vírus e bactérias - são jogadas para fora do vaso em uma única descarga.

Diário 3

ATIVIDADES DO DIA

PELA MANHÃ

- Caminhada diária de 5 a 10 minutos.
- Yoga.
- Meditação de 5 minutos.
- Leitura para expandir a mente.

DURANTE O DIA

- Luz solar antes das 10 e depois das 16:00.
- 10 a 20 minutos de vitamina D.
- Pranayama- 5 a 10 minutos depois das posturas de yoga.

ROTINA A SER MUDADA COM URGÊNCIA

Abaixe a tampa do vaso para dar a descarga.

INICIE E TERMINE O DIA COM GRATIDÃO

Inclua a prática de gratidão, agradecendo e colocando a mão no coração com consciência, mantendo um diário de gratidão, expressando antes de dormir pelo que é grato.

Acorde agradecendo o dia.

Dica 3

Segundo estudos de três pesquisadores, Iskcon (doutor de pesquisas indianas pela Universidade de Harvard), Srila Praphupada (autora de obras védicas) e Amit Goswami (doutor e PHD em física quântica), existem

21 leis que administram a natureza espiritual e material, os seres vivos e ainda nossas condutas, sejam elas boas ou ruins. Isso significa dizer que essas leis controlam o universo na totalidade.





Hoje, você aprendeu que:

1. Ser próspero é um dever, não um sonho.
2. Para a prosperidade se manifestar é necessário:
 - Limpar o subconsciente de padrões e crenças limitantes.
 - Criar pensamentos de abundância na mente consciente.
 - Compreender a lei da manifestação.
 - Dar o tempo necessário para a prosperidade chegar.
3. Aquilo que você busca, está a sua busca também.
4. Pensamentos pobres e limitados atraem o mesmo para a sua vida.
5. Pensamentos comuns como: está caro, o rico está mais rico e o pobre mais pobre, dinheiro na mão é vendaval, dinheiro não dá em árvore. São pensamentos que não atraem abundância.
6. Limitamos nossa mente com as crenças que temos.
7. A energia segue o pensamento.
8. Dinheiro é energia, quanto mais focar na abundância mais ela chegará a você e o oposto é igual.
9. Os três focos práticos para criar abundância são:
 - Primeiro - compreender a necessidade de se limpar o subconsciente.
 - Segundo- compreender que abundância é energia e então, se abrir para ela e ter paciência.
 - Terceiro – abundância material precisa de atitudes materiais para crescer.
10. O dinheiro precisa ser compreendido em três etapas:
 - Como ganhar.
 - Como multiplicar.
 - Como guardar.





Diário 4

ATIVIDADES DO DIA

MANIFESTAÇÃO DIÁRIA

Três minutos de manifestação: falar em voz alta o que você "já tem" e "já é".

Com os braços abertos e olhando para cima, trazer o sentimento do futuro aquilo que você deseja e ainda não tem para agora.

Atenção coloque prazos e datas para a materialização.

Fale bem alto! Alto o bastante, até que seu cérebro acredite.

Escreva uma carta sobre o seu futuro, como você quer estar em um ano, em cinco anos e em dez anos.

Perceba tudo que você se tornou trazendo esse pensamento para o momento presente.

Após escrever, grave um áudio e o ouça todas às noites antes de dormir.

POSTURA DE YOGA Yoga Mudra ou Tartaruga - seis séries de manhã e a noite.



Dica 4

Grata por dedicar esse tempo com você mesmo.

Foi um prazer estar com você nestes 4 dias, aguardo você no próximo Quest.



Gratidão, por mergulhar comigo nesta autotransformação!

GRATUITO

QUEST Imersão em Si!

Retiro Detox de 4 dias
para eliminar do corpo,
da mente e da alma,
seus medos e
preocupações.



Referências Literárias

Fundamentos do yoga
Stress a seu favor - *Suzan Andrews*
Círculo do Amor - *Suzan Andrews*
Curar - *Dr. David Servan Schreiber*
Fundamentos - *Ananda Marga*
Toque Quântico - *Richard Gordon*
Yoga Psicologia - *Ananda Marga*
A liberação da Mente através do Tantra Yoga - *Ananda Marga*
Yoga para a saúde Integral - *Ananda Marga*
Equilíbrio hormonal e qualidade de vida - *Sérgio klepacz*
Conexão, mente, corpo e espírito - *Candace Pert*
O hormônio nosso de cada dia -
Eliana Guimarães e Maria Lucia dos Santos
A terapias do Yoga - *A.G. Mohan*
Tantra yoga - *Ananda Marga*
A Biologia da Crença - *Bruce Lipton*
Chakras: centros de energia e transformação - *Johari*
Rising higher meditation - *Jess Shepherd*
Ananda Marga Ideology and Way - *Life in a Nutshell*
Lifebook - *John e Messy*
Stephen Cowan, M.D., FAAP
Jessi Kohlhagen

Mindvalley
T Harv Eker
Tony Robins
Louise Hay
Lifebook VIP
Pesquisa de *Priscilla Cubo* para sustentabilidade
www.spiritualresearchfoundation.org/portuguese
www.endocrino.org.br
www.kenpage.com
centrodeyogavajrapani.com.br
www.ogrupos.org.br
marcelosartori.blogspot.com.br
www.minhavidacom.br
jpress.jornalismojunior.com.br
obviousmag.org
abp.org.br
www.epochtimes.com.br
www.manueldafonseca.com
ramesh1954.blogspot.com.br
www.curaeascensao.com.br
yogi.somanatureza.com.br

QUEST | IMERSÃO EM SI! | MAIO 2021

Autoria: Jay kamizi | Arte Gráfica: Cynthia Bresser | Foto Capa: Pixabay

Vamos continuar esta aventura da autodescoberta?

QUEST

O 1º no Brasil

por Jay Kamizi



MEU CONHECIMENTO
MEU TESOURO

Sua jornada completa para o autoconhecimento!



Para que você também possa ter acesso as descobertas que fiz em quase 25 anos, do que aprendo e vivencio até hoje, tenho mais alternativas para você. Além das minhas redes sociais, que oferece muito material gratuito, tenho o QUEST.

QUEST é um programa fantástico, que desenvolvi baseado no meu conhecimento pessoal e experiência profissional, com muitos exercícios e dinâmicas apresentadas em vídeos, apostilas e materiais complementares.

O programa completo se chama "**Jornada Completa para o Autoconhecimento**", de 171 dias teóricos e práticos, organizado em 5 módulos, para que você se envolva e desenvolva diariamente.

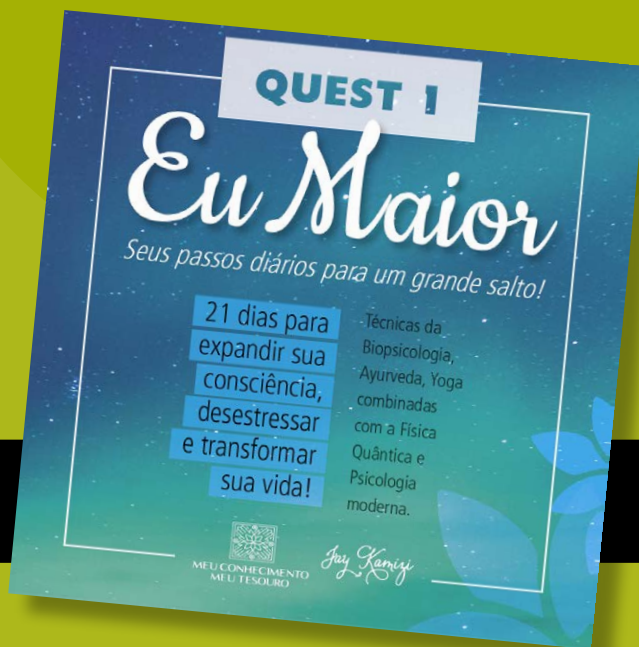
Comece hoje mesmo o
QUEST 1 - Eu Maior
(21 dias)

Aproveite o
preço promocional
para você que fez o
Imersão em Si.

É só clicar no link:

CLIQUE
AQUI →

QUEST 1 - Eu Maior



Todo dia tem mais,
nas minhas redes sociais.

twitter.com
JayKamizi

instagram.com
meuconhecimentomeutesouro

Meu livro
Degraus para a riqueza interior

youtube.com
meuconhecimentomeutesouro

facebook.com
meuconhecimentomeutesouro

meuconhecimentomeutesouro.com/contato

Conheça o QUEST
quest1.meuconhecimentomeutesouro.com

Telegram
meuconhecimentomeutesouro

VIP
CONEXÃO
MAIOR

Grupo Vip
Conexão Maior

www.meuconhecimentomeutesouro.com

+46 76 913 4718

lkt.bio/mcmt



MEU CONHECIMENTO
MEU TESOURO

Jay Kamizi

Acompanhe!

Vem,
Te direi em segredo
Aonde leva esta dança.
Vê como as partículas do ar
E os grãos de areia do deserto
Giram desnorteados.
Cada átomo
Feliz ou miserável,
Gira apaixonado
Em torno do sol.

Faltam-te pés para viajar?
Viaja dentro de ti mesmo,
E reflete, como a mina de rubis,
Os raios de sol para fora de ti.
A viagem conduzirá a teu ser,
transmutará teu pó em ouro puro.

Rumi



MEU CONHECIMENTO
MEU TESOURO

Jay Kamizi