



---

# INSTITUTO CONHECIMENTO LIBERTA

---

# DIANTE DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE: O QUE FAZER?

PILAR ESPIRITUAL

05 aulas



## Danilo Rosas

### CONHEÇA SEU PROFESSOR

Professor de Yoga e autor do livro: "Felicidade é uma Escolha!". Pós-graduado em nível de Especialização Lato Sensu; Professor de Kundalini Yoga pelo Internacional Kundalini Research Institute – KRI e pela 3HO Foundation International, além da participação em diversos cursos de meditação, vedanta, sânscrito entre outros. Hoje atua como professor em cursos de formação em yoga, aulas regulares de filosofia e prática, workshops, palestras e retiros. Jornalista e publicitário de formação, atuou durante 24 anos na área de comunicação, como gerente e diretor de marketing na área de turismo e em planos de negócios no segmento de tecnologia.

# Apresentação

O mundo de hoje oferece diversas ameaças que fazem com que nosso organismo esteja constantemente alerta, gerando transtornos como ansiedade e estresse excessivo. Todas as ameaças e soluções são criadas pela mente. A realidade é uma interpretação mental. Dependendo da capacidade que temos de usá-la ao nosso favor, podemos criar uma vida de paz ou de sofrimento. O yoga oferece um conhecimento profundo sobre as estruturas da mente, e mais, práticas para conquistá-la. Conhecer o funcionamento da mente, de nossas emoções, e usar as ferramentas disponíveis para transformá-la é a coisa mais importante que podemos fazer. O curso oferece um conhecimento sobre a mente, suas estruturas e características, e práticas para mantê-la estável.

# Conteúdo Programático



## **Aula 01 – O mundo é criado pela mente**

Características e funcionamento da mente.



## **Aula 02 – A biologia das emoções**

O estresse e ansiedade são emoções úteis.



## **Aula 03 – Respirar é A respiração consciente para mente uma mente estável.**

A respiração consciente para mente uma mente estável.



## **Aula 04 – Meditação: o que é?**

Porque a meditação é uma das principais ferramentas para a saúde mental.



## **Aula 05 – A vida é um fluir**

Somos a natureza.

# Referências

I.K. Taimini; A Ciência do Yoga; Editora Teosófica; 2006

B.K.S. Iyengar; Luz sobre os Yoga Sūtras de Patañjal; Editora Mantra; 2014

Dalai Lama e Daniel Goleman; Treine a Mente Mude o Cérebro; Editora Fontanar; 2008

James Kingsland; Budismo e Meditação Mindfulness; Editora Cultrix; 2018

Swami Sivananda; A Mente e seus Mistérios e seu Controle; Editora Instituto Sivananda DLS Brasil; 2017

Swami Dayananda Saraswati; Meditação; Editora Phorte; 2015

Yogi Bhajan; A Mente; Editora Gobinde; 2011

Siri Atma S. Khalsa; Ondas de Cura; Editora Gobinde; 2013

Mukta Kaur Khalsa; Meditações para Comportamentos de Vícios; Editora Gobinde; 2011

Bruce H. Lipton; A Biologia da Crença; Editora Butterflay; 2007

Swami Bhaskarananda; Meditação e a Yoga de Patanjali; Editora Vedanta; 2005

Dalai Lama e Howard C. Cutler; A Arte da Felicidade; Editora Martins Fontes; 2001

Lawrence Le Shan; Meditação Transcendental; Editora Record; 1974

Swami Sivananda; O Poder do Pensamento; Editora Pensamento; 1978

Wu Ji Cherng; Meditação Taoísta; Editora Mauad X; 2013

Swami Sivananda A Ciência do Pranayama; Editora Pensamento; 1978

Tara Stiles; A Cura pelo Yoga; Editora Pensamento; 2012

Sandro Bosco; Posturas Restauradoras do Yoga; Editora Matrix; 2012

Swami Kuvalayananda; Pranayama; Editora Phorte; 2008

C. J. Jung; Sincronicidade Vol. 8/3: a Dinâmica do Inconsciente; Editora Vozes; 2014

C. J. Jung e R. Wilhelm; Segredo da flor de ouro; Editora Vozes; 2013

C. J Jung; A psicologia da ioga kundalini; Editora Vozes; 2022

C. J. Jung; Arquétipos e o inconsciente coletivo Vol. 9/1; Editora Vozes 2014