



# *Astrologia* *para o* *Bem-Estar*

Guia dos Signos do Zodíaco  
para a Vitalidade da Mente, Corpo e Espírito



# Índice

|  |     |
|--|-----|
| INTRODUÇÃO   | 5   |
| <b>1.</b> ALGUMAS NOTAS SOBRE O BEM-ESTAR                            | 17  |
| <b>2.</b> A ASTROLOGIA FUNCIONA — SAIBA COMO                         | 23  |
| <b>3.</b> PERFIL DE PERSONALIDADE DO SEU SIGNO                       | 29  |
| <b>4.</b> DICAS PARA O BEM-ESTAR E BOA CONDIÇÃO FÍSICA DE CADA SIGNO | 79  |
| <b>5.</b> OS 12 SAIS CELULARES E SIGNOS CORRESPONDENTES              | 93  |
| <b>6.</b> CRISTAIS CURATIVOS E PEDRAS ENERGÉTICAS                    | 101 |
| <b>7.</b> ASTROLOGIA, AROMATERAPIA E FRAGRÂNCIAS DOS SIGNOS          | 121 |
| <b>8.</b> PEQUENOS-ALMOÇOS E PETISCOS                                | 129 |
| <b>9.</b> INFUSÕES NUTRITIVAS DO ZODÍACO                             | 139 |
| <b>10.</b> POSIÇÕES DE YOGA PARA CADA SIGNO                          | 145 |
| <b>11.</b> MEDITAÇÕES DE <i>MINDFULNESS</i> PARA CADA SIGNO          | 163 |
| <b>12.</b> AFIRMAÇÕES DE RESPIRAÇÃO PARA CADA SIGNO                  | 185 |
| <b>13.</b> DICAS DE BELEZA PARA CADA SIGNO                           | 193 |
| <b>14.</b> CORES CURATIVAS PARA CADA SIGNO                           | 199 |
| <b>15.</b> CONSELHOS DE SONO PARA CADA SIGNO                         | 209 |
| REFLEXÕES FINAIS   | 219 |





# Introdução

O século XXI é a Era da Energia. No entanto, enquanto as nações do mundo se atropelam para desenvolver as melhores fontes de energias renováveis para veículos, casas e indústria, os seus povos ficam cada vez mais cansados. As proezas tecnológicas serão inúteis se não desenvolvermos também a nossa capacidade de renovar a energia nos nossos corpos, mentes e espíritos ao enfrentarmos este tempo de constante estimulação, sobrecarga de informação, e demasiados afazeres com cada vez menos tempo para os executar.



Entrámos não só numa nova era, mas também naquilo a que chamamos a «Era do Agora», um tempo em que tudo parece ter de ser feito *agora!*

Como conselheiros espirituais com décadas de experiência usando a linguagem psicológica que é a astrologia para aconselhar pessoas de todas as proveniências, podemos dizer-vos que ultimamente toda a gente parece sofrer da sua própria versão de esgotamento. Demasiadas pessoas estão exaustas, mas incapazes de dormir e demasiado desalentadas com as «falhas» percecionadas para fazer o que tem de ser feito de forma que atinjam objetivos razoáveis.

Após décadas dedicadas a procurar as técnicas mais eficazes para viver uma vida com mais qualidade, saúde, e significado — e, pelo caminho, desenvolvendo muitas das nossas próprias técnicas —, escrevemos *Astrologia para o Bem-Estar* para partilhar aquilo que funciona para nós, bem como técnicas simples, mas eficazes, para desenvolver e aumentar a nossa reserva interior de energia. O nosso programa ajudou os nossos clientes a resgatar o seu poder pessoal, curativo, e para rejuvenescerem.

Não somos médicos, é claro, e este livro não pretende substituir os cuidados e conselhos de um profissional habilitado que o leitor tenha procurado e cujos conselhos respeite. Contudo, somos duas pessoas cujas vidas resultam bem para nós próprios, que somos razoavelmente saudáveis e atraentes para as nossas idades, e cuja dedicação, decisões de vida e níveis de energia nos permitiram produzir resultados prodigiosos, constantes e criativos ao longo de mais de quarenta felizes anos de casamento — resultados que poderiam facilmente parecer estar muito além daquilo que duas pessoas poderiam produzir em várias vidas. É uma forma de vida. E uma parte importante do nosso modo de vida é partilhar os segredos de o fazer convosco.

Definimos o que chamamos «perfis de personalidade», que podem ajudar o leitor a compreender as suas características únicas para que possa incorporar as nossas sugestões e criar os seus próprios hábitos de bem-estar com êxito.

A informação em *Astrologia para o Bem-Estar* está organizada para primeiro o ajudar a avaliar os seus pontos fortes e fracos. Depois de determinar as áreas vulneráveis do seu corpo, mente e espírito, poderá tomar medidas para cuidar, trabalhar e restabelecer as mesmas.

Oferecemos-lhe ferramentas, orientação e exercícios de energia para consciencializar, dar início às mudanças necessárias e delinear modalidades de cura, recomendações de saís celulares, aromaterapia e orientações sobre o estilo de vida que respondam às necessidades pessoais de cada Signo Solar.

Voltamos a sublinhar que não somos médicos, e o leitor não deve fazer nada nem meter nada no seu corpo — nem sequer sobre o corpo — sem primeiro consultar um profissional habilitado. Cada um de nós é um ser único, e essa unicidade estende-se àquilo que nos fortalece, enfraquece e ao que podemos ser alérgicos, especialmente se já estivermos a tomar medicação prescrita ou mesmo suplementos alimentares.

As práticas úteis neste livro ajudaram-nos a levar uma vida de qualidade e significado, e estamos a partilhá-las na esperança de que possam também ajudar o leitor a permanecer consciente e a desfrutar da viagem no seu próprio caminho único. Embora o bem-estar estivesse geralmente limitado a suplementos, alimentos e *fitness*, hoje em dia o movimento expandiu-se e abarca uma visão mais holística do bem-estar, que inclui a saúde emocional e espiritual, e não apenas o plano físico.

Enquanto astrólogos desde meados dos anos 70 e autores de vários títulos metafísicos influentes e de grande êxito internacional, ficamos encantados que o movimento à escala mundial que procura o bem-estar inclua agora a astrologia. *Astrologia para o Bem-Estar*

contém dicas simples, agradáveis — consideradas perfeitamente perceptíveis, tanto por nós como pelos nossos muitos leitores —, que permitem ao leitor fazer pequenas mudanças no seu regime e no seu fluxo de consciência comum e cósmica.

O nosso objetivo é que o seu corpo, mente e espírito se sintam renovados, preparando-o para enfrentar o resto do dia sem os fardos e preocupações suplementares que, de outra maneira, drenariam a sua energia vital. Acreditamos que a nossa energia espiritual é a fonte central da nossa força mental, e que aceder a essa energia é a chave para viver uma vida feliz, consciente e cheia de amor e êxito. Já o fizemos, e não temos dúvidas de que você também é capaz de o fazer!

Estes capítulos estão repletos de ensinamentos simples que podem produzir resultados poderosos que lhe podem mudar a vida. Aprendemos muitas destas lições ao longo de anos de observação astrológica, leituras pessoais e estudos da psique. *Astrologia para o Bem-Estar* é a nossa tentativa de passar informação que já provou ser útil para nós ao nível mais prático possível — ensinamentos que nos ajudaram a lidar com os inevitáveis problemas da vida, a desfrutar mais da vida e a encontrar a saúde, o amor e a prosperidade.

As práticas neste livro são como a pérola na ostra, criadas e descobertas em reação àquilo que nos irritou e provocou. Eu, Monte, pratico astrologia profissionalmente desde que abdiquei do estilo de vida de músico depois de pôr em perigo a minha saúde e o meu casamento em 1981. Este, o período mais difícil da minha vida, foi o teste mais forte ao meu sistema de crenças metafísicas. Mas sei hoje que estes períodos dolorosos, bem como os anos de adolescência que passei na pobreza e como sem-abrigo, foram igualmente algumas das experiências mais valiosas da minha vida. Foi ao enfrentar e resolver os muitos problemas daqueles tempos que vi a prova diária de como as teorias astrológicas e metafísicas podem mesmo ter resultados positivos, práticos e físicos — reparando até o que muitos

poderiam ter achado irreparável. *Astrologia para o Bem-Estar* baseia-se naquilo que vivemos, estudámos e praticamos.

Um dos muitos resultados felizes das minhas investigações e práticas metafísicas foi pedirem-me para aceitar um emprego como assistente de produção para uma produção televisiva em 1983. Um emprego levou a outro, e não tardou que trabalhasse na procura de localizações e, ocasionalmente, estivesse encarregado da segurança e até guarda-costas a trabalhar em longas-metragens, programas de TV e anúncios. Os meus anos neste ramo fascinante tornaram-se ainda mais interessantes com os meus avanços em termos de conhecimento astrológico. Conseguia ter conversas orientadas para a astrologia cheias de percepções valiosas acerca das muitas pessoas interessantes, tanto famosas como não tão famosas, com quem trabalhava de perto. Como já muitas vezes disse aos meus clientes mais jovens, se quiserem mesmo divertir-se nas festas e ter uma boa vida social, não aprendam a tocar guitarra como eu fiz quando tinha a vossa idade, aprendam sobre astrologia e a ler as cartas do tarot!

Entre empregos no cinema, vislumbrei uma ferramenta simples mas eficaz para usar a sabedoria da astrologia para orientação. Sou o autor e inventor de *Cartas do Karma*, um livro de astrologia/embalagem de cartas único — uma combinação de astrologia e de cartas de tarot — que já ajudou centenas de milhares de pessoas em todo o mundo a contactar com a orientação que lhes é disponibilizada pelo seu Eu Superior ao mesmo tempo que se divertem. Tem tido várias edições ao longo destes últimos 30 anos e foi publicado em 18 línguas. Tenho recebido centenas de e-mails de todo o mundo a agradecer-me por ter inventado uma ferramenta que ajuda as pessoas a ajudarem-se a si próprias, desenvolvendo o seu próprio sistema de orientação interior de uma maneira agradável e interessante. Muitos partilharam os seus problemas pessoais comigo e pediram os meus conselhos. *Astrologia para o Bem-Estar* é o livro de «receitas»

que eu gostaria de lhes oferecer como a minha resposta. É a minha maneira de partilhar a sorte de que tenho desfrutado.

Conceber sistemas para partilhar a sabedoria e conhecimento que me ajudam a ter êxito na vida é também uma maneira de me lembrar daquilo que também eu preciso de recordar, porque não só a minha vida está tão cheia de problemas a precisarem de ser resolvidos como a de todas as outras pessoas, mas também como toda a gente, às vezes esqueço-me do que verdadeiramente funciona para mim. Por isso é que sempre acreditei, e repetirei muitas mais vezes neste livro, que tal como os nossos corpos precisam de exercício diário e constante para se manterem, todos precisamos de exercitar todos os dias os nossos sistemas de crenças e aquilo que afirmamos serem verdades questionáveis e inquestionáveis.

Mas examinar, constatar e experienciar o que acreditamos ser verdade, embora vitalmente importante, continua a ser basicamente um programa de exercícios do nível da manutenção. Para crescermos, temos de experimentar. Ao investigar novas ideias que achamos apelativas ou aquelas ideias que ajudaram outros em quem confiamos e que respeitamos, podemos descobrir se as suas maneiras diferentes de acreditar nos podem ajudar a ser mais saudáveis, mais felizes e a ter mais êxito — mesmo nestes tempos de grandes desafios. Ler e levar a peito os ensinamentos de alguns dos grandes sábios, filósofos e professores do passado ajudaram a Amy e a mim. Quando alguma coisa nos parecia boa, experimentávamo-la. Sabíamos quando uma coisa funcionava porque as nossas vidas pareciam-nos melhores e nós também nos sentíamos melhores com as nossas vidas.

Depois de o leitor decidir que há coisas na sua vida que deseja mudar, tem de ser honesto consigo próprio, examinando quais são e as razões pelas quais permitiu que as coisas continuassem da maneira que estavam. Como disse o filósofo Gurdjieff: «Para melhorarmos, primeiro temos de saber que estamos doentes.» Geralmente conseguimos detetar áreas da nossa vida que precisam de mudar

porque são fonte de dor, sofrimento e às vezes de muito tédio para si e para aqueles que o rodeiam e se preocupam consigo. As coisas relacionadas com essa área parecem não funcionar bem para si, por mais que tente. Pode até estar literalmente «cansado de bater com a cabeça na parede». As palavras que diz a si próprio são poderosas e influenciam a sua vida.

A nossa dor também pode ser um foco que brilha nas áreas da nossa vida em que são necessárias a nossa atenção e o nosso trabalho. E tal como aquele foco, vamos concentrar a nossa luz — a luz da nossa consciência — naquelas áreas dolorosas porque esse é o tipo de luz que as pode curar.

Ao confrontar honestamente essas áreas da sua vida que precisam de trabalho, é muito importante que assuma alguma da responsabilidade pelo que lhe aconteceu. Assumir responsabilidade pela sua vida é admitir que teve o poder para chegar onde está e que, por isso, tem poder sobre o que lhe acontece agora e no futuro.

Por exemplo, se o seu casamento não corre bem, não pode atribuir toda a responsabilidade da situação ao seu cônjuge — mesmo que pareça que a culpa é inteiramente do seu cônjuge! O meu pai era sargento da polícia em Nova Iorque e viu de tudo. Avisou-me de que muitas pessoas lhe disseram que tinham casado esperando conseguir mudar o cônjuge. Aquelas pessoas tinham casado com alcoólicos, drogados, criminosos e outros tipos de pessoas doentes e muitas vezes violentas. Mas, como dizia o meu pai, não podemos mudar os outros. Já é difícil que chegue mudarmo-nos a nós — a única pessoa que podemos mesmo mudar. Além disso, atribuir toda a culpa a outra pessoa põe a situação totalmente sob o controlo dessa pessoa.

Da mesma maneira, se não conseguiu encontrar um parceiro, não pode atribuir a situação à falta de membros «bons» e disponíveis da orientação sexual que pretende encontrar. As suas ações e até as suas inações, baseadas no que o leitor acredita ser verdade acerca

de si e dos outros, resultaram na sua situação presente, e só o leitor pode ajustar as suas crenças até que produzam a realidade que deseja experimentar. Já vi acontecer milagres, e o parceiro certo aparecer como que de nenhures — mas só quando os meus clientes estavam prontos para que esse milagre acontecesse.

Hoje, geralmente sob a bandeira da muito malvista e por vezes incompreendida Nova Era, há muitas pessoas que pensam que cada um de nós é totalmente responsável pela criação de todos os aspetos da nossa própria realidade. Acho esta teoria intrigante e digna de mais estudo, mas acho que uma ideia dessas pode ser muito perturbadora e até dolorosa se for levada à letra nesta fase do nosso desenvolvimento, especialmente no que diz respeito a nascermos ou experienciarmos circunstâncias que nenhuma pessoa razoável algum dia quereria criar.

O denominador comum de todo o sofrimento humano é a tomada de más decisões. É dessa maneira que verdadeiramente criamos a nossa realidade e também o nosso futuro. Olhar honestamente para si próprio através da velha lente de 5 mil anos da astrologia pode ajudá-lo a tomar melhores decisões. A astrologia ajudou-nos a perceber as coisas que tínhamos provocado a nós próprios como resultado das nossas decisões e crenças e, igualmente importante, como trabalhá-las, usando os nossos pontos fortes para compensar os nossos pontos fracos, em vez de nos preocuparmos por termos criado situações que pareciam estar muito para lá do poder de seres humanos individuais criar ou até influenciar significativamente.

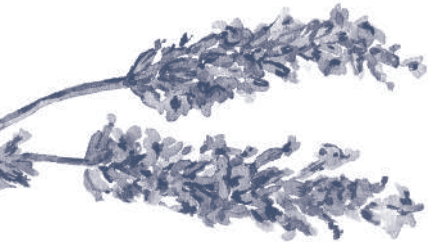
E por isso, temos de olhar para dentro e tomar nota do nosso diálogo interior, das nossas influências astrológicas, e das nossas reações e inações respeitantes a todas as situações. Onde estamos? Qual é o problema? O que tem de ser feito para o corrigir? Temos de nos concentrar no momento presente porque o presente é o único lugar onde o nosso poder está concentrado. O passado está fora do nosso controlo e o futuro está... bem, no futuro. Mas podemos influenciar

o futuro vivendo e agindo no momento presente. Ao sentirmos o poder que temos de nos controlarmos no presente, podemos alargar esse poder para afetar todas as áreas da nossa experiência. Quando a nossa força espiritual é fortalecida, sentimo-nos mais vibrantes e podemos mesmo fazer uma mudança especificamente desejada ou uma mudança de vida para a nossa experiência de bem-estar. Esperamos sinceramente que esta partilha do que funciona para nós o ajude a identificar e a pôr em prática o que funciona para si. Desejamos-lhe amor, luz e riso — sempre e de todas as maneiras.



# *Algumas Notas Sobre o Bem-Estar*

Todos queremos viver vidas o mais saudáveis e felizes possível. É óbvio que algumas pessoas nascem com, ou contraem, problemas graves de saúde sem culpa própria, mas é igualmente óbvio que muitas pessoas desempenham um papel na criação da doença que as aflige.



Seja como for, acreditamos que é tão importante para o bem-estar mantermo-nos equilibrados, conscientes e evitar pensamentos e comportamentos extremados como o é beber água pura e comer alimentos orgânicos e nutritivos. «Nada em excesso», é o nosso lema. Estar calmo, de mente aberta e flexível parece ajudar a estimular as defesas do nosso corpo e ajudar à sua manutenção e mesmo recuperação. Estamos tão habituados à nossa vida atarefada mas pacífica que conseguimos até sentir as energias perturbadoras a fluir dentro de nós se permitirmos que informações tóxicas e outras pessoas nos desequilibrem. Este livro contém os nossos remédios preferidos para nos recompormos e lidarmos melhor com as pressões e desafios da vida.

Um dos mais importantes é tentar rir, relaxar e estar consciente da nossa respiração quando se tem um «momento para respirar», outro clichê que é uma utilização poderosa das palavras. Vá para além do conhecimento que é aceite e lembre-se de que mudar a vida para melhor é possível, mas só se acreditar verdadeiramente na mudança. Se não acreditar, irá sabotar-se. Fale com o seu corpo e diga-lhe como o ama. Se isto lhe parecer estranho, pense na quantidade de vezes em que falou com o seu carro ou outro objeto inanimado no qual a sua consciência não residia! Amar o seu corpo é importante porque é parte integrante de amar-se a si próprio da mesma maneira que amaria uma criança. Lembre-se das palavras antigas (*Mateus* 18:3): «A menos que sejais como crianças não entrareis no reino dos Céus.»

Como disse Hipócrates, o médico grego apontado como o pai da medicina moderna e autor do juramento que leva o seu nome que todos os médicos fazem: «Que o teu alimento seja o teu remédio.» Hoje em dia, dizemos que somos o que comemos. Para permanecermos

o mais saudáveis possível, precisamos de comer comida saudável e alimentos naturais que não estejam contaminados por pesticidas e práticas agrícolas perigosas. Eu, Monte, alimento-me desta maneira desde os meus 16 anos e considero que é uma razão importante para ser razoavelmente saudável com a idade de 68 anos.

Se eu ingerir algo que tem aditivos alimentares químicos, álcool ou que foi adulterado de qualquer outra forma, geralmente sinto um efeito imediato na minha perceção e, pouco depois, no corpo. Ao comer da maneira que devemos comer, torna-se mais fácil pensar e planear claramente e reagir com inteligência emocional às inevitáveis surpresas e vicissitudes da vida quotidiana, ajudando-nos assim a tomar melhores decisões. Comer bem é crucial se quisermos bem-estar e uma vida longa e saudável que valha a pena viver. Já aconselhei pessoas extremamente ricas que, se tal fosse possível, seriam capazes de trocar a sua riqueza por boa saúde. Lembrem-se sempre disto quando estiverem prestes a pôr a busca por bens materiais e «êxito» à frente do que sabem ser as melhores práticas para um bem-estar ótimo.

É uma enorme responsabilidade aconselhar outras pessoas, mas somos extremamente afortunados por os anciãos sábios terem partilhado os seus segredos connosco. Um deles foi o brilhante e lendário Professor Arnold Keyserling, da Universidade de Viena, Áustria, cujos ensinamentos exploram o caminho xamanístico cujo objetivo é ajudar-nos a encontrar o que os Primeiros Povos em todo o mundo chamaram a «medicina» de cada um, a medicina que nos cura.

Ao longo dos tempos, a astrologia ajudou as pessoas a compreender a sua natureza e, ao fazê-lo, a explorar os remédios naturais que nos ajudam a curar-nos. Com efeito, um facto convenientemente esquecido é que Hipócrates ensinou que para tratar devidamente um paciente, o médico deve conhecer o mapa astrológico do doente!

Contudo, se estivermos stressados e irritados, ou formos incapazes de descobrir uma maneira de lidar com uma vida aparentemente

fora do nosso controlo, ou nos sentirmos vitimizados por outros ou por circunstâncias duras, então não podemos esperar que mesmo a dieta mais perfeita, os princípios astrológicos mais profundamente interiorizados ou qualquer outra forma da nossa medicina nos impeça de ficar doentes. Acreditamos, porque já constatámos vezes sem conta que é verdade, que se estivermos espiritual, emocional ou mentalmente angustiados, é só uma questão de tempo até que a doença se instale nos nossos corpos e se manifeste como sofrimento físico.

Neste livro, partilhamos oito práticas de bem-estar que trarão equilíbrio à sua vida interior e exterior, personalizados para cada Signo Solar: capacitação, contemplação, relaxamento, alimentação, intenção, consciência plena, respiração e dormir bem.

*Astrologia para o Bem-Estar* está repleto de dicas que são um autêntico *fitness* metafísico para cada Signo Solar. Irá divertir-se a identificar as questões e áreas centrais que precisam de ser trabalhadas em si. E poderá estabelecer uma prática diária pessoal para produzir verdadeiras mudanças no seu diálogo emocional interior e hábitos de cura diários que produzirão mudanças na sua vida que lhe parecerão magia. É um enorme prazer inculcar aos nossos leitores uma fé renovada na consecução dos seus objetivos, bem como sugerir passos práticos para ser bem-sucedido. Lancemo-nos juntos na exploração de novos caminhos cósmicos para o bem-estar!



## ) 2 (

# A Astrologia Funciona — Saiba Como

Tem tudo a ver com ondas gravitacionais. Quer o leitor ache que a astrologia funciona, quer não, espero que aceite o facto de que há gravidade. Bem me parecia. Também parto do princípio de que o leitor compreende que a gravidade é uma força especialmente poderosa, pois emana dos grandes corpos maciços a que chamamos *planetas*, uma palavra derivada do grego que quer dizer *errante*, pois os planetas pareciam ser estrelas que não estavam fixas em relação umas às outras, e que em vez disso se moviam lentamente pelo céu noturno com o passar do tempo.

A gravidade planetária é tão forte que os planetas, dada a sua enorme massa, exercem efetivamente atração entre si e afetam a órbita uns dos outros. De facto, o planeta Neptuno foi detetado antes de ser visto, pois os astrónomos notaram que outro corpo do tamanho de um planeta ainda não visível e desconhecido estava a influenciar a órbita de Urano.

Nesse caso, porque é que a miscelânea de ondas gravitacionais que emanam do Sol, Lua e de todos os planetas, incluindo o planeta anão Plutão, teriam qualquer tipo de influência perceptível e, eis a questão, previsível sobre nós, seres sensíveis, aqui no planeta Terra? E a Terra, ela própria, a emanar as suas próprias ondas gravitacionais que se poderia pensar que se sobrepusessem à influência dos distantes Lua, Sol e outros planetas? As ondas da Terra mantêm-nos presos à superfície da Terra, certo? É uma força muito grande e a ondas planetárias extraterrestres afetam-nos de maneiras que são subtis e, ocasionalmente, como no caso de uma lua cheia, não tão subtis (perguntem a um agente da polícia, técnicos do INEM ou a quem trabalhe nas urgências de um hospital).

Mas, oiço-o perguntar, como é que a astrologia funciona? OK, vou fazer mais do que explicar-lho, vou mostrar-lho. Precisa de duas lentes polarizadas, como as de óculos de sol polarizados, por isso, se os usa e não lhes quer tirar as lentes e não tiver outro par, arranje um amigo que também tenha óculos de sol polarizados.

Os óculos polarizados chamam-se assim porque as lentes filtram todas as ondas de luz que não estiverem naquilo que descreveremos para este exemplo como o eixo do «Polo Norte para o Polo Sul». Se pegar numa lente polarizada e depois puser outra em cima dela e as rodar lentamente enquanto vê através delas, verá que não deixam passar qualquer luz por elas. Isto acontece quando o eixo de luz

polarizado das duas lentes forma um ângulo reto. Mas como, pergunta o leitor, é que este exemplo explica como a astrologia funciona? OK, o terreno já foi preparado, por isso vamos a isto.

O Sol, a Lua e os planetas bombardeiam a Terra com ondas de energia gravitacional que afetam as marés do nosso planeta (a Lua) e o tempo (o Sol) e as mesmas subtis, mas reais, forças gravitacionais que afetam a órbita planetária e que permitiram aos astrónomos descobrir o planeta Neptuno. Quando os planetas descrevem vários ângulos relativamente uns aos outros, estas forças gravitacionais combinam-se de maneiras muito semelhantes, mas mais complexas do que a nossa experiência prática das lentes polarizadas.

Estas energias misturadas da Lua, do Sol e dos corpos planetários bombardeiam e têm uma influência perceptível sobre a Terra e todos os seres vivos. Segundo a nossa visão da astrologia, cada um de nós é um holograma das energias que ingerimos a partir do primeiro ar que respiramos no dia em que nascemos (Nota: por isso é que os nascimentos por cesariana são precisos. Num mundo perfeito, os mapas seriam calculados pelo momento em que a pessoa respira pela primeira vez e não «apenas» pela passagem igualmente milagrosa do corpo da mãe para se assumir como uma personalidade individualizada).

Assim, a astrologia funciona porque 5 mil anos de observação das interações planetárias com a vida quotidiana permitiram-nos «ler» as interações entre várias energias de ondas planetárias no céu do presente ou a qualquer momento do passado ou do futuro e o holograma da nossa hora de nascimento que cada um de nós carrega consigo. Sei que não sou aquele bebé original, mas acho que não sou o único a acreditar piamente que, com todas as mudanças pelas quais passei como pessoa, há ainda uma parte real e presente de mim que não mudou assim tanto desde o dia em que nasci. Um dos meus traços de personalidade astrológica é ser bastante cético, e se a minha investigação não me tivesse mostrado o rigor do que sou

capaz de colher do mapa astrológico de uma pessoa, não teria gastado nem mais um minuto com esta questão. Acontece que, quando conheci a Amy, em 1974, ela estava a estudar astrologia e eu estava a estudar a Amy, e foi assim que aprendi astrologia. Ambos os acontecimentos mudaram radicalmente a minha vida para melhor. Juntos usámos a astrologia como parte significativa da nossa linguagem de amor. *Astrologia para o Bem-Estar* é o fruto dos nossos anos juntos: sentimo-nos profundamente gratos pela nossa boa fortuna e honrados por partilhar convosco o que tão bem funcionou para nós.



## *Perfil de Personalidade do Seu Signo*

Lembre-se, todos traços dos vários Signos Solares existem em cada «nativo» desse Signo como traços «potenciais» que se devem aprender e explorar mental, física e espiritualmente. Não surgem de forma totalmente espontânea e intensa como acontece quando alguém se dedica ao seu desenvolvimento pessoal. Ninguém nasce como uma manifestação pura do seu Signo Solar. A vida é constante aprendizagem e crescimento, e a astrologia ajuda nesse processo.

Gostamos de pensar na astrologia como o sal da vida, mas essa metáfora também nos traz à mente as limitações da astrologia: ninguém pode sobreviver alimentando-se apenas de sal. Adotar a abordagem correta à astrologia, ou seja, enquanto guia para explorar o seu potencial, pode conduzir ao nível ótimo de bem-estar possível para cada um de nós.

Nota importante: As datas de início e fim dos 12 signos do zodíaco são aproximadas, um facto não mencionado por muitos livros de astrologia, pois o dia do mês em que o Sol entra nos vários signos do zodíaco pode mudar de ano para ano. Verifique a data da mudança de signo do ano específico do seu nascimento para confirmar o seu verdadeiro signo.



## Carneiro

21 DE MARÇO A 19 DE ABRIL

**PLANETA:** Marte — símbolo da energia disponível para o ego obter o que quer

**ELEMENTO:** Fogo — símbolo de energia, ação e criatividade

**QUALIDADE:** Cardinal — orientado para o objetivo, preocupado com iniciar projetos ou ser empreendedor

**SINOPSE:** Os nativos de Carneiro são fogo cardinal. Sabem como desencadear a ação, forçar e trabalhar para atingir objetivos. Ficam impacientes por concretizar as suas ideias. Por isso, a paciência é uma das lições mais importantes que os nativos de Carneiro devem aprender.

**COR:** vermelho (todos os tons)

**QUALIDADES PESSOAIS:** honesto, corajoso e obstinado

**PALAVRAS-CHAVE:** iniciação • desafio • aventura • exploração • ousadia • coragem • honestidade • competição • inocência • ação • agressão • espontaneidade • descoberta • criatividade



OS NATIVOS DE CARNEIRO  
ESTÃO A APRENDER SOBRE  
AS MELHORES PRÁTICAS E OS DESAFIOS  
DAS SEGUINTE CARATERÍSTICAS:

- » Como ser um pensador e executante autónomo e independente
- » Como comandar, mostrando força de maneira a não parecer impositivo
- » Como discordar dos outros sem comprometer convicções e opiniões ou discutir
- » Como ser uma pessoa para quem a responsabilidade é uma honra e não um fardo
- » Como ser otimista e determinado ao mesmo tempo que tenta fazer as coisas à sua maneira
- » Como canalizar da melhor maneira uma competitividade inata sem alienar os outros
- » Como equilibrar uma concentração total e deliberada nos objetivos com paciência quanto à sua fruição



## *Ensinaamentos simples que podem mudar a sua vida*

Neste livro, Monte Farber e Amy Zerner, astrólogos internacionalmente respeitados, oferecem-nos a sua visão única sobre os perfis de personalidade com base no zodíaco astrológico e as dicas para práticas de bem-estar, incluindo meditações de *mindfulness*, infusões de chá, posições de yoga, utilização de cristais curativos e muito mais. Sempre adequado e personalizado para cada signo.



«Monte Farber e Amy Zerner são duas almas muito especiais neste planeta. Ajudam-nos a todos, lembrando-nos da nossa verdadeira natureza espiritual. São os únicos dois profissionais que conheço que conseguem trazer o ensinamento da verdade em todas as suas criações de inspiração divina.»

***James Van Praagh***

autor de *Cartas do Céu* e *Os Caminhos da Alma*

«Cheio de encanto, capacitação e ensinamentos inspiradores.»

***Marianne Williamson***

autora de *Um Ano de Milagres* e *A Lei da Recompensa Divina*



|   |  |
|---|--|
|  <p><b>FAROL</b><br/>a luz da sua vida<br/>20 20 editora</p> | <p>ISBN 978-989-8864-91-8</p>  <p>9 789898 864918</p> <p>Esoterismo</p> |
|---|--|