



S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

Gilberto Franzoni

AUTO-OBSERVAÇÃO

Como nos auto-observar? O quê observar? Quando observar? O Ser que Somos é um conjunto de vidas que se juntam pela nossa Consciência, ou seja, cada célula, molécula, átomo ou vibração que nos constitui sabe quem É e, qual função precisa exercer dentro do nosso sistema. Aqui colocamos um exercício simples de auto-observação baseado na premissa de que somos um SER formado de muitos SERES (partes) autoconscientes, que nos permite chegar autoconhecimento, em outras palavras, produzir a Revolução da Consciência.

Entendemos que o conhecimento intuitivo é mais produtivo para alcançarmos a Revolução da Consciência do que o conhecimento intelectual. O primeiro nasce em nós por meio do Íntimo e o segundo, surge em nós, por fatores externos. Para chegarmos ao autoconhecimento precisamos nos conectar com nosso Íntimo.

O Ser que Somos e suas Partes Autoconscientes		
Igrejas ¹	Chackras	Localização no Corpo Humano
Éfeso	Básico	Na base da coluna vertebral
Esmirna	Sacro ou Umbilical	Dois dedos abaixo do umbigo
Pérgamo	Plexo Solar	Dois dedos acima do umbigo
Tiatira	Cardíaco	Coração
Sardes	Laríngeo	Garganta
Filadélfia	Frontal	Testa/entrecenho
Laodicéia	Coronário	Topo da cabeça

Sugerimos o seguinte exercício de auto-observação dos Chakras.
Começamos nos conectando com nós mesmos:

EU SOU O QUE EU SOU!

- 1- Coloque a mão esquerda na base da coluna e a mão direita no topo da cabeça e decrete: **EU SOU O CHAKRA BÁSICO, EU SOU A IGREJA ÉFESO (3x)**
- 2- Coloque a mão esquerda um pouco abaixo do umbigo e a mão direita na testa e decrete: **EU SOU O CHAKRA UMBILICAL, EU SOU A IGREJA ESMIRNA (3X)**
- 3- Coloque a mão esquerda um pouco acima do umbigo e a mão direita na garganta e decrete: **EU SOU O CHAKRA PLEXO SOLAR, EU SOU A IGREJA PÉRGAMO (3X)**

¹ Fonte: As 7 igrejas do Apocalipse, João 1:11, <https://www.bibliaonline.com.br/nvi/ap/1>



S.E.R. – Sistema Energético de Resgate

Gilberto Franzoni

- 4- Coloque as duas mãos cruzadas sobre o peito, direita sobre a esquerda, ao estilo egípcio e decrete: **EU SOU O CHAKRA CARDÍACO, EU SOU A IGREJA TIÁTIRA (3X).**
- 5- Coloque as duas mãos juntas, palma com palma, com os dedos indicadores tocando o queixo e os polegares tocando a garganta e decrete: **EU SOU O CHACKA LARÍNGEO, EU SOU A IGREJA SARDES (3X)**
- 6- Coloque a mão esquerda na testa e a mão direita na nuca e decrete: **EU SOU O CHAKRA FRONTAL, EU SOU A IGREJA FILADÉLFIA (3X)**
- 7- Coloque as duas mãos formando uma concha de forma que elas estejam juntas no topo da cabeça e as pontas dos dedos toquem o centro do topo cabeça e decrete: **EU SOU O CHAKRA CORONÁRIO, EU SOU A IGREJA LAODICÉIA.**

Para nos autoconhecermos em relação aos nossos corpos internos.
Começamos nos conectando com nós mesmos:

EU SOU O QUE EU SOU!

1. Coloque a mão esquerda na base da coluna e a mão direita no centro do peito, na posição do coração e decrete: **EU SOU O CORPO FÍSICO (3X).**
2. Coloque as mãos nas laterais dos quadris e decrete: **EU SOU O CORPO VITAL (3X).**
3. Coloque a mão direita abaixo das costelas, lado direito, na localização do fígado e mão esquerda no centro do peito, na direção do coração e decrete: **EU SOU O CORPO ASTRAL (3X).**
4. Coloque a mão direita no topo da cabeça e a mão esquerda no centro do peito, na posição do coração e decrete: **EU SOU O CORPO MENTAL (3X).**
5. Coloque as duas mãos cruzadas sobre o peito, direita sobre a esquerda, ao estilo egípcio e decrete: **EU SOU O CORPO CAUSAL (3X).**
6. Coloque a mão esquerda na testa e a mão direita na parte de trás da cabeça, formando um alinhamento entre as mãos, passando pelo centro da cabeça e decrete: **EU SOU O CORPO ESPIRITUAL (3X).**
7. Coloque as duas mãos juntas, palma com palma, encoste levemente os polegares na testa, mantenha a cabeça alinhada, ou seja, não incline nem para baixo, nem para cima, e decrete: **EU SOU O CORPO DO PAI (3X).**