

COACHING HOLÍSTICO

Shiou Hsing

baseado na filosofia da
Medicina Tradicional Chinesa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Jia, Jou Eel

Coaching holístico – *Shiou Hsing*: baseado na filosofia da Medicina Tradicional Chinesa / Jou Eel Jia. – 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

Bibliografia

ISBN 978-85-274-1223-0

1. Medicina alternativa. 2. Medicina chinesa. 3. Medicina holística. 4. Saúde – Obras de divulgação. 5. Saúde – Promoção. I. Título.

12-12657

CDU – 613

Índices para catálogo sistemático:

1. Medicina holística: Promoção da saúde 613

DR. JOU EEL JIA

COACHING
HOLÍSTICO

Shiou Hsing

baseado na filosofia da
Medicina Tradicional Chinesa

1ª edição
São Paulo
2013

 **icone**
editora

© Copyright 2013
Ícone Editora Ltda.

Capa

Marisa Villas Boas

Diagramação

Richard Veiga

Revisão

Juliana Biggi

Saulo C. Rêgo Barros

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor. (Lei nº 9.610/98)

Todos os direitos reservados para:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

AGRADECIMENTOS



Aprendi com meu mestre que o âmago da vida é a gratidão! E que através dela o nosso coração se abre, com ternura, carinho e devoção. E aí construímos nossa crença que é baseada na honra e na lealdade. A vida sem honra e lealdade não é nada! A gente se perde no meio da incompreensão e da intolerância, por isso me sinto muito honrado, pois ao longo de 30 anos cuidando de pessoas, tive a oportunidade de ser médico e aprender com a experiência de mais de 35 mil consultas a arte de viver, de amar e perdoar.

Quero agradecer aos meus filhos o Shan, Mei e a Dr.^a Suelyen, por suportarem minha ausência enquanto mergulho na viagem deste livro, também quero agradecer a Sandra, minha companheira e parceira que acrescentou muita luz a este livro, não posso esquecer do Dr. Kleber

Leme Dutra que me acompanha ao longo dos últimos 14 anos com paciência e devoção, e ultimamente anda lendo e relendo rabiscos deste livro, também a Getulia Penteadó que contribuiu com vários exemplos e histórias neste livro. Por isso faço uma reverência: Com sabedoria e compaixão diante de minhas emoções me curvo!

Na vida de um homem independente do casamento, separação, divórcio ou falecimento de seus pais, há dois capítulos que alteram completamente o rumo de sua vida, um é o nascimento de seus filhos e o outro é o nascimento de seus netos, é a formação de uma nova geração na família, mantendo a tradição, me sinto honrado de cumprir este processo de evolução e quero homenagear o meu neto Cauê, que antes de chegar já é inspiração!

E é claro, agradeço a Deus por poder entregar este livro a vocês.

Om Mi To Fo

DJ

PREFÁCIO



Um verdadeiro convite à reflexão sobre a nossa vida agitada, abrindo a mente e o coração para questões importantes presentes no dia a dia, que muitas vezes passam despercebidas e podem causar desgaste emocional, físico e psíquico.

As sábias palavras do Dr. Jou Eel Jia propõem um olhar atento às inquietações do homem moderno e da importância de se acreditar em seus valores para conquistar e manter uma vida equilibrada, em paz consigo mesmo e com todos a sua volta, para “acalmar um coração medroso e dissolver a tristeza e a preocupação”, alcançando desta forma o sucesso e a felicidade.

Dr Jou, é uma honra prefaciá este livro tão bem escrito e que traz tantos ensinamentos importantes. Com certeza essa leitura contribuirá para melhorar a vida de muitas pessoas.

Com carinho,

Lu Alckmin

Primeira dama do Governo do Estado de São Paulo
Presidente do Fundo Social de Solidariedade
do Estado de São Paulo

APRESENTAÇÃO



Não foi sem elevada dose de desconfiança que, em 1978, cheguei ao consultório do Dr. Jou. Médico recém-formado em conceituada Escola de Medicina ocidental, iniciava sua vida profissional atendendo em um cômodo de sua residência como acupunturista. Simples e humilde – como é até hoje, aquele jovem doutor se propunha a “curar com agulhas”.

Minha resistência não durou muito. Pouco tempo depois o numero de “curas” em familiares ou em pessoas próximas já era elevado, incluindo casos tidos como incuráveis. Desde então “não abro mão” das sessões. Muitos me perguntam “que doença você tem para ir toda semana à acupuntura?” Eu lhes digo que o motivo não é porque tenho algo e sim para não ter ! Para buscar o equilíbrio em minha vida.

E este equilíbrio não é obtido somente pela prática da acupuntura, mas também por outros ensinamentos que ao longo destes mais de trinta anos de convivência tenho recebido e que, agora, para a felicidade de todos nós, Dr. Jou nos oferece de maneira sistematizada e de fácil compreensão nesta obra. Tendo como fundamento que a energia é o propulsor de uma vida saudável, nos mostra que o estresse, em especial aquele causado por tristezas e preocupações, descarrega a energia acelerando o envelhecimento e o aparecimento de doenças. Magoas e medos adquiridos em nosso passado e que conflitam com nosso presente geram bloqueios que dificultam a circulação de nossa energia. Com um texto claro e inquestionável o autor nos diz que a todo instante somos alimentados pelos sabotadores. Que inconscientemente nós mesmos criamos.

Não são raros os momentos em que, nos sentindo alegres, somos tomados por sentimentos de culpa ou de medo como que anunciando iminentes adversidades à frente. A grande maioria destes sentimentos é decorrente de imagens mentais do passado. Assim, vivemos procurando desculpas para todas nossas ações e fugimos do enfrentamento daquilo que nos leva a ilusão de nossas mentes. Da leitura concluímos que precisamos e podemos ter coragem para abandonar as desculpas e parar de repetir os mesmos erros pretéritos.

Dispensar as imagens mentais negativas enfrentando “cara a cara” nossos problemas. É fácil fazer isto? Transformar o íntimo das pessoas é um processo simples?

O *Coaching Holístico* é uma ferramenta que nos permitirá desarmar nossos bloqueios e afastar os sabotadores ao consolidarmos nossa força interior que nos trará motivação, autoconfiança, desabrochará nossos talentos, nos transformará. Meditação, Lien Ch'i, Dietoterapia e Fitoterapia são instrumentos abordados em capítulos específicos que podem transformar uma pessoa doente e debilitada numa pessoa saudável e forte. Depois destas mais de três décadas de aprendizado já posso me considerar eficiente e eficaz? Já consigo vencer sempre os grandes vilões, os bloqueadores e os sabotadores? Ainda falta um tanto. Mas como diz o Dr. Jou “para vencer na vida o que importa é o quanto aguentamos apanhar e continuar lutando”.

Este livro nos ensina como conseguir isto!

Eduardo San Martin

Engenheiro com especialização em gerenciamento ambiental e em controle de poluição, esteve na Diretoria da CETESB, está Diretor de Meio Ambiente da FIESP e do CIESP (Federação e Centro das Industrias do Estado de São Paulo) e do SPFC (São Paulo Futebol Clube)

Dr. Jou começa seu livro com um conto chinês de sua infância. Eu também quero começar meu depoimento com um. É, na verdade bem conhecido. Apenas desejo que você, leitor, o tenha em mente quando eu disser o que quero lhe dizer sobre o Dr. Jou e sua obra.

O conto fala sobre um monge e seus discípulos que iam por uma estrada e, quando passavam por uma ponte, viram um escorpião sendo arrastado pelas águas. O monge correu pela margem do rio, meteu-se na água e tomou o bichinho na mão. Quando o trazia para fora, o bichinho o picou e, devido à dor, o monge deixou-o cair novamente no rio. Foi então o monge tomou um ramo de árvore, adiantou-se outra vez a correr pela margem, entrou no rio, recolheu o escorpião e o salvou. O monge voltou a juntar-se aos discípulos na estrada. Eles haviam assistido à cena e o receberam perplexos e penalizados.

— Mestre, deve estar doendo muito! Porque foi salvar esse bicho ruim e venenoso? Que se afogasse! Seria um a menos! Veja como ele respondeu à sua ajuda! Picou a mão que o salvava! Não merecia sua compaixão!

O monge ouviu tranquilamente os comentários e respondeu:

— Ele agiu conforme sua natureza, e eu de acordo com a minha.

A natureza daquele escorpião era de picar; a do monge era de salvar. A do Dr. Jou é de curar. Ele me curou de um AVC em apenas 3 semanas! Até ler este livro, eu acreditava que a natureza dele era de salvar só com agulhas. Agora sei que ele tem o dom de fazê-lo também com palavras. Aproveite. A oportunidade está exatamente em suas mãos!

Inês Cozzo Olivares

Diretora e sócia-fundadora da T'AI Consultoria (desde 1994)
Presidente da ABNB – Associação Brasileira de Neuro *Business*

Nosso modelo de vida atual, cada vez mais fragmentado, especializado e com visão de curto prazo, tem trazido um enorme custo para as pessoas: sua saúde.

A nova obra do Dr. Jou traz uma contribuição de valor incalculável: a busca do EQUILÍBRIO.

Em outras palavras, ele nos ajuda a conseguir a melhor adaptação possível às permanentes mudanças do ambiente pessoal, profissional, financeiro, familiar, espiritual.

Há anos tenho seguido as recomendações do Dr. Jou e isso tem transformado profundamente minha vida!

Boa leitura... e ótima saúde!

Ruy Shiozawa

CEO – Great Place to Work® Brasil

Quando mudamos a nossa percepção, a transformação se faz presente e a consciência se expande. Esse magnífico livro, que apelidei de “conteúdo de sabedoria”, tem um linguajar simples, mas de imensa profundidade, pois nos permite mergulhar dentro de nós e, amorosamente, curar as nossas feridas e assim poder celebrar a alegria de viver plenamente, com equilíbrio e feliz.

Dr. Jou, sua inspiração e conhecimento coloca luz na escuridão e, quem estiver aberto a usufruir, que sinta verdadeiros milagres ocorrerem em suas vidas.

Luiza Nizoli

Presidente da Apdata do Brasil

* * *

Mais uma vez, Dr. Jou nos brinda com sua generosidade e sabedoria ao escrever esse livro que, tenho certeza, chegará em boa hora para muitos leitores e/ou pacientes, da mesma forma que chegou para mim. Ele nos enche de entusiasmo e alegria, levando-nos à reflexões profundas e nos auxilia a identificar as reais causas de nossos desequilíbrios. O destaque para o processo de auto-sabotagem a que nos subjulgamos, por vezes de forma inconsciente, traz uma dimensão clara e límpida dos fatores que tanto nos impedem de ter uma vida mais harmoniosa e feliz.

Malu Sanches

Executiva de RH da Abril Educação

* * *

Dr. Jou é um pioneiro, deixa uma trilha por todos os lugares onde passa, dedica sua vida a plantar sementes em nossos corações. Sabe, que uma vida plena requer consciência do papel que desempenhamos no universo. O *Coaching Holístico* é uma oportunidade para florescer dentro de nós algo novo, permitir retomar as rédeas de nossas vidas e redesenhar nosso destino. Com uma simplicidade desafiadora coloca nas mãos do leitor as ferramentas necessárias para mudar sua vida, sua alma.

Suzy Forrest

ÍNDICE



PARTE I

CAPÍTULO 1

O planeta está doente. As pessoas estão doentes, **31**

CAPÍTULO 2

Vamos conhecer a Medicina Tradicional Chinesa, **43**

CAPÍTULO 3

O Cérebro e a Mente, **61**

CAPÍTULO 4

Cérebro e mente: Quem é quem?

Vamos separar as partes!, **77**

CAPÍTULO 5

Eficiente e eficaz – 高效和有效的, **93**

CAPÍTULO 6

Bloqueadores – 鎖定, **105**

CAPÍTULO 7

Sabotadores – 破壞者, **141**

PARTE II

Vamos resgatar sua harmonia, equilíbrio e paz, **190**

CAPÍTULO 8

O que é *Coaching Holístico* através do *Shiou Hsing?*, **191**

CAPÍTULO 9

Meditação, **217**

CAPÍTULO 10

Lien Ch'i em oito movimentos, **243**

CAPÍTULO 11

Dietoterapia: terapia através da alimentação, **261**

CAPÍTULO 12

Fitoterapia – 植物療法, **279**

REFERÊNCIAS, 315

BIBLIOGRAFIA, 316



Responda por favor.

Caro leitor,

Antes de iniciar a leitura deste livro, responda com sinceridade:

Você está feliz?

Você está pleno?

Você está satisfeito?

Você está alegre?

Você está realizado?

Você está seguro?

Se todas as respostas foram afirmativas, então pare e não leia mais...

Mas se você disse não, ainda que uma ou duas vezes, continue!

Você sente certo mal-estar quando exposto diante de um público desconhecido, e duvida com frequência da sua capacidade?

Você tem dificuldades para tomar iniciativas ou fica apreensivo diante de situações novas?

Você já levanta cansado, faz as coisas muito devagar e um grande esforço para fazer coisas simples?

Você tem sono com muitas interrupções, pesadelo ou dorme pouco: insônia; sono excessivo?

Você já teve uma sensação de tristeza, desmotivação e súbita crise de pânico?

Se tiver uma ou mais afirmações, então vamos continuar a leitura...

Quero mudar minha vida, mas não sei como...

Tenho a sensação de que estou sendo punido e me sinto decepcionado comigo mesmo.

Eu me culpo sempre por minhas falhas e sou crítico em relação a mim mesmo devido a minhas fraquezas ou meus erros.

Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo, mesmo que o queira.

Preocupo-me com problemas físicos. Acho que estou sempre com alguma doença grave.

Perdi a esperança e a fé. Não vejo sentido na vida e penso muito na morte.

Quando falo com outras pessoas, só falo em doenças, remédios e tragédias.

Estou bem menos interessado em sexo atualmente. Sinto-me sem energia.

Veja se estas afirmativas têm a ver com você. Não todas, é claro!

Como posso melhorar minha vida e me sentir mais feliz?

SOCORRO, DOUTOR!

Agora sim, vamos ler este livro.

Dr. Jou Eel Jia