

O QUE O PERDAO CURA

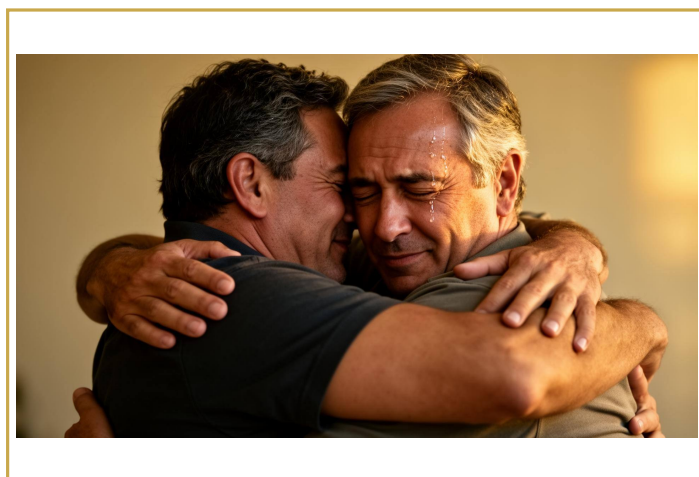
*REACH, Enright e a cardiologia do
rancor - de Worthington a JAMA.*

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

| | | |
|----|---|----|
| 01 | <u>Perdao</u> nao e' virtude moral - e' insumo cardiovascular mensuravel | 4 |
| 02 | A <u>bioquimica</u> do rancor - cortisol, citocinas e o endotelio que se inflama lembrando | 6 |
| 03 | <u>REACH</u> de Worthington - o protocolo de perdao mais validado do mundo | 8 |
| 04 | <u>Forgiveness</u> Therapy de Enright - 20 unidades, 4 fases, evidencia em cancer e CV | 10 |
| 05 | <u>Stanford</u> Forgiveness Project - 9 passos de Fred Luskin, validado em luto e trauma | 11 |
| 06 | <u>Carta</u> de perdao - o ritual escrito que muda HRV em 24h | 14 |
| 07 | <u>Abraco</u> , contato e reconciliacao - quando ofensa virou ponte, nao muro | 16 |
| 08 | <u>Diario</u> de perdao - 90 dias para mensurar a curva da liberacao | 18 |
| 09 | <u>Painel</u> objetivo do perdao - 8 marcadores para medir antes e depois | 20 |
| 10 | 3 <u>mitos</u> perigosos sobre perdao que sabotam a cura | 22 |
| 11 | <u>Auto-perdao</u> - o capitulo que ninguem escreve mas que cura mais que tudo | 24 |
| 12 | <u>Conclusao</u> - perdao e' prescricao medica, nao virtude opcional | 26 |



protocolos validados (REACH, Enright, Stanford) - painel objetivo de 8 marcadores - carta de perdao + auto-perdao

Como usar este eBook

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

EM 30 SEGUNDOS

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

DOSE

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

EXAME

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

ALARME VERMELHO

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

DR. PIN RECOMENDA

Decisão prática que faria com paciente do consultório.