

WELL

**OS ENSINAMENTOS
DA KABBALAH POR
MARCELO STEINBERG**



CONTENT

MARCELO STEINBERG

A frente do KAB_LIFE, Marcelo nos conta um pouco da sua história e como faz para inspirar milhares de pessoas.

FOTOS: VITORIA DIAS/GLOSS MODEL

LINDA

Autoconhecimento de acordo com a astrologia



NOVO OLHAR, NOVA ERA

Tenho notado uma melhora no humor desde a última edição, mas ao mesmo tempo, tenho notado que as pessoas estão menos preocupadas com o Covid, praias cheias, bares lotados, muitas pessoas sem máscaras. Ainda assim, tem pessoas que continuam na busca do autoconhecimento, de querer sair dessa Pandemia melhor do que entrou.

Agora, se você ainda não conhece a nossa capa, MARCELO STEINBERG, é um prazer apresentá-lo. Marcelo ensina como olhar a vida de uma forma diferente através dos ensinamentos da

Kaballah, para milhares de pessoas pelo @KAB_LIFE.

Eu tive o prazer de conhecê-lo quando ele ainda estava no Kaballah Center na Alameda Itú, muitos anos atrás.

Com essa vida louca, Pandemia, as aulas presenciais passaram a ser por vídeo, lives, etc, cada dia aprendemos um jeito novo de olhar para o que estamos passando de outra maneira.

Se você ainda não conhece, vale seguir a @kab_life no instagram e acompanhar mais de perto, você vai se surpreender.

Com amor,

S.H

OLHAR PARA VIDA POSITIVAMENTE

MARCELO STEINBERG `A FRENTE DO KABBALAH LIFE,
ENSINA AS PESSOAS UM OUTRO OLHAR PARA AS
SITUAÇÕES DO DIA A DIA

TEXTO: NATHALY NERY | IMAGENS: VITORIA DIAS (GLOSS MODEL)

Hoje a nossa entrevista é com nosso queridíssimo Marcelo Steinberg. Iniciamos pela pergunta que todos querem saber né, afinal o que o fez querer estudar kabbalah?

Para responder essa pergunta, ele nos contou um pouco de sua vida. Quando ele era bem novinho, ele lembra de que seu avô, judeu e muito religioso, obrigava os filhos e os netos a fazer coisas de sua religião, ele diz que tiveram muitos contras em fazer coisas meio que se sentindo obrigado, mas que também teve uma vantagem que, de alguma forma, ele sempre teve a certeza de uma existência de Deus, ele só não tinha encontrado um lugar ainda.

Então ele foi em busca quando se tornou adulto, foi procurar caminhos diferente para encontrar respostas: “onde está Deus? O que é Deus? Como é? Como não é?”

E então foi estudar várias coisas, budismo, hinduísmo, reiki, espiritismo, enfim, um pouquinho de tudo! Nada muito profundo mas, um pouquinho de tudo. E não encontrou suas respostas em nada dessas coisas.

Ele nos contou que, na verdade, tudo o que estudou fez algum sentido, mas chegava um ponto que não fazia mais sentido... “É como se em algum momento faltasse uma pecinha que não encaixasse. Ai eu meio que desanimava e largava tudo.”

Chegou um ponto que ele não aguentava mais “testar” nada e começou





a, inclusive, duvidar da existência de Deus, da existência de algo maior, da existência de respostas. E passou a achar que o mundo era meio aleatório, tudo era coincidência e enfim, começou a viver um pouco isso.

Em algum momento de sua vida, ele foi fazer uma viagem para Israel, onde tinha um programa como se fosse um intercâmbio para estudar educação não formal, que era como educar pessoas e crianças através de não formalidade, ou seja, por meio de jogos, games, etc. O curso incrível teve a durabilidade de 1 ano.

E durante esse ano ele se aproximou muito do seu irmão, já que nessa época, seus pais andavam brigando demais e ele se afastou um pouco deles.

Completos 6 meses em Israel, conversando com seu irmão, o mesmo o contou que seus pais haviam descoberto a kabbalah e a família estava voltando a ser unida. De início, ele ficou receoso, disse a seu irmão que fazia 6 meses que ele havia deixado o Brasil, e que era impossível.

Até que 1 ano se completou e ele voltou ao Brasil e, de fato, sua família parecia outra família. Relutante em relação a kabbalah, sua mãe decidiu o presentear com um curso. Como ele sabia que a situação financeira não estava das melhores, decidiu aceitar o curso para que o dinheiro de seus pais não fosse em

vão... “E então eu fiz o curso em 2003... e o curso foi sensacional! Finalmente tudo fazia sentido pra mim!”

O Marcelo tem um espaço com ensinamentos da Kabbalah. Perguntamos a ele como foi todo o processo para criar a KabLife.

Ele nos conta que era sócio de uma loja de esportes em 2006, que já não o satisfazia, que não estava feliz e nem realizado. Em uma conversa com seu sócio, decidiu sair. Na mesma época em que vendeu sua participação na loja, surgiu a oportunidade de fazer um curso para dar aula sobre a kabbalah em Los Angeles, e assim foi! No final de 2006, ele já estava dando aula em um local chamado “Kabbalah Center”, que fez ele viajar bastante dando aula, foi para Londres, Los Angeles e São Paulo (que a Kabbalah estava começando a dar um “boom”). Ele ficou nesse emprego por um tempo e, em 2015, decidiu que gostaria de fazer algo que pudesse ajudar a humanidade sem pensar no lucro.

Até que em Fevereiro de 2016, ele criou o KabLife, e a primeira aula já foi em Março.

“As primeiras aulas tinham 2, 3 pessoas. Turma cheia dava 7 pessoas - foi bem tenso”.

Ele começou a crescer, até que começou a dar workshop em empresas sobre bem-estar, ansiedade, meditação, etc. E então cresceu muito rápido e em Agosto de 2019, conseguiu a casa do KabLife no bairro Cidade Jardim, e vamos combinar, o

espaço é lindo demais! Com um jardim incrível onde ele e seus alunos fazem meditação e, hoje, suas turmas variam de 70 a 80 pessoas, incluindo vários eventos, palestras, etc! E é basicamente esse o processo do KabLife.

E qual será a sensação de mudar a vida das pessoas?

“Na verdade é uma coisa que sempre falo: dar aula me satisfaz muito por perceber que as pessoas estão mudando e é um prazer e emoção indescritível. Isso não tem preço. Mas o mais interessante é que na minha visão, dar aula parece ser egoísta, afinal, eu estou ensinando aquelas pessoas a minha experiência, a minha fé, o que eu vivi e no que acredito.”

Acreditem ou não, a rotina do Marcelo é bem louca mesmo trabalhando com o que ama!

Marcelo tem dois filhos pequenos e uma esposa com uma doença crônica. Então ele tem que cuidar de tudo e todos, com o maior amor do mundo!

“O que eu faço é muito importante para manter o equilíbrio, porque se eu não fizesse o que faço, acho que não estaria aqui hoje.

Eu perdi meu irmão para a leucemia em 2013. Inclusive naquela época me surgiram enormes dúvidas e pensei em abandonar tudo. Foi de “A a Z”, porque depois passei a acreditar em absolutamente tudo o que eu ensino hoje.”

Marcelo acorda cedo, em torno de 05:30/05:45, medita / reza, leva os fil-

hos à escola, vai para a KabLife e trabalha no jardim... aula de manhã, sessão coaching, coaching empresarial, almoça cedo e vive de Segunda a Quinta, praticando o jejum intermitente**.

Sua rotina é basicamente essa, acorda, vai a academia, faz suas anotações, meditação ou reza, dá suas aulas e vai para casa aproveitar sua família.

Temos duas perguntinhas chaves em todas as nossas edições... “O que é bem estar para você?” & “Qual a sua dica de ouro?”

“Bem estar é a capacidade de ter equilíbrio emocional, físico e espiritual.

Todas as áreas da nossa vida tem que estar bem e equilibrada. O equilíbrio, diferente do que muitas pessoas pensam, não é estar parado em cima do Tibet meditando. Equilíbrio é estar em constante movimento.”

“A espiritualidade é igual a malhação, quando você para de treinar, o músculo imediatamente começa a atrofiar. E a espiritualidade, ela não precisa ser 48hs direto. Pode ser meia hora durante 96 dias, por exemplo.

Independente do que aconteça com você, continue sua caminhada espiritual, porque hoje em dia já está comprovado que quem tem o chamado “QS” (desenvolvimento da espiritualidade mais elevado, tem sua parte emocional e física mais equilibrada).

Então a minha dica é, seja espiritual da sua forma e da sua fórmula. Não ex-



** Jejum Intermitente deve ser acompanhado por um médico e/ou nutricionista.

iste uma certa.

Quanto mais você é quem você acredita, mais fácil é você ser quem você, de fato, veio ser nesse mundo.

Constantemente faça o que você tem de melhor e sempre tenha a consciência de que, o que você faz aqui no plano físico é apenas um espelho do plano espiritual.”



AUTO CONHECIMENTO ATRAVÉS DA ASTROLOGIA

Linda Kirschenbaum Liberman M.H. é Health Coach & Astrologa, além de ser Master em Herbalista seu site é o www.astrowellness.net

Conversamos com a Linda, a fim de entender como o auto-conhecimento através da astrologia pode nos ajudar a conhecê-las principais características, personalidades, entender pontos fortes e débitos a serem trabalhados.



Aprender como entender o Mapa Astral simboliza a retomada do controle da sua própria vida, pois os astros carregam informações relevantes sobre a sua personalidade e tendências. Sendo assim, com a ajuda da astrologia, você decifrar todos os mistérios do seu “eu” interior.

Diferente de interpretações superficiais que sempre lemos nas revistas sobre os signos, o mapa é um estudo muito detalhado e que traz mensagens que podem mudar a sua vida.

Por isso, conversamos com a Linda, sobre algumas dúvidas que tínhamos sobre a análise do mapa astral.

Qual o papel da astrologia no autoconhecimento através do seu mapa astral?

Todos nós, em um ponto no tempo, éramos parte de um todo, conhecido como a força da luz do criador. Mas, assim como um fogo ardente libera faíscas que se dissipam, nós, como almas cintiladas do criador, flutuamos cada vez mais para baixo no mundo físico.

A posição dos planetas e signos no momento de nosso nascimento se torna o filtro através do qual nossa alma passou da luz infinita de Deus para a realidade física. Essa posição planetária se torna nosso projeto. Ao compreender essas posições e as influências que elas exercem sobre nós, nos tornamos mais conscientes de nossos traços positivos

e desafiadores. A posição dos planetas e signos não determina quem somos, ou o que vai acontecer, eles apenas nos influenciam, como estações de rádio transmitindo um sinal. Nunca perdemos o nosso livre arbítrio para decidir o que vamos fazer, e isso às vezes não é fácil de aceitar, pois coloca a responsabilidade pelo nosso crescimento como indivíduo e pela evolução da nossa alma nas nossas mãos e não numa força externa. ou evento. Quando fazemos uma leitura de astrologia, estamos identificando quais são as mensagens que cada um desses planetas em cada um dos signos está emitindo para nós, e isso nos dá uma compreensão mais clara de como usar nosso livre arbítrio para desenvolver nossos traços positivos e minimizar nossos aspectos desafiadores. Uma vez que tenhamos feito um mapa, percebemos que não somos fantoches dos planetas e signos, percebemos que somos os mestres titereiros de nossa própria realidade.

Como a astrologia pode ajudar as pessoas a planejarem sua revolução solar?

Todos os anos, uma vez por ano, o sol, que nos representa no mapa astrológico, voltará à posição exata que tinha no momento do nosso nascimento. Essa posição que todos os outros planetas e signos têm naquele exato momento irá gerar um mapa, esse mapa é conhecido como nosso Retorno Solar. Os ângulos que os planetas e signos formarão conosco dependerão de nossa localização no momento em que o sol retornar a essa posição exata. Muitas vezes tentamos controlar a posição dos planetas e signos estando em um local diferente no momento do Retorno Solar, mas assim como a música diz 'você pode correr, mas não pode se esconder' se tivermos uma lição aprender, se tivermos um problema a enfrentar, só poderíamos

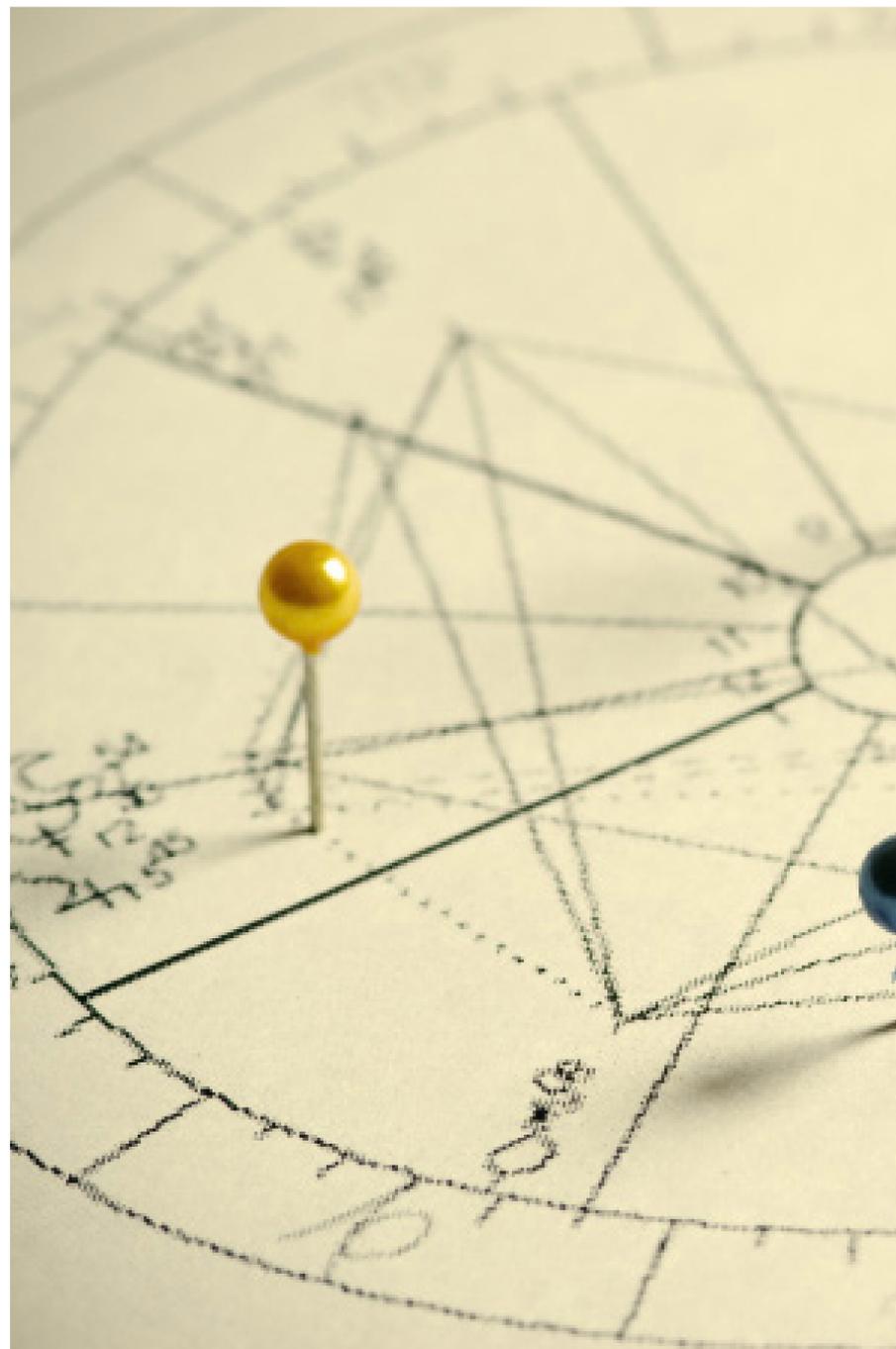
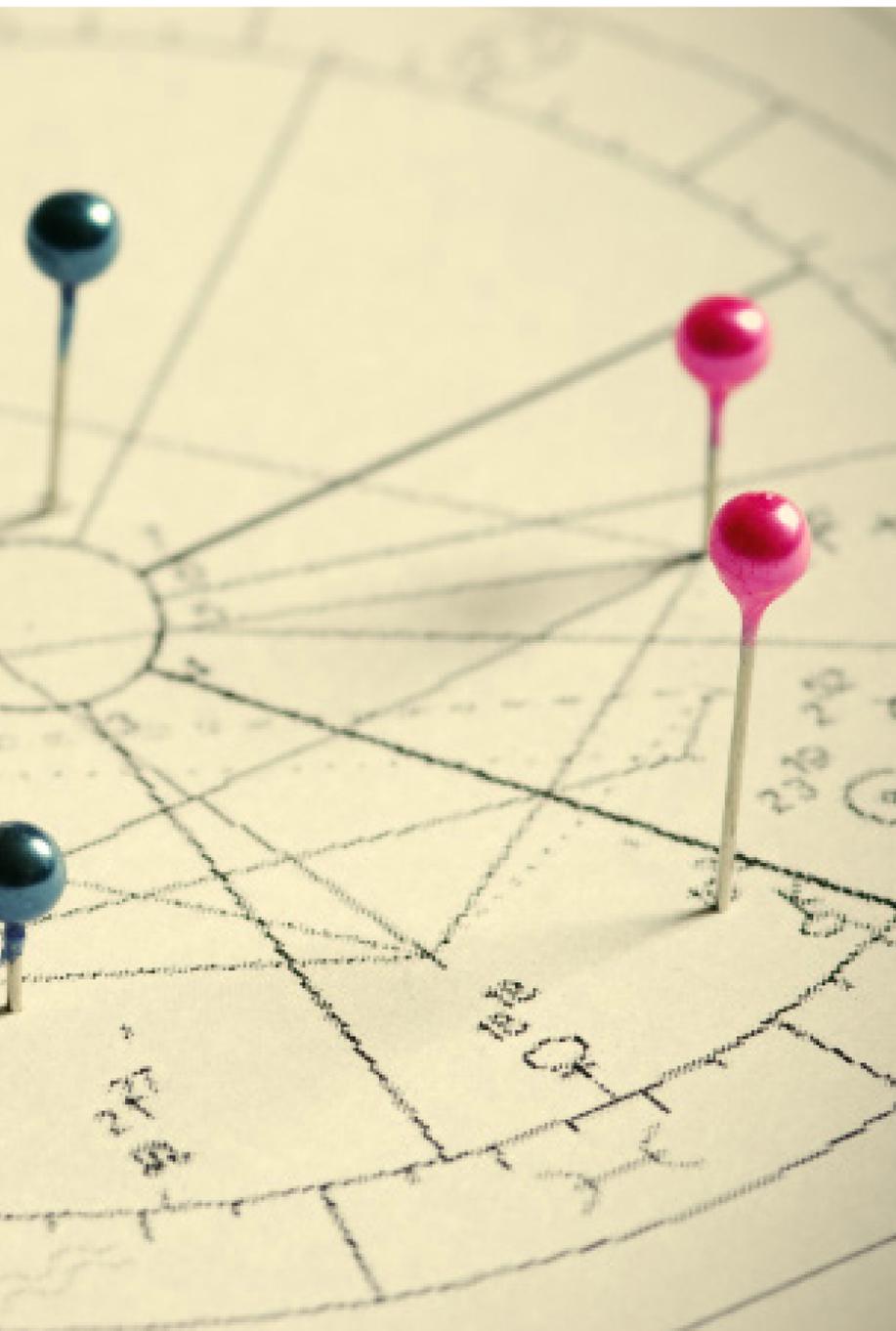


IMAGEM: PINTEREST

mos atrasá-lo, escolhendo um local que é desafiador, mas eventualmente, ele nos ajudará a controlar as influências, a menos que você não seja capaz de descobrir o melhor caminho. 'eu preciso de uma pausa' para que possa ser mais misericordiosa, mas desenvolver o sistema para sempre. Chegará o momento de fugir e teremos que lidar com a situação. Eu acredito que, é melhor não fugir da influência, enfrentar o desafio e superá-lo. É como passar em um teste e saber que você se formou.

Pensando a nível mundial, tivemos um período de perdas, isso estava previsto na astrologia. Ao olhar o gráfico para o mundo no início do século, Saturno é o governante



que nos dê um aspecto menos desafiador. Eu não recomendo tentar fazer uma pessoa tenha passado alguns anos usando de seu livre arbítrio e diga 'cara, vamos descobrir uma posição planetária, vamos lembrar que não podemos enganar o momento em que não poderemos voltar em algum momento. Eu pessoalmente não vou desistir do desafio, mas sim entender a importância do desafio, então ele não voltará novamente. Então não precisará fazer o teste novamente.

Por que o ano 2020 muito difícil, com muitas mudanças?

Antes do início de um novo ano, deve-se sempre lembrar que estamos no signo de Capricórnio, o signo no qual o

ano novo sempre começa e Saturno como um planeta em si governa nossa maior lição a ser aprendida. Saturno estava fazendo uma conjunção quase perfeita com Plutão. Plutão é o planeta da estrutura e quando Saturno o acordou, Plutão olha ao redor e destrói o que não nos serve bem para dar à luz imediatamente uma nova estrutura. Mas essa destruição nunca é sem aviso, essa conjunção aconteceu na quarta casa, a casa da casa, da família, nossos verdadeiros recursos, o universo estava nos enviando uma influência para fazer uma escolha entre o que é realmente importante para nós, lucrar ou cultivando recursos? Fazer do dinheiro nossa prioridade a ponto de podermos perder a conexão emocional com nossas famílias e com nossa casa, o planeta Terra? Mas como podemos desacelerar? Desacelerar significava que perderíamos dinheiro, então o universo nos desacelerou pela força, nunca é fácil quando a mudança é imposta a nós, ao invés de feita por escolha, e embora possa parecer difícil e difícil de fora, estava em nosso melhor interesse espiritual, mesmo que não pareça assim.

Ao mesmo tempo que Saturno estava fazendo uma conjunção com Plutão, nos dizendo: "Viva dentro de seus meios, leve apenas o que você precisa, não corra os bens materiais à custa do que realmente importa na vida" a lua também estava fazendo uma conjunção com Netuno na casa da saúde, o que significava uma confusão sobre uma crise de saúde. Netuno tem a tendência de nos fazer ver as coisas de maneira confusa. A verdadeira doença de Covid não é tão terrível, mas nossa percepção, nossa confusão sobre ela, nossa maneira de lidar com ela é o que era / é o perigo. Então, a ideia da astrologia sempre volta ao mesmo conceito, nunca é sobre o que os planetas estão fazendo, mas

como estamos reagindo a eles. O universo sempre assume uma posição inicial de misericórdia e advertência. A ideia era destruir a estrutura que tínhamos, em que tudo girava em torno do lucro e do quanto podemos ganhar, e nos fazer repensar nossas prioridades através da confusão de uma doença. Isso nos fez perder coisas materiais para que pudéssemos perceber o que realmente importa. A doença, infelizmente, trouxe a morte, mas apenas para aqueles com doenças pré-existentes, por quê? porque nosso corpo é uma dádiva de Deus e o usamos e abusamos dele na busca de coisas materiais, esquecemos de parar de nos alimentar com alimentos nutritivos saudáveis, nos esquecemos de malhar, de ser amorosos conosco, e aqueles com saúde comprometida eram os que mais sofreram, e isso é lamentável, mas é uma responsabilidade que devemos enfrentar.

Quanto mais culpamos o externo, mais difícil se torna o desafio, mais nos perguntamos como posso melhorar meus métodos?

O desafio fica mais fácil de superar.

E para 2021, o que podemos esperar?

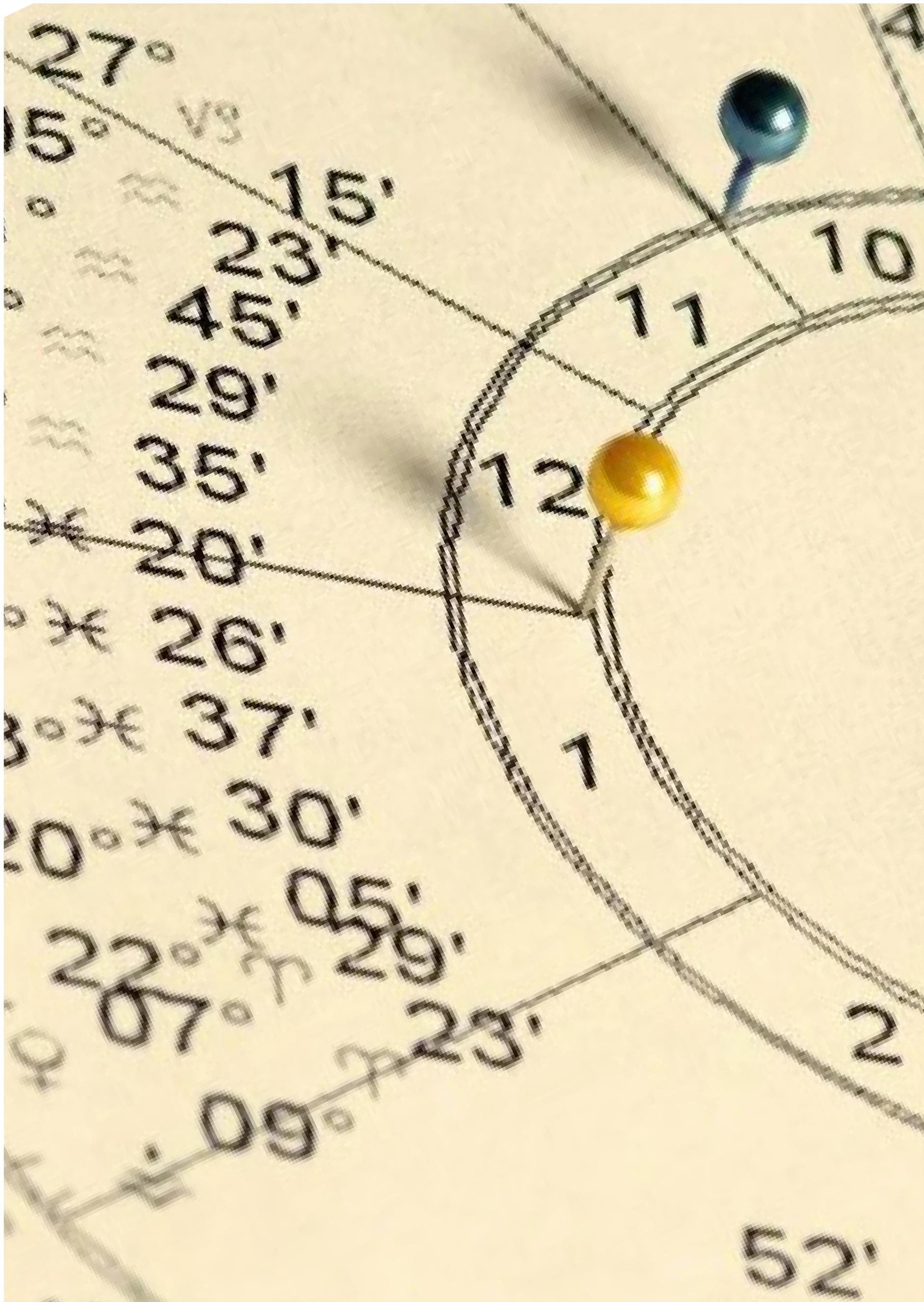
No início do próximo ano Saturno estará em Aquário fazendo uma conjunção com Júpiter, que também estará em Aquário. Será um ano de crescimento lento, Júpiter representa crescimento, mas Saturno representa restrição, então Saturno e Júpiter trabalharão juntos para nos ajudar a reconstruir a nós mesmos, desde que levemos em consideração a sustentabilidade de nossos recursos externos e internos. Não estamos completamente fora do gancho, o universo estará avaliando nossa transformação, aprendemos alguma coisa com os desafios do ano anterior (2020)? Foi nossa ganância coletiva desenfreada que nos trouxe aos tempos difíceis. Júpiter é o planeta da Justiça e do crescimento, teremos a oportunidade de nos reconstruirmos, mas do ponto de vista de levar em consideração a sustentabilidade dos nossos recursos. Existem dois tipos de Tikun-Karma, o Tikun HaOlam (O Karma do mundo como um todo) e nosso próprio Tikun-Karma pessoal.

Quem estabelece uma reconstrução da sua vida com base no crescimento sustentável vai ter sucesso, e quem diz: “ok, os desafios acabaram deixe-me voltar e ver como posso recuperar todo o dinheiro perdido”, sem levar em consideração a necessidade de incorporar sustentabilidade encontrará muitos obstáculos no caminho e não será suave e fácil.

Quem vê o tempo com a família, a saúde e a capacidade de trabalho como recursos que podem funcionar em harmonia e ser administrados de forma sustentável, terá um crescimento lento e positivo.

É extremamente importante para garantir o sucesso que olhemos bem para nós mesmos e tomemos medidas para melhorar nossos métodos.

Nunca é sobre os eventos externos, é sempre sobre a nossa reação a eles.





TRATAMENTO PERSONALIZADO ATRAVÉS BIORESSONÂNCIA

Você sabia que podemos nos conhecer melhor através da Bioressonância? Esse exame identifica a frequência eletromagnética do corpo ou em algum órgão em particular, identificando se está em equilíbrio ou desequilíbrio. A bioressonância permite investigar o estado geral de saúde.

Conversamos com a Doutora Michelle Cecchin, nutricionista, com foco na nutrição clínica e esportiva.

A Bioressonância orienta o nutricionistas (especializados em Ortomolecular) e nutrólogos, por onde começar a tratar o problema e com isso é montado todo o tratamento, seja através de suplementação, fitoterápicos, bioquímico, homeopatia e alimentação, ou seja o tratamento SUPER personalizado.

Para começar a leitura, você segura um reagente Feminino ou Masculino (dependendo do sexo do paciente), para “calibrar” o medidor. Posicionamos pequenos flaconetes de vidro na palma da mão para que seja feita a “leitura” do reagente. Quando identificado, o metal vira para a pessoa e quando não “combina” ele se afasta.

Imagine que vegetais, animais, minerais, vitaminas, órgãos, verminoses emitam uma frequência eletromagnética. Sendo assim, é possível identificarmos deficiências e excessos e como trata-los da melhor forma possível.

Com essa análise, conseguimos enxergar a contaminação por metais pesados, qual órgão está precisando de ajuda, contaminação por parasitas, alimentos que não lhe favorecem, hormônios, etc. Indo na raiz do problema, a fim de identificar compostos para neutralização, descontaminação, modulação e redução e até reversão destes contaminantes e equilibrar o organismo, seja manipulando medicações via oral, ou através de eletrodos (equipamentos específicos – usados em clínica).

Pensando no Bem-estar do paciente, o objetivo da bioressonância é oferecer aos médicos novos recursos de tratamentos para dar ao paciente alívio imediato e até mesmo a cura de maneira mais rápida e eficiente possível.

A consulta dura em torno de 1:30h
Sigam a Dra Michelle nas redes sociais

[Instagram.com/dramichellececchin](https://www.instagram.com/dramichellececchin)

WELL

#WELLNESSLIFESTYLE

ALL YOURS IN ONE CLICK!

WELLMAG.COM.BR

[INSTAGRAM.COM/BYWELLMAG](https://www.instagram.com/bywellmag)