

O poder dentro de você

Louise L. Hay

Autora do best-seller
Você pode curar sua vida



O poder
dentro de
você

1ª edição - Dezembro de 2025

Coordenação editorial

Ronaldo A. Sperdutti

Capa

Juliana Mollinari

Projeto gráfico e diagramação

Juliana Mollinari

Tradução

Yma Vick

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem prévia autorização da editora.

© 2025 by Boa Nova Editora.

Revisão

Alessandra Miranda de Sá

Enrico Miranda

Av. Porto Ferreira, 1031 | Parque Iracema

CEP 15809-020 | Catanduva-SP

17 3531.4444 | 17 99257.5523

Livro Digital

Cumbuca Studio

www.boanova.net

boanova@boanova.net

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

Hay, Louise L.

O poder dentro de você / Louise L. Hay ; [tradução Yma Vick]. --
1. ed. -- Catanduva, SP : Butterfly Editora, 2025.

Título original: The power is within you

ISBN 978-65-89238-12-6

e-ISBN 978-65-89238-13-3

1. Autoaceitação 2. Mudança (Psicologia) I. Título.

25-316358.0

CDD-155.

Índices para catálogo sistemático:

1. Poder : Mudança : Psicologia 155.2

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427
01-12-25-3.000

O poder dentro de você

Louise L. Hay

Autora do best-seller
Você pode curar sua vida



OUTRAS OBRAS DE LOUISE L. HAY

LIVROS/KITS

Mulheres Poderosas

A Garden of Thoughts: My Affirmation Journal (Um Jardim de Pensamentos: meu Diário de Afirmações de Gratidão)

Gratitude: A Way of Life — Louise and Friends (Gratidão, um Estilo de Vida — Louise e Amigos)

Cure Seu Corpo

Cure Seu Corpo A-Z

Pensamentos do Coração

I Can Do It® — book-with-CD (Eu Consigo Fazer Isso)

Inner Wisdom (Sabedoria Interior)

Letters to Louise (Cartas para Louise)

Vida! Reflexões sobre Sua Jornada

Ame Seu Corpo

Love Yourself, Heal Your Life Workbook (Ame-se e Cure sua Vida — Caderno de Exercícios)

Meditações para Curar sua Vida

Milagres da Vida Moderna

Power Thoughts (Pensamentos de Poder)

The Present Moment (O Momento Presente)

The Times of Our Lives — Louise & Friends (Os Momentos de Nossas Vidas — Louise e Amigos)

Você Pode Curar Sua Vida (também em edição para presente)

Você Pode Curar Sua Vida — kit de afirmações

Você Pode Curar Sua Vida — livro complementar

LIVROS PARA COLORIR / CASSETES DE ÁUDIO PARA CRIANÇAS

Lulu and the Ant: A Message of Love (Lulu e a Formiga: uma Mensagem de Amor)

Lulu and the Dark: Conquering Fears (Lulu e a Escuridão: Vencendo os Medos)

Lulu and Willy the Duck: Learning Mirror Work (Lulu e Willy, o Pato: Como Aprender a Trabalhar com o Espelho)

ÁUDIO/PROGRAMAS EM CD

Anger Releasing (Como Liberar sua Raiva)

Cancer (Câncer)

Change and Transition (Mudança e Transição)

Dissolving Barriers (Dissolva as Barreiras)

Feeling Fine Affirmations (Afirmações de Bem-Estar)

Forgiveness/Loving the Inner Child (Amar e Perdoar nossa Criança Interior)

Cure Seu Corpo (audiolivro)

Como Amar a Si Mesmo

Vida! Reflexões sobre Sua Jornada (audiolivro)

Meditations for Personal Healing (Meditações para a Cura Pessoal)

Meditations to Heal Your Life — audiobook (Meditações para Curar sua Vida — audiolivro)

Morning and Evening Meditations (Meditações Matinais e Vespertinas)

101 Power Thoughts (101 Pensamentos de Poder)

Overcoming Fears (Como Superar os Medos)

O Poder Está Dentro de Você (audiolivro)

The Power of Your Spoken Word (O Poder de Suas Palavras)

Receiving Prosperity (Receba a Prosperidade)

Self-Esteem Affirmations — subliminal (Afirmações de Autoestima — subliminar)

Self-Healing (Autocura)

Stress-Free Affirmations — subliminal (Afirmações sem Estresse — subliminar)

Totality of Possibilities (Totalidade das Possibilidades)

What I Believe/Deep Relaxation (No Que Acredito/Relaxamento Profundo)

Você Pode Curar Sua Vida (audiolivro)

Você Pode Curar Sua Vida — curso para estudo

Your Thoughts Create Your Life (Seus Pensamentos Estabelecem sua Vida)

DVDs

Dissolving Barriers (Dissolver Barreiras)

Você Pode Curar Sua Vida — Curso para Estudo

Você Pode Curar Sua Vida — O Filme; também disponível em edição expandida

BARALHO DE CARTAS

Healthy Body Cards (Cartas para um Corpo Saudável)

I Can Do It® Cards — a 60-card Deck (Eu Consigo Fazer Isso — Conjunto de 60 Cartas)

I Can Do It® Cards for Creativity, Forgiveness, Health, Job Success, Wealth, Self-Esteem, Romance — each deck has 12 cards (Eu Consigo Fazer Isso — Cartas para Criatividade, Perdão, Saúde, Sucesso Profissional, Prosperidade, Autoestima, Romance — cada conjunto contém 12 cartas)

Power Thought Cards (Pensamentos de Poder — cartas)

Power Thought Sticky Cards (Pensamentos de Poder — cartas adesivas)

Power Thoughts for Teens (Pensamentos de Poder para Adolescentes)

Wisdom Cards (Cartas de Sabedoria)

CALENDÁRIO

I Can Do It® Calendar — for each individual year (Eu Consigo Fazer Isso — calendário anual)

COLEÇÃO DE LIVROS DE LOUISE L. HAY

Contém as versões para presente de *Meditações para Curar Sua Vida*, *Você Pode Curar Sua Vida* e *Você Pode Curar Sua Vida — Livro Complementar*.

LOUISE L. HAY
O PODER DENTRO DE VOCÊ
Com Linda Carwin Tomchin

www.LouiseHay.com®, www.LouiseLHay.com®, e

<http://www.LouiseHay.com/>

<http://www.LouiseLHay.com/>

www.youcanhealyourlife.com

HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California • New York • Londres • Sydney • Johannesburg Vancouver • Hong Kong • Nova Delhi

Copyright © 1991, de Louise L. Hay

Direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sem autorização prévia por escrito do editor sob qualquer processo mecânico, fotográfico, eletrônico, sob a forma de gravação fonográfica, armazenada em sistema de recuperação, transmitida ou mesmo copiada para uso público ou privado a não ser para “uso justo” em breves citações incorporadas em artigos e críticas. O autor deste livro não dá conselhos médicos nem prescreve, direta ou indiretamente, a utilização de qualquer técnica como forma de tratamento de problemas físicos ou de saúde sem o aconselhamento de um médico. A intenção do autor é apenas oferecer informações de caráter geral para ajudar o leitor em sua busca por bem-estar emocional e espiritual. Caso utilize qualquer informação deste livro para si mesmo, o que é seu direito constitucional, o autor e a editora não assumem qualquer responsabilidade por suas ações.

DEDICATÓRIA

Dedico com carinho este livro a todos os que assistiram às minhas palestras, à minha equipe na Hay House, a todas as pessoas maravilhosas que me escreveram ao longo dos anos e a Linda Carwin Tomchin, cuja ajuda e contribuições para a criação deste livro foram indispensáveis. Meu coração se alegrou muito por conhecer cada um de vocês.



SUMÁRIO

PARTE UM - TORNAR-SE CONSCIENTE

Capítulo 1

O PODER INTERIOR

Capítulo 2

SEGUIR SUA VOZ INTERIOR

Capítulo 3

O PODER DAS SUAS PALAVRAS

Capítulo 4

REPROGRAMAÇÃO DE CRENÇAS ANTIGAS

PARTE DOIS - DISSOLVER BARREIRAS

Capítulo 5

ENTENDER OS BLOQUEIOS QUE O PRENDEM

Capítulo 6

EXTRAVASAR SEUS SENTIMENTOS

Capítulo 7

VENCER A DOR

PARTE TRÊS - AMAR A SI MESMO

Capítulo 8

COMO AMAR A SI MESMO

Capítulo 9

AMAR SUA CRIANÇA INTERIOR

Capítulo 10

CRESCER E ENVELHECER

PARTE QUATRO - APLICAR SUA SABEDORIA INTERIOR

Capítulo 11

RECEBER A PROSPERIDADE

Capítulo 12

EXPRESSAR SUA CRIATIVIDADE

Capítulo 13

UM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES

PARTE CINCO - DEIXAR O PASSADO PARA TRÁS

Capítulo 14

MUDANÇA E TRANSIÇÃO

Capítulo 15

UM MUNDO ONDE É SEGURO AMARMOS UNS AOS OUTROS

EPÍLOGO

Apêndice A

MEDITAÇÕES PARA CURAS INDIVIDUAL E PLANETÁRIA

Apêndice B

RECURSOS DE AUTOAJUDA

LEITURA RECOMENDADA

PREFÁCIO

“Há muitas informações neste livro. Mas não é preciso absorver tudo de uma vez. Algumas ideias vão lhe saltar aos olhos. Trabalhe primeiro com elas. Se não concordar com alguma coisa que eu digo, simplesmente ignore. Se encontrar uma boa ideia neste livro, ainda que seja apenas uma, e usá-la para melhorar sua qualidade de vida, já me sinto satisfeita por tê-lo escrito. Durante a leitura, você vai ver que utilizei termos como *Poder, Inteligência, Mente Infinita, Poder Superior, Deus, Poder Universal, Sabedoria Interior* e muitos outros. Isso é para indicar que não há limitação para os termos que se podem usar para denominar o Poder que rege o Universo e que também está dentro de você. Caso considere que algum desses termos não é apropriado, substitua-o por outro que lhe pareça melhor. Sempre tive o hábito de riscar palavras ou nomes que não me agradam nos livros que leio e escrever em seu lugar palavras que me pareçam mais apropriadas. Você pode fazer isso.

E também vai perceber que escrevi algumas palavras com grafia diferente da habitual. Um exemplo é o termo “doença”, descrito como “des-armonia”, algo que não está harmônico em uma pessoa ou em seu ambiente. Ou “AIDS”, escrito com letras minúsculas (“aids”), para diminuir a força dessa palavra, que também é uma “des-armonia”. Esse conceito foi criado pelo Reverendo Stephan Pieters. Nós, da editora Hay House, respeitamos muito esse conceito e sugerimos a nossos leitores considerarem a ideia também.

Esta obra é uma extensão do meu livro *Você Pode Curar Sua Vida*. Um bom tempo se passou desde que o escrevi, e novas ideias ficaram mais claras para mim desde então. Quero compartilhar essas ideias com todos vocês que escreveram ao longo dos anos pedindo mais informações. Considero importante estarmos cientes de que o Poder que todos buscamos “fora” também está dentro de nós, disponível para ser usado de forma positiva. Que este livro possa lhe mostrar quanto poder você tem.

Louise L. Hay

INTRODUÇÃO

Não faço curas. Não curo as pessoas. Apenas me vejo como um ponto de ajuda na jornada de autodescoberta delas. Tento mostrar quanto elas são maravilhosas, ensinando-as a amar a si mesmas. Sou apenas isso: uma pessoa que dá apoio a pessoas. Ajudo-as a assumir o controle de suas vidas; a descobrir seu próprio poder, sua sabedoria interior e sua força. Eu as ajudo a tirar os bloqueios e as barreiras do caminho para que possam amar a si mesmas, independentemente das circunstâncias pelas quais estejam passando. Isso não significa que nunca teremos problemas, mas é a forma como reagimos ao problema que faz uma enorme diferença.

Depois de anos de aconselhamento individual de clientes e da realização de centenas de *workshops* e programas de treinamento intensivo em todo o meu país e no mundo, descobri que há apenas uma coisa que cura todos os problemas: amar a si mesmo. Quando as pessoas começam a se amar mais a cada dia, é incrível como suas vidas melhoram. Elas passam a se sentir bem. Conseguem os empregos que desejam e recebem todo o dinheiro de que necessitam. Seus relacionamentos melhoram, os eventuais relacionamentos negativos se dissolvem e outros se iniciam. É uma premissa muito simples: amar a si mesmo. Já fui criticada por ser muito simplista, mas descobri que as coisas simples geralmente são as mais profundas.

Alguém me disse certa vez: “Você me deu o melhor dos presentes; o presente de mim mesmo”. Tantas vezes nos escondemos de nós mesmos e sequer sabemos quem somos. Não sabemos direito o que sentimos nem o que queremos. A vida é uma viagem de autodescoberta. Para mim, sermos iluminados é olhar para dentro de nós mesmos, entender quem e o que realmente somos e saber que temos a capacidade de mudar para melhor, amando e cuidando de nós mesmos. Amar a si mesmo não é egoísmo. É uma forma de nos enxergarmos com clareza de modo que possamos nos amar o suficiente para amar outras pessoas. Podemos realmente ajudar o planeta quando emanamos um sentimento de amor e de alegria como indivíduos.

O Poder que criou este incrível Universo tem sido frequentemente chamado de inteligência. “Deus é amor.” Quantas vezes já ouvimos essa frase, e também que “o amor é que faz o mundo girar”? E é verdade. O amor é o elo que une todo o Universo.

Para mim, amor equivale a uma profunda valorização. Quando falo em amar a nós mesmos, me refiro a valorizar de verdade quem somos, aceitando todas as diferentes partes de nós: as pequenas peculiaridades, as vergonhas e as coisas que talvez não façamos tão bem, mas também todas as nossas maravilhosas qualidades. É aceitar todo o pacote com amor. Incondicionalmente.

Infelizmente, muitos de nós não admitem se amar até perder peso, conseguir determinado emprego, aumento, namorado/namorada dos sonhos ou o que quer que seja. Estabelecemos condições para nosso amor. Mas é possível mudar. É possível amar a nós mesmos exatamente como somos neste momento!

Existe uma grande falta de amor em nosso planeta. Acredito que ele esteja sofrendo de diversas “des-armonias” (doenças), como a aids, por exemplo, e cada vez mais pessoas estão morrendo a cada dia. A aids, como desafio médico, nos deu a oportunidade de superar barreiras, ir além dos padrões de moralidade, diferenças políticas ou religiosas, e de abrir nossos corações. Quanto mais pessoas conseguirem fazer isso, mais rápido teremos respostas.

Estamos em meio a uma enorme mudança individual e global. Acredito que todos nós, que vivemos neste momento, escolhemos estar aqui para fazer parte dessa mudança, para provocar mudanças e para transformar o mundo de seu antigo modo de vida para uma existência mais amorosa e pacífica. Na Era de Peixes, procurávamos uma salvação “fora de nós”: “Salve-me! Salve-me! Por favor, cuide de mim!” Agora, entrando na Era de Aquário, estamos aprendendo a buscar a salvação dentro de nós. Somos, nós mesmos, o poder que tanto buscamos. Estamos assumindo o controle de nossas vidas.

Se você não estiver disposto a se amar hoje, não se amará amanhã, pois qualquer desculpa que tiver hoje ainda terá amanhã. Talvez você tenha a mesma desculpa daqui a vinte anos e até deixe esta vida com a mesma desculpa. Mas eu lhe digo que hoje é o dia em que você pode amar a si mesmo de verdade, sem adiar.

Quero ajudar a criar um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros, onde possamos expressar quem somos, ser amados e aceitos pelas pessoas ao nosso redor sem julgamentos, críticas ou preconceitos. E o amor começa em casa. A Bíblia diz: “Ame o seu próximo como a si mesmo”. Mas não conseguimos amar as pessoas ao redor se o amor não começar em nós mesmos. O amor-próprio é o presente mais importante que podemos nos dar, pois, se amarmos a pessoa que somos, não iremos causar dor a nós mesmos ou a quem quer que seja. Se tivéssemos um pouco mais de paz interior, não haveria guerras,

gângues, terroristas ou pessoas em situação de rua. Não haveria doenças, aids, câncer, pobreza ou fome. Portanto, para mim, a receita de paz mundial é: encontrar a paz dentro de nós. Paz, compreensão, compaixão, perdão e, acima de tudo, amor. Temos dentro de nós o poder de fazer todas essas mudanças.

O amor é algo que podemos escolher da mesma forma que escolhemos a raiva, o ódio ou a tristeza. Podemos, sim, escolher o amor. É sempre a escolha que temos dentro de nós. Portanto, façamos essa escolha agora, neste instante. É a mais poderosa força de cura que existe.

As informações contidas neste livro, que fizeram parte de minhas palestras nos últimos cinco anos, são mais um degrau em seu caminho para a autodescoberta; uma oportunidade para você conhecer um pouco mais sobre si mesmo e entender o potencial que é seu por direito. Você tem a oportunidade de se amar mais para poder fazer parte de um incrível universo de amor. O amor começa em nosso coração, dentro de nós. Permita que seu amor ajude a curar o planeta.

Louise L. Hay

PARTE UM

TORNAR-SE CONSCIENTE

Quando expandimos nosso pensamento e nossas crenças,
nosso amor flui livremente.
Quando nos contraímos, nos isolamos.



CAPÍTULO 1

O PODER INTERIOR

Quanto mais você se conecta com o Poder dentro de si, mais livre se torna em todas as áreas de sua vida.

Quem é você? Por que está aqui? Quais são suas crenças sobre a vida? Há centenas de anos, encontrar as respostas para estas perguntas equivale a olhar para dentro. Mas o que isso significa?

Acredito que existe um Poder dentro de cada um de nós que pode nos direcionar amorosamente para uma saúde perfeita, relacionamentos perfeitos, carreiras perfeitas e que pode nos trazer prosperidade em todos os sentidos. Mas para ter tudo isso é preciso, antes de qualquer coisa, acreditarmos que é possível. E também devemos estar dispostos a liberar os padrões em nossa vida que estão criando as condições que dizemos não desejar. Para fazer isso é preciso ir para dentro de nós mesmos e acessar o Poder Interior, que já sabe o que é melhor para nós. Se estivermos dispostos a entregar nossa vida a esse Poder que nos ama e nos sustenta, poderemos ter uma vida mais amorosa e próspera.

Acredito que nossas mentes estão sempre conectadas à Mente Única e Infinita. Portanto, todo conhecimento e sabedoria estão disponíveis para nós a qualquer momento. É a conexão com essa Mente Infinita, com esse Poder Universal que nos criou com a centelha de luz interior, nosso Eu Superior ou o Poder interno. O Poder Universal ama todas as Suas criaturas. É o Poder do bem, que direciona tudo em nossas vidas. Ele não conhece o ódio, a mentira ou a punição; é puro amor, liberdade, compreensão e compaixão. É importante entregar nossa vida ao Eu Superior, pois é por meio Dele que recebemos o bem.

Devemos entender que temos a opção de usar esse Poder. Se optarmos por viver no passado e reviver todas as situações e condições negativas que ocorreram há muito tempo, ficaremos presos onde estamos. Se tomarmos a decisão consciente de não ser vítimas do passado e começarmos a criar novas vidas para nós mesmos, seremos apoiados por esse Poder interno e passaremos a ter experiências novas e mais felizes. Eu não acredito em dois poderes. Acho

que existe apenas Um Espírito Infinito. É muito fácil dizer “é o demônio” ou “são eles”. Na verdade, somos apenas nós mesmos usando o poder que temos com sabedoria ou fazendo mau uso dele. Será que temos o demônio em nosso coração? Condenamos os outros por serem diferentes de nós? O que estamos escolhendo?

Responsabilidade x culpa

Também acredito que contribuimos para a criação de todas as condições em nossa vida, boas ou ruins, com nossos padrões de pensamento e sentimento. Aquilo que pensamos cria nossos sentimentos, então começamos a viver nossas vidas de acordo com esses sentimentos e crenças. Não se trata de culpar a nós mesmos pelas coisas que dão errado em nossa vida. Há uma grande diferença entre ser responsável e culpar a nós mesmos ou aos outros.

Quando falo de responsabilidade, estou realmente falando de ter poder. A culpa envolve ceder nosso poder. A responsabilidade nos dá o poder de fazer mudanças em nossa vida. Se fizermos papel de vítima, estaremos usando nosso poder pessoal para ficar desamparados. Se decidirmos aceitar a responsabilidade, não perderemos tempo culpando alguém ou algo fora de nós. Algumas pessoas se sentem culpadas por criar doenças, pobreza ou problemas. Elas optam por interpretar a responsabilidade como culpa. (Alguns membros da mídia gostam de se referir a isso como “culpa da Nova Era”.) Essas pessoas se sentem culpadas porque acreditam ter falhado de alguma forma. Acabam aceitando tudo como culpa, pois essa é mais uma maneira de se julgarem erradas. Mas não é disso que estou falando.

Se pudermos usar nossos problemas e doenças como oportunidades para pensar em como podemos mudar nossa vida, teremos poder. Muitas pessoas que passam por uma doença grave dizem que foi a coisa mais maravilhosa que já lhes aconteceu, porque lhes deu a chance de viver de forma diferente. Muitas pessoas, por outro lado, saem dizendo: “Sou uma vítima, ai de mim. Doutor, por favor, me cure”. Acho que essas pessoas terão dificuldade para ficar bem ou lidar com seus problemas.

Responsabilidade é a nossa capacidade de reagir a uma situação. Sempre temos escolha. Isso não significa negar quem somos e o que temos em nossa vida. Significa apenas reconhecer que contribuimos para a situação em que nos encontramos. Ao assumir a responsabilidade, temos o poder de mudar. Podemos nos perguntar: “O que posso fazer para mudar isso?” Precisamos

entender que todos temos esse poder pessoal a nosso dispor o tempo todo. Só depende de nós a maneira como iremos utilizá-lo.

Muitos de nós hoje percebem que vêm de famílias disfuncionais. Trazemos conosco uma enorme bagagem de sentimentos negativos sobre quem somos e sobre nosso relacionamento com a vida. Minha infância foi marcada por violência e até mesmo abuso sexual. Eu sofria muito por falta de amor e afeto e não tinha a menor autoestima. Mesmo depois de sair de casa, aos 15 anos, continuei sofrendo abusos de várias formas. Eu não percebia que os padrões de pensamento e sentimento que aprendi no início da vida atraíam esse tipo de abuso por parte das pessoas.

As crianças geralmente respondem à atmosfera mental dos adultos ao seu redor. Portanto, aprendi cedo sobre medo e abuso e continuei a recriar essas experiências para mim mesma à medida que crescia. E, obviamente, não sabia que tinha o poder de mudar essa situação. Era impiedosamente dura comigo mesma porque interpretava a falta de amor e de afeto como resultado de eu ser uma pessoa ruim.

Todos os eventos que você vivenciou em sua vida até este momento foram criados por seus pensamentos e crenças do passado. Não olhemos para o nosso passado com vergonha, mas sim como parte da riqueza e da plenitude de nossa vida. Sem essa riqueza e plenitude, não estaríamos aqui hoje. Não há motivo para se culpar por não ter se saído melhor. Você fez o que pôde naquele momento. Libere o passado com amor e seja grato por ele ter trazido a você essa nova consciência. O passado só existe em nossas mentes e na maneira como escolhemos olhar para ele. Este é o momento em que estamos vivendo. Este é o momento em que estamos sentindo. Este é o momento em que estamos tendo experiências. O que estamos fazendo agora é preparar o terreno para o futuro. Portanto, este é o momento de tomar a decisão. Não podemos agir no amanhã nem no ontem. Só podemos agir hoje. O importante é o que escolhemos pensar, acreditar e dizer agora.

Quando decidimos assumir o controle consciente de nossos pensamentos e palavras, passamos a ter ferramentas que podemos usar. Sei que parece simplista, mas lembre-se de que o foco de poder está sempre no momento presente. É importante que você entenda que sua mente não está no controle; você é que está no controle de sua mente. O Eu Superior é quem está no comando. Você tem o poder de parar seus pensamentos antigos. Quando eles surgem sussurrando “Ah, mas mudar é tão difícil”, assuma o comando e diga à sua mente: “Eu agora escolho acreditar que está ficando mais fácil mudar”. É

possível que você tenha essa conversa com sua mente várias vezes até que ela reconheça que você está no comando e que realmente está falando sério.

Imagine que seus pensamentos são como gotas d'água. Uma gota não é muita coisa. Mas, à medida que você repete os pensamentos várias vezes, primeiro percebe uma mancha no carpete, depois uma pequena poça, depois uma lagoa e, conforme esses pensamentos continuam, podem se tornar um grande lago e, finalmente, um oceano. Que tipo de oceano você está criando? Um que é poluído e tóxico, impróprio para nadar, ou um que é cristalino, azul e o convida a desfrutar de suas águas refrescantes?

As pessoas costumam me dizer: “Não consigo deixar de ter determinados pensamentos”. Eu sempre respondo: “Sim, você consegue”. Lembre-se: quantas vezes já se recusou a ter pensamentos positivos? Basta dizer à sua mente que é isso que você vai fazer. Precisa se decidir a parar de pensar negativamente. Não estou dizendo que é preciso lutar contra seus pensamentos quando quiser mudar as coisas. Quando os pensamentos negativos surgirem, simplesmente diga: “Obrigado por compartilhar”. Dessa forma, você não está negando que o pensamento existe e também não está dando poder a ele. Diga a si mesmo que não vai mais acreditar na negatividade. Você deseja criar outra maneira de pensar. Que fique bem claro: você não precisa lutar contra seus pensamentos. Simplesmente reconheça que eles existem e vá além deles. Não se afogue no mar de sua própria negatividade quando pode simplesmente flutuar no oceano da vida. Você está destinado a ser uma expressão maravilhosa da vida. Ela está esperando que você se abra para ela e sinta o bem que ela pode lhe proporcionar. A sabedoria e a inteligência do Universo estão ao seu dispor para você se utilizar delas. A vida está aqui para lhe dar apoio. Confie em seu Poder Interior.

Se, em algum momento, surgir o medo, basta se concentrar em sua respiração à medida que o ar entra e sai do seu corpo. A respiração, a coisa mais preciosa de sua vida, é gratuita e abundante. Você terá sempre o suficiente enquanto viver. No entanto, você aceita essa substância preciosa sem sequer pensar e, ainda assim, duvida de que a vida possa suprir suas outras necessidades. Agora é o momento de aprender sobre seu próprio poder e o que você é capaz de fazer. Vá para dentro de si mesmo e descubra quem você é.

Todos têm opiniões diferentes. Você tem direito à sua e eu à minha. Independentemente do que acontece no mundo, a única coisa com a qual você pode trabalhar é aquilo que é certo para você. É preciso entrar em contato com sua orientação interior, pois ela é a fonte da sabedoria e tem as respostas para

você. Não é fácil ouvir a si mesmo quando seus amigos e familiares estão sempre lhe dizendo o que fazer. Ainda assim, as respostas para todas as perguntas que você faz estão dentro de você.

Toda vez que diz “não sei”, está fechando a porta para a própria sabedoria interior. As mensagens que recebe do seu Eu Superior são positivas e o apoiam. Se começar a receber mensagens negativas, é sinal de que elas estão vindo apenas de seu ego, no nível da mente humana, ou talvez até de sua imaginação, embora as mensagens positivas muitas vezes cheguem até nós por meio da imaginação e dos sonhos.

Ajude-se fazendo as escolhas certas para você. Em caso de dúvida, pergunte a si mesmo: “Essa é uma decisão que me apoia com amor? É o certo para mim nesse momento?” Você pode até tomar outra decisão em algum momento no futuro, um dia, uma semana ou um mês depois. Mas faça a si mesmo essas perguntas a cada instante.

Quando aprendemos a nos amar e a confiar em nosso Poder Superior, nos tornamos cocriadores, com o Espírito Infinito, de um mundo amoroso. Nosso amor por nós mesmos faz com que deixemos de ser vítimas e passemos a ser vencedores. E com que atraímos experiências maravilhosas para nossa vida. Já reparou que as pessoas que se sentem bem consigo mesmas são naturalmente atraentes? Em geral, elas têm uma qualidade que é simplesmente maravilhosa: estão contentes com a vida. Por isso tudo vem a elas com facilidade e sem esforço.

Aprendi há muito tempo que sou um ser em unidade com a Presença e o Poder de Deus; que a sabedoria e a compreensão do Espírito residem dentro de mim e que, sendo assim, sou divinamente guiada em todas as minhas relações com os outros no planeta. Assim como todas as estrelas e os planetas estão em sua órbita perfeita, eu também estou em minha ordem divina correta. Posso não entender tudo com minha mente humana limitada, mas, em nível cósmico, sei que estou no lugar certo, na hora certa, fazendo a coisa certa. A experiência que estou tendo neste momento é um trampolim para uma nova consciência e novas oportunidades.

Quem é você? O que veio aprender aqui? O que veio ensinar? Todos temos um propósito específico. Somos muito mais do que nossa personalidade, nossos problemas, medos ou doenças. Somos bem mais que um corpo. Estamos conectados com todos no planeta e com todas as formas de vida. Somos todos espírito, luz, energia, vibração e amor, e temos o poder de viver nossa vida com propósito e significado.

CAPÍTULO 2

SEGUIR SUA VOZ INTERIOR

Os pensamentos que escolhemos ter são as ferramentas que usamos para pintar a tela de nossa vida.

Lembro-me até hoje da primeira vez que me disseram que eu poderia mudar minha vida se mudasse minha forma de pensar. Para mim era uma ideia bem radical. Eu estava morando em Nova Iorque e tinha acabado de conhecer a Igreja da Ciência Religiosa [Church of Religious Science]. (Muitas pessoas confundem a Igreja da Ciência Religiosa ou Ciência da Mente, fundada por Ernest Holmes, com a Igreja da Ciência Cristã, fundada por Mary Baker Eddy. Ambas refletem *novos pensamentos*, porém, são filosofias diferentes.)

A Ciência da Mente tem ministros e praticantes que divulgam os ensinamentos da Igreja da Ciência Religiosa (a Igreja). Foi por intermédio deles que ouvi, pela primeira vez, que nossos pensamentos moldam nosso futuro. Embora eu não entendesse bem o que eles queriam dizer, esse conceito mexeu com algo dentro de mim, como uma intuição, também chamada de *voz interior*. Com o passar dos anos, aprendi a escutar com mais atenção essa voz. Quando ela diz “vá em frente”, mesmo que pareça uma ideia ou escolha absurda que tenho diante de mim, sei que estou no caminho certo.

Esses conceitos tocaram fundo em mim. Algo em meu coração dizia: “Eles têm razão”. Dei início, então, à grande aventura de aprender a mudar meus pensamentos. Aceitei a ideia e disse “sim” a ela, mas precisei analisar “como” faria essa mudança. Passei a ler muitos livros e minha casa ficou como a de muitos de vocês, repleta de livros sobre espiritualidade e autoajuda. Fiz cursos e estudei durante anos tudo que encontrei sobre o assunto, mergulhando literalmente na filosofia do *novo pensamento*. Posso dizer que foi a primeira vez que estudei algo seriamente em minha vida. Até aquele momento, jamais tinha acreditado em algo de verdade. Minha mãe era uma católica relapsa e meu padrasto era ateu. Eu tinha conceitos estranhos sobre os cristãos, como pessoas que se submetiam a penitências físicas e eram devorados por leões na Antiguidade, e isso não me agradava.

Mas me aprofundei na Ciência da Mente, pois foi um caminho que se abriu para mim na época e que achei maravilhoso. No começo foi relativamente fácil. Absorvi alguns conceitos e percebi que comecei a pensar e a falar de maneira diferente. Até então, tinha o hábito de reclamar o tempo todo e de me sentir sempre uma vítima. Adorava chafurdar na lama, afundando cada vez mais sem saber que isso só trazia mais experiências negativas, que me faziam ter ainda mais pena de mim mesma. Mas eu não conhecia outra realidade. Aos poucos, percebi que já não reclamava tanto.

Comecei a prestar atenção nas coisas que dizia. Vi que me criticava demais e que tinha que mudar isso. Comecei a repetir em voz alta as afirmações que aprendia, mesmo sem saber muito bem o que significavam. Claro, comecei pelas mais fáceis, mas logo notei algumas mudanças. Os semáforos estavam com luz verde com mais frequência enquanto eu dirigia e passei a encontrar vagas para estacionar com mais facilidade. Era incrível! Então... logo passei a achar que sabia tudo, me tornei convencida, arrogante e dogmática em minhas crenças, certa de que agora tinha todas as respostas. Quando paro e analiso hoje, vejo que essa reação foi minha maneira de me sentir em segurança naquela nova situação.

Quando começamos a nos afastar de nossas antigas crenças mais rígidas, especialmente se achamos que nossa maneira de viver nos permite controle total sobre as coisas, a mudança pode ser muito assustadora. E foi o que aconteceu comigo: me agarrei a tudo que podia para me sentir mais segura. Mas foi apenas o começo da jornada para mim. Mal sabia que ainda tinha um longo caminho pela frente, e que até hoje tenho.

Como acontece com a maioria das pessoas, nem sempre minha trajetória foi fácil ou tranquila, pois apenas repetir as afirmações não funcionava o tempo todo, e eu não conseguia entender o porquê. Ficava me perguntando: “O que estou fazendo de errado?” E, claro, me culpava. Seria por que eu não era uma pessoa tão boa? Essa era minha crença favorita.

Eric Pace, meu instrutor na época, me explicou que eu ainda tinha em mim muito *ressentimento*. Só que eu não fazia ideia do que ele estava dizendo. Ressentimento? Eu? Com certeza, não! Eu estava seguindo minha jornada, estava me sentindo espiritualmente perfeita. Como eu me conhecia mal naquela época!

Mas continuei a fazer o melhor que podia. Estudei metafísica, espiritualidade, aprendi o máximo possível sobre mim mesma e tentava colocar algumas coisas em prática. Muitas vezes as informações chegam até nós e tentamos absorvê-

las, mas nem sempre as colocamos em prática de verdade. Três anos se passaram, eu estudava com afinco a Ciência da Mente e havia me tornado praticante da Igreja. Comecei a ensinar a filosofia, mas me perguntava por que meus alunos pareciam não ter sucesso. Não conseguia entender como eles continuavam tão presos a seus problemas. Eu dava a eles conselhos tão valiosos. Por que não os seguiam para melhorar a vida deles? Nunca me dei conta de que falava mais do que fazia. Eu era como aqueles pais que dizem às crianças o que fazer, mas fazem exatamente o contrário.

Até que, um dia, fui diagnosticada com câncer vaginal. No primeiro instante, entrei em pânico. Cheguei a questionar se tudo aquilo que eu vinha estudando estava certo. Era uma reação natural. Pensei comigo mesma: “Se eu estivesse lúcida e centrada, não teria a necessidade de criar a doença”. Olhando hoje em retrospectiva vejo que, quando fui diagnosticada, me senti segura o suficiente para deixar a doença vir à tona, para que eu pudesse fazer algo a respeito, em vez de deixá-la ser mais um segredo oculto que eu não descobriria até morrer.

Naquela época, eu já sabia demais para me esconder de mim mesma por mais tempo. Sabia que o câncer é uma doença causada por ressentimentos guardados por tanto tempo que acabam se manifestando no corpo. Quando reprimimos nossas emoções dentro de nós, elas têm de ir para algum lugar no corpo. Se passarmos a vida inteira entulhando coisas, elas acabarão se manifestando.

Percebi realmente que o ressentimento (ao qual meu professor havia se referido tantas vezes) dentro de mim tinha a ver com o fato de ter sido abusada física, emocional e sexualmente quando criança. Fazia sentido. Eu ainda guardava muita mágoa do meu passado. E até então nunca tinha trabalhado de verdade para mudar ou liberar aquela amargura de dentro de mim. Quando saí de casa, tudo que eu podia fazer era esquecer o que havia acontecido comigo. Achava que tinha deixado tudo para trás quando, na verdade, tinha simplesmente enterrado as coisas.

Quando descobri meu caminho metafísico, encobri meus sentimentos com uma bela camada de espiritualidade e escondi muito lixo dentro de mim. Criei uma barreira ao meu redor que literalmente me impedia de acessar o que eu realmente sentia. Não tinha consciência mais profunda de quem eu era ou de onde estava de verdade. Foi só depois do diagnóstico que iniciei de fato o trabalho de me conhecer. Por sorte, eu tinha as ferramentas para usar naquele momento. Sabia que tinha que entrar em contato com meu Eu mais profundo se quisesse fazer mudanças permanentes. Sim, o médico poderia me operar e

talvez cuidar da minha doença no momento, mas, se eu não mudasse a maneira como estava usando meus pensamentos e palavras, provavelmente a recriaria novamente.

É sempre interessante saber em que parte do corpo colocamos nossos cânceres; em que lado do corpo estão nossos tumores, no esquerdo ou no direito. O lado direito representa o masculino, de onde emitimos ativamente nossa energia. O lado esquerdo é o lado feminino, a parte receptiva, onde absorvemos tudo. Durante toda a minha vida, quando algo dava errado, era quase sempre no lado direito do meu corpo. Foi onde armazenei todo o ressentimento contra o meu padrasto.

E, agora, semáforos verdes ou vagas disponíveis para estacionar com facilidade já não eram mais suficientes para mim. Eu precisava ir muito além. Percebi que não estava realmente progredindo em minha vida, como desejava, porque ainda carregava todo o entulho da minha infância. Não estava praticando aquilo que ensinava. Tinha que reconhecer minha criança interior e trabalhar com ela. Essa criança precisava de ajuda, porque ainda estava sofrendo muito.

Iniciei imediatamente um programa de autocura com foco total, me concentrando em mim mesma e deixando todo o resto de lado na maior parte do tempo. Minha meta principal era ficar bem. Algumas partes do processo pareciam um pouco estranhas, mas eu as fazia mesmo assim. Afinal, era minha vida que estava em jogo. Aquilo se tornou minha atividade principal durante quase 24 horas por dia durante os seis meses seguintes. Lia e estudava tudo o que conseguia encontrar sobre formas alternativas de cura do câncer, pois realmente acreditava que isso era possível. Fiz um programa de limpeza nutricional que desintoxicou meu corpo de todas as porcarias que eu vinha comendo há anos. Passei meses vivendo de brotos e purê de aspargos, ou pouco mais que isso, pelo que me lembro.

Trabalhei com meu professor e praticante da Ciência da Mente, Eric Pace, para limpar os padrões mentais e evitar que o câncer voltasse. Usei afirmações, visualização e tratamentos mentais espirituais. Praticava diariamente em frente ao espelho. As frases mais difíceis de dizer eram “eu amo você”, “eu amo você de verdade”. Foram milhares de lágrimas e de exercícios de respiração, mas o resultado foi como um salto quântico. Procurei um bom psicoterapeuta que tinha habilidade em ajudar as pessoas a expressar e liberar sua raiva. Passei muito tempo espancando travesseiros e gritando. Foi maravilhoso. Eu jamais tinha tido permissão de fazer isso em minha vida.

Não sei exatamente qual método funcionou melhor; talvez um pouco de cada um. Mas posso dizer que fui realmente consistente em tudo que fiz para me tratar. Praticava o dia inteirinho, em todas as horas que estava acordada. E agradecia a mim mesma, antes de dormir, por tudo que tinha feito durante o dia. Afirmava que meu processo de cura estava ocorrendo em meu corpo enquanto eu dormia e que eu acordaria de manhã bem melhor, revigorada e me sentindo bem. Ao acordar, agradecia a mim mesma e a meu corpo pelo trabalho feito durante a noite. Afirmava que estava disposta a crescer, a aprender mais todos os dias, a fazer mudanças e a não mais me julgar uma pessoa má.

Também trabalhei aspectos como compreensão e perdão. Um dos métodos que usei para fazer isso foi pesquisar tudo que pude sobre a infância de meus pais. Comecei a entender como eles foram tratados quando crianças e percebi que, devido à sua criação, não poderiam ter feito nada diferente do que fizeram. Meu padrasto sofria abusos em casa e deu continuidade a esse abuso com os filhos. Minha mãe foi educada para acreditar que homens estavam sempre certos, a não reagir e a deixar que eles fizessem o que quisessem. Ninguém jamais mostrou a meus pais outra realidade. Eles aprenderam a viver assim. Pouco a pouco, minha crescente compreensão deles me permitiu iniciar o processo de perdão. Quanto mais eu perdoava meus pais, mais disposta me sentia a perdoar a mim mesma. Perdoar a nós mesmos é extremamente importante. Muitos de nós conseguem causar à criança interior o mesmo sofrimento que nossos pais nos causaram. Simplesmente damos continuidade ao abuso que sofremos, e isso é muito triste. Quando éramos crianças e outras pessoas nos maltratavam, não tínhamos muitas opções, mas crescer e continuar maltratando nossa criança interior é algo desastroso.

À medida que fui me perdoando, passei a confiar mais em mim mesma. Descobri que, quando você não confia na vida ou nas pessoas, é porque não confia em si mesmo. Não confiamos em nosso Eu Superior para cuidar de nós em todas as situações, por isso dizemos: “Nunca mais vou me apaixonar porque não quero me machucar” ou “Nunca mais vou deixar isso acontecer”. O que estamos realmente dizendo a nós mesmos é: “Não confio em você o suficiente para cuidar bem de mim, portanto, vou me manter afastado de tudo e de todos”.

Aos poucos, comecei a confiar o suficiente para cuidar de mim mesma e descobri que o processo foi ficando mais fácil. Meu corpo foi se curando; meu coração foi se curando. O crescimento espiritual veio de formas inesperadas.

Coisas boas passaram a acontecer. Como um bônus, eu parecia mais jovem. Os clientes que eu atraía agora eram quase todos pessoas dispostas a trabalhar consigo mesmas. Progrediam incrivelmente sem que eu tivesse que dizer muita coisa. Sentiam que eu vivenciava os conceitos que ensinava, então era fácil para eles aceitarem as ideias. E, claro, obtinham bons resultados. Passavam a sentir melhora em sua qualidade de vida. Quando começamos a fazer as pazes com nós mesmos, a vida parece fluir de forma muito mais agradável.

O que toda essa experiência me ensinou? Percebi que tinha o poder de mudar minha vida se estivesse disposta a mudar meus pensamentos e a liberar os padrões que me mantinham vivendo no passado. E que, quando nos dispomos a trabalhar interiormente, podemos fazer transformações incríveis em nossa mente, em nosso corpo e em nossa vida.

Não importa em que ponto você esteja na vida, não importa o que tenha contribuído para criar, não importa o que esteja acontecendo, você está sempre fazendo o melhor que pode com o entendimento, a consciência e o conhecimento que tem.

E, quanto mais aprender, mais conseguirá agir de forma diferente, como eu fiz. Não se censure por estar onde está. Não se culpe por não ir mais rápido ou não conseguir fazer melhor. Diga a si mesmo: “Estou fazendo o melhor que posso e, embora esteja em uma situação difícil agora, vou sair dela de alguma forma. Sendo assim, vamos encontrar a melhor maneira de fazer isso”. Se ficar dizendo a si mesmo que é incompetente e que não presta, você fica preso a isso. Precisa dar amor e apoio a si mesmo se quiser mudar.

Os métodos que uso não são métodos que criei. A maioria vem da Ciência da Mente, cujos conceitos eu ensino. São princípios tão antigos quanto o mundo. Se fizer uma busca sobre ensinamentos espiritualistas antigos, irá encontrar todos eles. Fiz os cursos para ministrar os princípios da Igreja da Ciência Religiosa, mas não faço parte de uma igreja. Sou uma livre-pensadora. Expresso os ensinamentos em uma linguagem simples para que eles cheguem a muitas pessoas. Eles mostram uma maneira maravilhosa de se concentrar e realmente entender o que é a vida e como você pode usar sua mente para assumir o controle dela. Quando ingressei nesse caminho, há cerca de vinte anos, não

tinha ideia de que seria capaz de levar esperança e ajuda a tanta gente.

CAPÍTULO 3

O PODER DAS SUAS PALAVRAS

Declare todos os dias o que você deseja na vida.
E fale como se já tivesse conseguido!

A lei da mente

Existe a lei da gravidade, além de várias outras leis físicas, como a da eletricidade, a maioria das quais eu não entendo com profundidade. E há também leis espirituais, como a lei de causa e efeito: *tudo o que você oferece ao mundo retorna para você*. Há ainda a lei da mente. Não sei exatamente como ela funciona, assim como não sei exatamente como funciona a eletricidade; só sei que, quando acionamos o interruptor, a luz se acende.

Acredito que, quando temos um pensamento ou dizemos uma palavra ou frase, ela sai de nós, obedecendo a uma lei da mente, e volta para nós em forma de experiência. Estamos começando a aprender sobre a relação entre a mente e a esfera física; como a mente funciona e o que nossos pensamentos geram. Como os pensamentos são muito rápidos, é difícil controlá-los no começo. Já nossas bocas são mais lentas. Se começamos a mudar nossa fala ouvindo o que dizemos e não deixando que coisas negativas saiam de nossa boca, com o tempo aprendemos a moldar nossos pensamentos.

Há um tremendo poder em nossas palavras proferidas, e muitos de nós não sabem quanto elas são importantes. Consideremos as palavras como a base do que criamos em nossa vida. Usamos palavras o tempo todo, mas simplesmente falamos, raramente pensando no que ou em como estamos dizendo. Prestamos pouquíssima atenção às palavras que usamos. Na verdade, a maioria de nós fala por negativas.

Quando crianças, aprendemos gramática. Fomos ensinados a selecionar palavras de acordo com as regras gramaticais. No entanto, sempre achei que as regras gramaticais mudam constantemente, e o que era impróprio em determinada época é adequado em outra, ou vice-versa. O que era gíria passa a ser linguagem oficial. Mas a gramática não leva em consideração o significado

das palavras e como elas afetam nossa vida.

Nunca me ensinaram na escola que minha escolha de palavras teria algo a ver com o que eu viveria, ou que meus pensamentos eram criativos e poderiam literalmente moldar meu destino. Ninguém me ensinou que o que eu distribuía em forma de palavras retornaria para mim na forma de experiências. O propósito da Regra de Ouro foi nos mostrar uma lei básica da vida: “Faça aos outros o que você faria a si mesmo”. Tudo o que você oferece ao mundo retorna para você. E o objetivo não é causar culpa. Ninguém nunca me ensinou que eu merecia ser amada ou que merecia o bem. E que a vida existe para nos dar apoio.

Lembro-me de que, quando éramos crianças, muitas vezes chamávamos uns aos outros de nomes cruéis e ofensivos, e tentávamos rebaixar nossos amigos. Mas por que fazíamos isso? Onde aprendemos a nos comportar assim? Basta ver o que aprendemos. Muitos de nós éramos frequentemente chamados de burros ou preguiçosos por nossos pais, ou ouvíamos ainda que éramos um fardo ou que não sabíamos fazer nada direito. Algumas crianças chegaram a ouvir dos pais que eles se arrependiam de tê-las colocado no mundo. Talvez tenhamos nos encolhido quando ouvimos essas palavras, mas não percebemos quanto a mágoa e a dor de escutá-las se tornariam profundas.

Mudança no diálogo conosco

Quando pequenos, simplesmente aceitávamos as mensagens que nossos pais nos transmitiam. “Coma o espinafre”, “limpe seu quarto” ou “arrume sua cama”. Aceitávamos o que eles diziam para sermos amados por eles. Acreditávamos que só seríamos aceitos se fizéssemos certas coisas; que a aceitação e o amor tinham condições para existir. No entanto, isso se baseava em conceitos externos sobre a vida e não tinha nada a ver com nossa autoestima, com nosso senso interno de valor. Você aprendeu que só poderia ser uma boa pessoa se fizesse as coisas para agradar aos outros, caso contrário, não teria permissão sequer para existir.

Essas mensagens moldaram o que costumo chamar de “diálogo interno”, a maneira com que falamos conosco. Esse diálogo interno é muito importante; ele é a base das palavras que dizemos. Estabelece a atmosfera mental na qual operamos e que atrai nossas experiências. Se nos menosprezarmos, a vida terá muito pouco significado para nós. Já se nos amarmos e valorizarmos, a vida pode ser um presente maravilhoso.

Se nossa vida for infeliz ou se estivermos nos sentindo insatisfeitos, é muito fácil responsabilizar nossos pais e dizer que a culpa é toda *deles*. No entanto, se fizermos isso, ficaremos presos em nossas condições, nossos problemas e nossas frustrações. Jogar a culpa em alguém não nos trará liberdade. Lembre-se: as palavras têm poder. E nosso poder vem de assumirmos a responsabilidade por nossa vida. Sei que pode parecer um tanto assustadora a ideia de sermos responsáveis por nossa vida, mas é uma verdade, queiramos ou não. E, se queremos ser responsáveis por nossa vida, temos que ser responsáveis pelo que sai de nossa boca. As palavras e frases que dizemos são extensões de nossos pensamentos.

Comece a ouvir o que você diz. Se perceber que está usando palavras negativas ou limitantes, mude-as. Hoje, quando ouço uma história negativa, não saio contando para as pessoas. A história em si já é negativa, então não desejo que se perpetue. Já se ouço uma história positiva, com certeza a espalho.

Quando estiver com outras pessoas, comece a ouvir o que elas dizem e como dizem. Tente relacionar o que elas dizem com o que estão vivenciando no momento. Muitas pessoas vivem suas vidas com base em “eu deveria”. E “deveria” é uma palavra em que presto muita atenção. Toda vez que a ouço, é como se um pequeno sino tocasse dentro de mim. Vejo as pessoas dizendo ou escrevendo “deveria” a todo instante. Mas nunca se perguntam o motivo de suas vidas serem tão difíceis ou de não conseguirem sair de determinadas situações. Desejam ter controle total sobre coisas que simplesmente não podem controlar. Passam o tempo todo se enganando ou enganando outras pessoas e, ainda assim, se perguntam por que não estão vivendo uma vida de liberdade.

Outra frase que poderíamos remover de nosso vocabulário e de nossos pensamentos é “tenho que”. Quando paramos de repetir isso, liberamos boa parte da pressão que impomos a nós mesmos. Criamos muito peso quando dizemos “tenho que ir trabalhar”, “tenho que fazer isso”, “tenho que... tenho que...”. Podemos começar dizendo “escolho”. “Escolho ir trabalhar porque meu trabalho me ajuda a pagar as contas”. “Escolher” traz uma perspectiva totalmente nova para nossa vida. Tudo que fazemos é uma escolha, mesmo que não pareça.

E muitos de nós usam com muita frequência a palavra “mas”. Fazemos afirmações e então dizemos “mas”, o que nos leva em direções opostas. Enviamos mensagens conflitantes a nós mesmos. Preste atenção na próxima vez que disser “mas”. Outra expressão em que precisamos prestar atenção é “não

se esqueça”. *Estamos* tão acostumados a dizer “não se esqueça disso ou daquilo”, e o que acontece? Acabamos nos esquecendo. Nós realmente queremos nos lembrar e, em vez disso, nos esquecemos. Então, que tal começar a usar “por favor, lembre-se” ao invés de “não se esqueça”?

Ao acordar de manhã, você amaldiçoa o fato de ter que ir para o trabalho? Reclama do calor ou do frio? Queixa-se de dor nas costas ou de cabeça? São as primeiras coisas que diz ou pensa quando acorda? Grita com as crianças para fazê-las se levantar? A maioria das pessoas repete mais ou menos a mesma coisa todas as manhãs. Sabia que suas primeiras palavras no dia podem estabelecer como ele será? Elas costumam ser positivas e alegres? Ou só reclamações e xingamentos? Se você resmunga, reclama e lamenta, está se preparando para ter um dia assim.

E quais são seus últimos pensamentos antes de dormir? São pensamentos poderosos de cura ou são de preocupação com a escassez? E, quando falo de pensamentos de escassez ou de pobreza, não me refiro apenas à falta de dinheiro. Pode ser uma maneira negativa de pensar sobre qualquer coisa em sua vida; qualquer parte de sua vida que não esteja fluindo livremente. Você tem pensamentos de preocupação com o dia seguinte? Costumo ler coisas positivas antes de dormir. Estou ciente de que, quando durmo, estou fazendo uma série de limpezas que me preparam para o dia seguinte.

Aprendi a entregar aos meus sonhos quaisquer problemas ou dúvidas que eu tenha. Hoje sei que meus sonhos me ajudarão a cuidar do que quer que esteja acontecendo em minha vida.

Eu sou a única pessoa que pode estar e pensar em minha mente, assim como você é a única pessoa que pode estar ou pensar em sua mente. Ninguém pode nos obrigar a pensar de uma maneira que não queremos. Escolhemos nossos pensamentos, e eles são a base de nosso *diálogo interno*. À medida que experimentei e vi que esse processo funcionava em minha vida, comecei a vivenciar mais profundamente tudo que estava ensinando aos outros. Passei a observar minhas palavras e meus pensamentos, perdendo-me sempre por não ser perfeita. Eu me permiti ser eu mesma em vez de me esforçar para ser uma superpessoa que só é aceitável aos olhos dos outros.

Quando comecei a confiar na vida e a vê-la como um porto seguro, fiquei mais leve. Meu humor se tornou menos mordaz e mais alegre, divertido. Trabalhei para deixar de criticar e julgar a mim mesma e aos outros e de espalhar ou contar histórias sobre coisas negativas. Somos tão rápidos para espalhar más notícias. É incrível! Parei de ler jornais e desisti de assistir ao

noticiário, pois todas as reportagens tratavam de desastres, violência e muito poucas notícias boas. Percebi também que a maioria das pessoas não quer ouvir notícias boas. Adoram ouvir notícias ruins para terem do que reclamar. Muitos de nós continuam remoendo as histórias negativas por tanto tempo que acreditam mesmo que só há coisas ruins no mundo. Durante algum tempo, ouvi uma estação de rádio que transmitia apenas boas notícias. Mas ela saiu do ar.

Quando tive câncer, decidi parar de fazer fofocas e, para minha surpresa, descobri que não tinha nada a dizer a ninguém. Percebi que, sempre que me encontrava com amigos, contava logo as últimas novidades mais “quentes” para eles. Por fim, descobri que havia outras maneiras de conversar, embora não fosse um hábito fácil de mudar. Até porque, se eu fofocava sobre outras pessoas, provavelmente outras pessoas fofocavam sobre mim, já que tudo que damos recebemos de volta.

À medida que trabalhava mais e mais com as pessoas, comecei de fato a ouvir o que elas diziam, e não apenas a captar a ideia geral. Na maioria dos casos, depois de dez minutos com um novo cliente, eu conseguia identificar exatamente por que ele tinha um problema pelo tipo de palavras que usava e pela forma como falava. As palavras faziam com que o problema se perpetuasse. Se uma pessoa fala de maneira negativa, pode-se imaginar como está seu diálogo interno. É a programação negativa ou o “pensamento de escassez”, como costumamos dizer.

Um pequeno exercício que sugiro é gravar todas as ligações telefônicas que você fizer ou receber. Quando já tiver bastante conteúdo gravado, ouça o que você diz e a forma como fala. Provavelmente terá uma surpresa. Poderá perceber o tipo de palavras que usa e o tom de sua voz. Isso ajuda a se conscientizar. Se observar que alguma frase ou expressão é usada três vezes ou mais em um diálogo, anote, pois se trata de um padrão. Alguns padrões são positivos e dão apoio, mas pode haver outros, bem negativos, que repetimos sem parar.

O poder do subconsciente

Diante de tudo que foi dito, quero abordar o poder de nossa mente subconsciente. O subconsciente não possui poder de julgamento; aceita tudo que dizemos e cria de acordo com nossas crenças. E só diz “sim”. Nosso subconsciente nos ama e, como consequência, nos dá aquilo que afirmamos. Mas, claro, temos escolha no processo. Se escolhemos crenças e conceitos de

escassez ou de pobreza, presume-se que os desejamos. Nosso inconsciente, então, nos levará a situações desse tipo até que estejamos dispostos a mudar nossos pensamentos, palavras e crenças. Nunca estamos presos porque sempre podemos escolher o que desejamos que mude. Há milhões e milhões de tipos de pensamento que podemos escolher.

Nosso inconsciente não discerne entre verdadeiro e falso, entre certo e errado. E nossa intenção não é realmente nos depreciarmos. Não temos intenção real ao dizer algo do tipo: “Ah, seu burro”. Mas a mente subconsciente capta essa conversa interna e, depois de algum tempo, acabamos mesmo nos sentindo assim. Se você repete algumas frases sempre, elas acabam se tornando uma crença em seu subconsciente.

Outro detalhe é que sua mente subconsciente também não possui senso de humor. É muito importante entender isso. Não se pode fazer uma piada sobre si mesmo e achar que isso não tem significado. Se for uma deprecição de si mesmo, ainda que esteja tentando ser engraçado, a mente subconsciente aceita isso como verdade. Não permito que as pessoas contem piadas depreciativas em meus *workshops*. Elas podem até ser preconceituosas em seu interior, mas peço que não exteriorizem, durante minhas palestras ou cursos, conceitos depreciativos em relação a nacionalidade, sexo ou qualquer outra coisa. Portanto, não faça piadas nem observações depreciativas a seu respeito, pois elas não criarão boas experiências para você. E também não menospreze os outros. A mente subconsciente não distingue você das outras pessoas. Ela simplesmente ouve suas palavras e presume que está se referindo a si mesmo. Da próxima vez que for criticar alguém, pergunte por que tem esse sentimento a respeito de si mesmo. Só vemos nos outros aquilo que enxergamos em nós mesmos. Ao invés de criticar alguém, elogie e, em menos de um mês fazendo isso, perceberá grandes mudanças em si mesmo.

Nossas palavras são, na verdade, uma questão de abordagem e atitude. Observe a forma como pessoas solitárias, infelizes, pobres ou doentes falam. Que palavras mais usam? O que aceitaram como verdades? Como descrevem a si mesmas? Como descrevem seu trabalho, suas vidas, seus relacionamentos? Quais são suas expectativas? Preste atenção nas palavras delas, mas não precisa sair dizendo que estão destruindo suas vidas por sua forma de falar. Nem sua família, seus amigos e tampouco estranhos irão entender. Em vez disso, simplesmente observe, apreenda e pratique se quiser que sua vida mude, pois, mesmo que pareça apenas um detalhe, se você mudar a maneira como fala, suas experiências mudarão.

Se você é uma pessoa com uma doença que acredita ser fatal, que irá morrer e que a vida não é boa porque nada funciona para você, então adivinhe?

Você pode escolher mudar seus conceitos negativos sobre a vida. Comece afirmando para si mesmo que é uma pessoa ótima, que merece ser curado e que atrai tudo o que precisa em nível físico para a sua cura. Saiba que você está disposto a melhorar e que é seguro para você fazer isso.

Muitas pessoas só se sentem em segurança quando estão doentes. Em geral, são do tipo que têm dificuldade em dizer a palavra “não”. A única maneira que encontram de fazer isso é dizendo: “Estou muito doente e não posso”. É a desculpa perfeita. Lembro-me de uma mulher que participou de um de meus *workshops*. Ela tinha passado por três cirurgias devido ao câncer. Não conseguia dizer “não” a quem quer que fosse. Seu pai era médico, e ela era a menina boazinha do papai. Tudo o que ele lhe dizia para fazer, ela fazia. Era impossível para ela dizer “não”, independentemente do que lhe fosse pedido. Tinha de dizer “sim”. Foram necessários quatro dias para fazer com que ela conseguisse gritar “Não!” a plenos pulmões. Precisei sacudi-la pelos punhos na primeira vez. “Não! Não! Não!” Mas, assim que conseguiu, ela adorou.

Já percebi que muitas mulheres que têm câncer de mama não conseguem dizer “não”. Elas nutrem e alimentam os desejos de todos, menos os próprios. Uma das coisas que recomendo a mulheres com câncer de mama é aprender a dizer: “Não, não quero. Não!” Após dois ou três meses dizendo “não” a tudo, as coisas começam a mudar. Elas precisam se nutrir dizendo: “É isso que eu quero fazer, não o que você quer que eu faça!”

Quando eu atendia clientes em sessões individuais, eu os ouvia argumentar em favor de suas limitações e eles sempre queriam que eu entendesse por que estavam presos a determinadas situações. Se acreditarmos que estamos presos e aceitarmos que estamos presos, então estaremos presos. Ficamos “presos” porque nossas crenças negativas estão sendo cumpridas. Em vez disso, podemos começar a nos concentrar em nossos pontos fortes.

Muitas pessoas me dizem que meus áudios salvaram a vida delas, mas é preciso entender que nenhum livro ou áudio é capaz de nos salvar; é apenas papel ou informação gravada. O que fazemos com a informação que eles contêm é que importa. Posso lhe dar muitas ideias, mas o que você faz com elas é que conta. Minha sugestão é que você ouça um de meus áudios diversas vezes durante pelo menos um mês para que as ideias contidas nele se tornem um novo padrão de hábito para você. Não salvo nem curo as pessoas. A única pessoa que pode fazer mudanças em sua vida é você.

Então, que mensagens você deseja ouvir? Eu sei que já disse isso várias vezes: *amar a si mesmo é a coisa mais importante que você pode fazer, porque, quando amar de verdade a si mesmo, não irá causar dor ou sofrimento a si ou a qualquer outra pessoa.* É a receita da paz mundial. Se eu não desejar mal às pessoas ou elas a mim, não haverá guerras. Quanto mais seres humanos conseguirem fazer isso, melhor será o planeta. Vamos começar a ter consciência do que está acontecendo ouvindo as palavras que dizemos para nós mesmos e para os outros. Assim, poderemos fazer as mudanças que ajudarão a nos curar, e também a todo o planeta.

CAPÍTULO 4

REPROGRAMAÇÃO DE CRENÇAS ANTIGAS

Esteja disposto a dar o primeiro passo, por menor que ele seja.
Concentre-se no fato de que deseja aprender e milagres
incríveis vão acontecer.

Afirmações funcionam

Agora que entendemos um pouco mais sobre o poder de nossos pensamentos e palavras, precisamos mudar nossa forma de pensar e de falar para estabelecer padrões positivos se quisermos obter resultados benéficos. Você está disposto a transformar sua conversa interna usando afirmações positivas? Lembre-se: toda vez que tem um pensamento ou que diz uma palavra, está fazendo uma afirmação.

A afirmação é o ponto de partida. Ela abre o caminho para a mudança. Ou seja, você está dizendo à sua mente subconsciente: “Estou assumindo a responsabilidade. Estou ciente de que há algo que posso fazer para mudar”. Quando falo sobre fazer *afirmações*, estou me referindo a escolher conscientemente frases ou palavras que ajudarão a eliminar algo de sua vida ou a criar algo novo nela, fazendo isso de maneira positiva. Se você diz: “Não quero mais estar doente”, sua mente subconsciente só entende “doente” e “mais”. É preciso dizer com muita clareza o que você deseja. Diga, então: “Estou me sentindo muito bem. Irradio boa saúde”.

A mente subconsciente é muito direta. Ela não tem estratégia ou desvios; cumpre exatamente o que ouve. Se você disser “odeio este carro”, ela não lhe dará um carro novo e maravilhoso simplesmente porque não sabe o que você quer. Mesmo que você compre um carro novo, provavelmente o odiará em breve, porque é isso o que tem dito quando se refere a um carro seu. Seu subconsciente só escuta “odeio este carro”. Você precisa declarar claramente seus desejos de forma positiva. Por exemplo: “Tenho um belo carro novo que satisfaz todas as minhas necessidades”.

Se há algo em sua vida de que você realmente não gosta, descobri que uma das maneiras mais rápidas de se livrar disso é abençoar o que você não gosta

com amor. “Eu o abençoo com amor, o libero e o deixo ir.” Isso funciona para pessoas, situações, objetos e locais de moradia. Você pode até experimentar com um hábito do qual deseja se livrar e ver o que acontece. Conheci um homem que passou a dizer para cada cigarro que fumava: “Eu o abençoo com amor e o liberto da minha vida”. Depois de alguns dias, sua vontade de fumar diminuiu consideravelmente e, em algumas semanas, o hábito desapareceu.

Você merece coisas boas

Pense por um instante: o que você realmente deseja neste momento? O que quer agora na sua vida? Foque no que deseja e diga: “Eu aceito (o que quer que você deseje)”. É aqui que eu acho que a maioria de nós se atrapalha.

No fundo, podemos ter a crença de que não merecemos ter o que queremos. Nosso poder pessoal está na maneira como percebemos nosso merecimento. A crença de não merecermos vem de mensagens da infância. Mas repito: não precisamos achar que não podemos mudar por causa dessas mensagens. Várias pessoas já me disseram: “Louise, afirmações não funcionam”. Só que o problema não está nas afirmações, e sim no fato de não nos considerarmos merecedores de receber o bem.

A maneira mais fácil de descobrir se você acredita que merece algo é fazer uma afirmação e observar os pensamentos que surgem quando a verbaliza. Anote cada um deles, pois, quando os visualizar no papel, eles ficarão muito claros para você. A única coisa que o impede de se sentir merecedor, de se amar ou de qualquer outra coisa é a crença ou a opinião de outra pessoa que você aceitou como verdade.

Quando não acreditamos que merecemos o bem, arrancamos os alicerces que nos sustentam, o que pode ser feito de várias maneiras. Podemos criar o caos, perder coisas, nos machucar, ter problemas físicos como quedas ou sofrer acidentes. Portanto, é preciso começar a acreditar que merecemos tudo de bom que a vida tem a nos oferecer. Para reprogramar a crença falsa ou negativa, qual seria o primeiro pensamento de que você precisa para começar a criar esse novo “algo” em sua vida? Qual seria a base ou a estrutura sobre a qual você precisaria se apoiar? Que tipo de coisa você precisaria descobrir por si mesmo? Acreditar? Aceitar? Alguns pensamentos positivos para começar:

- “Eu valho a pena.”
- “Eu sou merecedor.”

- “Eu me amo.”
- “Eu permito me sentir realizado.”

Esses conceitos são a base das crenças sobre as quais você pode se apoiar. Faça suas afirmações com base nesses alicerces para criar aquilo que deseja.

Sempre que dou palestras em algum lugar, alguém se aproxima ao final ou me escreve dizendo que recebeu uma cura enquanto estava no auditório. Algumas curas são simples, mas outras são impressionantes. Recentemente, uma mulher veio até mim e disse que tinha um caroço no seio que literalmente desapareceu durante a palestra. Enquanto me ouvia, ela decidiu deixar para trás alguns sentimentos. Este é um bom exemplo de como temos poder. Quando não estamos prontos para abrir mão de algumas coisas, quando de fato queremos nos apegar a elas porque estão nos servindo de alguma forma, não importa o que façamos, provavelmente não funcionará. No entanto, quando estamos prontos para nos desapegar dessas coisas, como essa mulher estava, é incrível como a mais simples circunstância pode nos ajudar a liberar o que está preso. Se você ainda tem um hábito do qual não se livrou, pergunte a si mesmo qual utilidade ele pode ter para você. Ele contribui para alguma coisa em sua vida? Caso nenhuma resposta lhe venha à mente, tente perguntar de outra maneira: “Se eu não tivesse mais esse hábito, o que aconteceria?” A resposta mais provável é: “Minha vida seria melhor”. Isso se deve ao fato de que, no fundo, acreditamos não merecer uma vida melhor.

Escolher no cardápio da Cozinha Cósmica

Quando começamos a trabalhar com afirmações, no início elas não parecem muito verdadeiras. Mas, lembre-se: afirmações são como sementes que plantamos no solo. Não se pode esperar encontrar uma planta adulta no dia seguinte. É preciso ter paciência durante o processo de crescimento. Repetindo a afirmação todos os dias, duas coisas podem acontecer: ou você estará pronto para liberar o que não quer e a afirmação se tornará verdadeira, ou ela abrirá um novo caminho para você. Pode ser uma ideia brilhante surgindo de repente em sua mente ou um amigo lhe perguntando “Você já tentou (tal coisa)?” Você será conduzido à próxima etapa que o ajudará.

Faça suas afirmações usando o tempo presente. Pode também criar uma pequena música com elas, algo que possa repetir mentalmente. Mas lembre-se de que não pode influenciar as ações das pessoas com afirmações. Afirmar algo

do tipo “João agora está apaixonado por mim” seria uma forma de manipulação, de tentar ter controle sobre a vida de outra pessoa. Isso normalmente causa um efeito bumerangue. Você pode acabar ainda mais infeliz por não conseguir o que deseja. Em vez disso, tente dizer: “Agora sou amada por um homem maravilhoso, que é (mencionar características)”, descrevendo todas as qualidades que deseja em um relacionamento. Assim, irá permitir que o Poder dentro de você traga a pessoa ideal, que pode até ser João.

Você não sabe qual é a lição espiritual de outra pessoa e não tem o direito de interferir no processo de vida dela, assim como não gostaria que interferissem no seu. Se alguém estiver doente, abençoe-o e envie-lhe amor e paz, mas não exija que ele fique bom.

Gosto de dizer que fazer afirmações é escolher no cardápio da *Cozinha Cósmica*. Se você vai a um restaurante e o garçom ou a garçonete vem e anota seu pedido, você não os segue até a cozinha para ver se o *chef* recebeu o pedido ou como ele vai preparar a comida. Simplesmente aguarda, tomando sua água ou suco, conversando com quem estiver à mesa com você e degustando os petiscos da entrada. Confia que sua comida está sendo preparada e que será trazida quando estiver pronta. Com as afirmações é a mesma coisa.

Quando fazemos nosso pedido para a Cozinha Cósmica, o grande *chef*, nosso Poder Superior, começa a preparar nossa refeição. Você continua sua vida, sabendo que tudo está sendo preparado de acordo. É um pedido e será trazido à mesa. Agora, se a comida chegar, mas não for o que você pediu, se você tiver autoestima, vai mandar devolver para a cozinha. Caso contrário, irá comer o que vier. E o mesmo pode ser feito com a Cozinha Cósmica. Se não receber exatamente o que deseja, você pode dizer: “Não, não é bem isso; é aquilo que eu quero”. Talvez seu pedido não tenha sido tão claro.

A ideia aqui também é liberar, deixar ir. No final de meus tratamentos e meditações, uso as palavras “e assim é”. É uma forma de dizer: “Poder Superior, está em suas mãos agora. Deixo com você”. O tratamento espiritual da mente, ensinado pela Ciência da Mente, é muito eficaz. Você pode obter mais informações sobre isso na Igreja da Ciência Religiosa/Ciência da Mente¹ em seu país ou nos livros de Ernest Holmes.

Reprogramar a mente subconsciente

Nossos pensamentos vão se acumulando e, quando menos esperamos, os

mais antigos ressurgem. Se estamos reprogramando a mente, é normal e natural que avancemos um pouco, retrocedamos outro pouco e avancemos um pouco novamente. Faz parte da prática. Acho que não existe uma habilidade que se possa aprender cem por cento nos primeiros 20 minutos.

Lembra-se de quando estava aprendendo a dirigir ou a usar um computador, como era frustrante? Foi uma questão de prática. Você precisou aprender como funcionava, as regras e o sistema. Chamei meu primeiro computador de *Magic*, pois, quando dominei suas regras, ele de fato proporcionou o que, na época, parecia mágica. No entanto, enquanto eu estava aprendendo, a maneira que ele usava para me ensinar que eu estava fazendo algo errado era apagar páginas e mais páginas de trabalho, e eu tinha que refazer tudo. Então, depois de muito errar, aprendi a trabalhar com o sistema dele.

Para fluir com o sistema da Vida, você precisa se conscientizar de que sua mente subconsciente é como um computador: se entra lixo, sai lixo. Se você colocar nela pensamentos negativos, as experiências negativas aparecerão. Claro, precisamos de tempo e prática para aprender novas maneiras de pensar. Tenha paciência com você mesmo. Quando estiver aprendendo algo novo e o padrão antigo voltar, você vai dizer: “Ah, não aprendi nada?” Ou vai dizer: “Tudo bem, tudo bem, vamos fazer mais uma vez, de um jeito novo”.

Digamos que você tenha resolvido um problema e ache que nunca mais terá de lidar com ele. Como saber se trabalhou mesmo o suficiente com a questão, a menos que faça um teste consigo mesmo? Então, você traz à tona a situação antiga mais uma vez e observa como reage. Se voltar imediatamente à sua forma antiga de reagir, saberá que não aprendeu de fato essa lição específica e que precisa praticar mais com ela. É exatamente isso, um pequeno teste para ver até onde você chegou. Se começar a repetir suas afirmações considerando as novas declarações da verdade sobre si mesmo, terá a oportunidade de reagir de modo diferente, seja com relação a um problema de saúde, financeiro ou de relacionamento. Se perceber que está reagindo de uma nova maneira à situação, estará no caminho certo para resolver o problema e poderá passar para outras áreas.

Lembre-se também de que é preciso trabalhar em camadas, uma de cada vez. Você pode chegar a um ponto em que dirá: “Consegui!” Mas, de repente, um problema antigo ressurgir, você sofre algum acidente e se machuca, ou algo acontece e parece não haver melhoria durante algum tempo. É o momento de observar bem a situação para averiguar quais crenças subjacentes existem ali. Pode ser um sinal de que você tem mais trabalho a fazer porque está indo para

a próxima camada, mais profunda.

Não ache que não se esforçou o suficiente só porque algo que trabalhou para limpar aparece novamente. Quando descobri que eu não era uma *má pessoa* só porque estava enfrentando de novo um problema antigo, ficou muito mais fácil seguir em frente. Aprendi a dizer a mim mesma: “Louise, você está se saindo muito bem. Veja quanto já caminhou; precisa apenas de mais prática. Amo você”.

Acredito que cada um de nós decide encarnar neste planeta em determinados momentos do tempo e do espaço. Optamos por vir aqui para aprender uma lição específica que nos fará avançar em nosso caminho espiritual e evolutivo.

Uma das maneiras de permitir que o processo da vida se desenvolva para você de forma positiva e saudável é deixar claro quais são suas verdades pessoais. Escolha se afastar das crenças limitantes que o têm impedido de ter todas as coisas boas que tanto deseja. Afirme que os padrões negativos de pensamento serão apagados de sua mente. Deixe de lado seus medos e fardos. Já há um bom tempo, tenho acreditado nas ideias a seguir, e elas têm funcionado para mim:

- “Tudo que preciso saber é revelado a mim.”
- “Tudo o que eu preciso vem até mim na sequência perfeita de tempo e espaço.”
- “A vida é uma alegria e está repleta de amor.”
- “Sou amorosa, adorável e amada.”
- “Sou saudável e cheia de energia.”
- “Eu prospero em todas as áreas de minha vida.”
- “Estou disposta a mudar e a crescer.”
- “Tudo está bem em meu mundo.”

Aprendi, também, que não conseguimos ser positivos cem por cento do tempo, e me incluo nessa categoria. Na medida do possível, vejo a vida como uma experiência maravilhosa e alegre. Acredito que estou em segurança. Estabeleci isso como uma lei pessoal para mim.

Acredito que tudo o que preciso saber me é revelado, portanto, preciso manter meus olhos e ouvidos abertos. Quando tive câncer, lembro-me de pensar que consultar um reflexologista podal seria muito bom para mim. Certa noite, fui a uma palestra. Normalmente, eu me sento na primeira fila, porque

gosto de ficar perto do palestrante; no entanto, naquela noite, tive que me sentar na última fila. Assim que me sentei, um reflexologista podal sentou-se ao meu lado. Começamos a conversar e descobri que ele também fazia atendimentos domiciliares. Não precisei procurar; o profissional veio até mim.

Também acredito que tudo que eu preciso vem até mim na sequência perfeita de tempo e espaço. Quando algo dá errado em minha vida, imediatamente começo a pensar: “Tudo está bem, tudo está bem, eu sei que está tudo bem. É uma lição, uma experiência; vou superá-la. Há algo nela que é para o meu bem maior. Tudo está bem. Respire fundo, devagar. Está tudo bem”. Faço o melhor que posso para me acalmar, de modo que consiga pensar racionalmente sobre o que quer que esteja acontecendo e, é claro, resolvo o que precisa ser resolvido. Pode levar algum tempo, mas, às vezes, as coisas que parecem ser grandes desastres acabam sendo muito boas no final, ou pelo menos não são os desastres que pareciam ser no início. Todo evento é uma experiência de aprendizado.

Tenho muitos diálogos positivos comigo mesma, de manhã, à tarde e à noite. A inspiração vem de um espaço amoroso em meu coração e pratico o amor por mim mesma e pelos outros o máximo que posso.

Meu amor se expande constantemente. Hoje faço muito mais do que fazia seis meses ou um ano atrás. Sei que daqui a um ano minha consciência e o amor em meu coração terão se expandido e eu estarei fazendo ainda mais. Sei que aquilo em que acredito a meu respeito se torna verdade para mim, por isso escolho acreditar em coisas maravilhosas sobre mim mesma. Houve um tempo em que eu não me amava, mas sei que cresci e continuo trabalhando para melhorar cada vez mais nesse sentido.

E também acredito em meditação. Para mim, meditação é quando nos sentamos e desligamos o diálogo interno por tempo suficiente para ouvir nossa própria sabedoria. Quando medito, fecho os olhos, respiro profundamente e pergunto: “O que preciso saber?” Fico, então, sentada em silêncio. Também posso perguntar: “O que preciso aprender?” ou “Qual é a lição disso?”. Às vezes, achamos que devemos consertar tudo em nossa vida, mas talvez só precisemos aprender algo com a situação.

Quando comecei a meditar, tive dores de cabeça muito fortes nas três primeiras semanas. A meditação parecia algo estranho e contrário a toda a minha programação interna habitual. Ainda assim, continuei com firmeza, e as dores de cabeça foram desaparecendo. Se você sente sempre uma onda de negatividade quando medita, isso pode significar que ela *precisa* vir à tona e,

quando você se aquieta, ela começa a emergir para a superfície. Então, simplesmente *assista* à negatividade sendo liberada. Tente não lutar contra ela. Deixe que o processo ocorra durante o tempo que precisar. Se adormecer durante a prática, não há problema. Deixe o corpo fazer o que precisa. Ele irá se equilibrar com o tempo.

Reprogramar suas crenças negativas é algo muito poderoso. Uma boa maneira de fazer isso é gravar em áudio as suas afirmações e ouvi-las antes de dormir. O fato de ser uma gravação com sua própria voz é positivo. Outro tipo de gravação, ainda mais poderoso, é o da voz de sua mãe dizendo como você é maravilhoso e quanto ela o ama. Tendo a gravação, prepare-se relaxando seu corpo antes de iniciar a reprogramação. Algumas pessoas preferem começar pela ponta dos pés e ir até o topo da cabeça, contraindo os músculos e, em seguida, relaxando. Seja como for, o importante é eliminar a tensão. Deixe as emoções de lado. Coloque-se em um estado de abertura e receptividade. Quanto mais relaxado estiver, mais fácil será receber as novas informações. Lembre-se: você está no controle e em total segurança durante todo o processo.

É maravilhoso ouvir áudios ou ler livros de autoconhecimento e fazer suas afirmações. Mas o que você faz nas 23 horas e 30 minutos restantes do dia? Acredite, isso é o que mais importa. Se você se senta e medita e depois se levanta, corre para o trabalho e grita com as pessoas, é bom pensar sobre o assunto. A meditação e as afirmações são maravilhosas, mas os outros momentos são igualmente importantes.

Considerar a dúvida um lembrete

Muitas vezes me perguntam se as pessoas realmente fazem as afirmações da maneira correta ou até mesmo se elas funcionam de verdade. Que tal, então, pensarmos sobre a questão da dúvida de forma um pouco diferente? Acredito que a mente subconsciente reside na área do plexo solar do corpo, onde você carrega suas *intuições*. Quando algo repentino acontece, você não tem imediatamente uma forte reação na área do estômago? É onde recebemos e armazenamos tudo.

Desde crianças, todas as mensagens que recebemos, tudo o que fizemos, todas as experiências que tivemos e tudo o que dissemos foi parar em um arquivo bem ali, na área do plexo solar. Gosto de imaginar que há pequenos arquivistas lá dentro e que, quando temos pensamentos ou experiências, eles

vão para o plexo solar e os arquivistas os colocam nas pastas apropriadas. Com a maioria de nós, as pastas têm etiquetas do tipo: *não tenho capacidade. Jamais vou conseguir. Não faço nada certo*. Estamos completamente soterrados por esses arquivos. Então, quando, de repente, passamos a fazer afirmações do tipo “sou maravilhoso e me amo”, os arquivistas pegam essas mensagens e dizem: “Mas o que é isso?? Em que pasta deve ser guardado? Nunca vi esse tipo de mensagem antes!” Nesse momento, eles recorrem à *Dúvida*: “Ei, Dúvida, venha ver o que está acontecendo”. A Dúvida vem, então, pega a mensagem e pergunta à mente consciente: “O que é isso? Você tem dito todas essas coisas?”

Em nível consciente, podemos reagir de duas maneiras. Podemos dizer: “Ah, tem razão! Eu sou péssimo. Não sou uma pessoa boa. Desculpe. Essa mensagem que chegou não está correta”, e voltar às mensagens de costume. Ou podemos dizer à Dúvida: “Aquela, anterior, era a mensagem antiga. Não preciso mais dela. A nova mensagem é esta que você está recebendo”. Diga à Dúvida que crie uma nova pasta, pois agora vão chegar muitas dessas novas mensagens de carinho vindas de você. Comece a pensar na dúvida como amiga, e não como inimiga. Agradeça a ela por questioná-lo.

Não importa o que você faz neste mundo. Não interessa se é presidente de um banco, faxineiro, dona de casa ou marinheiro. Existe em você uma grande sabedoria conectada à Verdade universal. Quando estiver disposto a olhar para dentro de si e fazer uma pergunta simples, como “O que essa experiência está tentando me ensinar?”, se estiver disposto a ouvir, a resposta chegará. A maioria de nós está tão ocupada criando a novela e o drama a que chamamos de vida que não ouve mais nada.

Não entregue seu poder aos conceitos de certo e errado de outras pessoas. Elas só têm poder sobre nós quando permitimos. Grupos inteiros de pessoas entregam seu poder a outros. Isso acontece em diversas culturas. Mulheres em nossa cultura entregam seu poder aos homens. Dizem coisas do tipo: “Meu marido não permite que eu faça isso”. É uma demonstração clara de entrega de poder. Você pode acabar se enclausurando a ponto de não poder fazer nada sem permissão de outra pessoa. Quanto mais aberta estiver a sua mente, mais você aprenderá e mais poderá crescer e mudar.

Certa vez, uma mulher compartilhou comigo que, quando se casou, quase não expressava suas opiniões porque foi educada para ser assim. Levou anos para perceber que seu condicionamento a mantinha presa. Culpava o marido e a família dele por seus problemas. Acabou se divorciando, mas ainda o culpava por muitas coisas que estavam erradas em sua vida. Foram necessários dez anos

para ela reconhecer seus padrões e resgatar seu poder como pessoa. Percebeu que *ela mesma* era responsável por não se manifestar ou se defender; não seu marido ou seus sogros. Eles eram apenas o reflexo do que ela demonstrava: uma sensação de impotência.

Outra coisa importante é não abrir mão de seu poder pessoal com base no que você lê. Lembro-me de alguns artigos de uma revista bem conhecida que eu lia anos atrás e, por acaso, tinha conhecimento sobre os assuntos que eles abordavam. Em minha opinião, a informação neles estava incorreta. Perdi a credibilidade na revista e não a li mais durante um bom tempo. Você é a autoridade em sua vida, portanto, não pense que, só porque algo está em um artigo, é sempre a verdade.

Uma grande e inspiradora palestrante chamada Terry Cole-Whittaker escreveu um livro muito bom intitulado *What You Think of Me Is None of My Business* [O Que Você Pensa de Mim Não É da Minha Conta]. É a mais pura verdade. O que você pensa de mim não é da minha conta, e sim da sua. Afinal, tudo que você estiver pensando a meu respeito está saindo de você na forma de vibrações e voltará.

Quando temos esclarecimento, quando nos tornamos conscientes do que estamos fazendo, podemos começar a mudar o que vivenciamos. A vida pode realmente lhe *dar apoio*. Você só precisa pedir. Diga a ela o que deseja e permita que coisas boas aconteçam.

1 <https://www.cienciocrista.com/igreja>

PARTE DOIS

DISSOLVER BARREIRAS

Precisamos saber o que acontece dentro de nós para entender
o que deixar de lado.

Em vez de esconder nossa dor, podemos simplesmente deixá-
la ir.



CAPÍTULO 5

ENTENDER OS BLOQUEIOS QUE O PRENDEM

Padrões crônicos de ódio, culpa e autocrítica aumentam os níveis de estresse do corpo e enfraquecem o sistema imunológico.

Agora que entendemos um pouco mais sobre o poder que temos dentro de nós, vejamos o que nos impede de usá-lo. Acredito que quase todas as pessoas possuem algum tipo de barreira interna. Mesmo quando trabalhamos muito em nós mesmos e eliminamos os bloqueios, novas camadas de barreiras antigas continuam a surgir.

Muitos de nós nos sentimos tão fracos que acreditamos não ser bons o suficiente e que nunca o seremos. E, se encontramos algo de errado em nós mesmos, também encontraremos nas outras pessoas. Se continuamos a dizer “não posso fazer isso porque minha mãe diz tal coisa... ou meu pai diz aquilo...”, é sinal de que ainda não crescemos totalmente. Mas agora você quer deixar suas barreiras de lado e, talvez, aprender algo diferente que não sabia. Talvez uma frase aqui desencadeie um novo pensamento: já imaginou como seria maravilhoso se todos os dias você aprendesse uma nova ideia que o ajudasse a se livrar do passado e a criar mais harmonia em sua vida? Quando se tornar consciente e entender o processo da vida, saberá em qual direção seguir. Se você se dedicar a aprender sobre si mesmo, acabará vendo claramente os problemas e as questões que precisa resolver. Todos temos desafios na vida; todos nós, sem exceção. Ninguém passa por ela sem desafios; caso contrário, qual seria o propósito de vir a esta escola chamada Terra? Para alguns, há desafios de saúde e, para outros, desafios de relacionamentos, de carreira ou financeiros. E muitos enfrentam um pouco de cada.

Acho que um dos maiores problemas é que a maioria de nós não tem a menor ideia do que quer deixar para trás. Sabemos o que não está indo bem e sabemos o que queremos na vida, mas não fazemos ideia do que nos impede de progredir. Vejamos, então, quais são os bloqueios que nos prendem.

Se você pensar por um instante nos próprios padrões e problemas e nas

coisas que o impedem de avançar, em quais categorias eles se enquadram: crítica, medo, culpa ou ressentimento? Chamo essas categorias de Os Grande Quatro Padrões. Qual é o seu favorito? O meu era uma combinação de crítica e ressentimento. Talvez você seja como eu, ou tenha mais itens. Sente que o medo é o mais forte, ou a culpa? Você critica ou se ressent com facilidade? Gostaria de ressaltar que ressentimento é raiva reprimida. Portanto, se você acredita que não tem permissão para expressar sua raiva, pode ter muito ressentimento acumulado dentro de si.

Não temos como negar nossos sentimentos. Não há como simplesmente ignorá-los. Quando fui diagnosticada com câncer, tive que me encarar de frente. Precisei reconhecer alguns absurdos que não queria admitir sobre mim mesma. Por exemplo: eu era uma pessoa muito ressentida e carregava muita amargura do passado. Eu disse: “Louise, você não tem mais tempo a perder com isso. Precisa urgentemente mudar”. Ou, como diz Peter McWilliams: “Você não pode mais se dar ao luxo de ter um pensamento negativo”.

Suas experiências sempre refletem suas crenças internas; basta observar o que lhe acontece para saber no que você crê. Pode parecer estranho, mas, se observar as pessoas em sua vida, todas elas refletem alguma crença que você tem sobre si mesmo. Se é sempre criticado no trabalho, provavelmente é porque é crítica e se tornou o pai ou a mãe que tanto o criticou. Tudo em nossa vida é um reflexo de quem somos. Quando passamos por uma experiência difícil, temos a oportunidade de olhar para dentro e perguntar: “Que parte dessa experiência eu atraí para mim? O que me faz acreditar que, no fundo, mereço o que está acontecendo?”

Todos temos padrões familiares, e é muito fácil culpar nossos pais, nossa infância ou nosso ambiente, mas isso nos mantém presos ao invés de nos libertar. Continuamos sendo vítimas e atraímos repetidamente os mesmos problemas.

Portanto, não importa o que os outros fizeram com você ou o que lhe ensinaram no passado. Hoje é um novo dia. Você está no comando. Agora é o momento em que você está criando o futuro em sua vida e no mundo. E também não importa muito o que eu digo, pois só você pode fazer esse trabalho de mudar a forma como pensa, sente-se e age. A única coisa que posso afirmar categoricamente é que você *pode*, pois tem dentro de si o Poder Maior que vai ajudá-lo a se libertar desses padrões; basta permitir que isso aconteça.

Uma coisa que ajuda é lembrar que, quando criança bem pequena, você se amava exatamente como era. Bebês não criticam seus corpos ou pensam coisas

do tipo: “Nossa, meus quadris são muito largos!” São felizes e ficam encantados simplesmente por ter um corpo. Expressam com liberdade seus sentimentos. Quando um bebê está feliz, você percebe imediatamente e, quando ele está com raiva, toda a vizinhança percebe imediatamente. Eles não têm o menor problema em mostrar aos outros como se sentem; vivem o momento presente. Você já foi assim. Porém, enquanto crescia, vendo e ouvindo as pessoas ao redor, aprendeu com elas coisas como medo, culpa e crítica.

Se cresceu em uma família em que a crítica era a norma, passou a criticar e se tornou crítico quando adulto. Se cresceu em uma família em que não lhe era permitido exprimir raiva, provavelmente tem pavor de raiva e de confrontos; prefere engolir e deixar que ela permaneça em seu corpo.

Se foi criado em uma família em que todos eram manipulados pela culpa, provavelmente se tornou igual quando adulto, dizendo “me desculpe” o tempo todo e não sendo capaz de pedir algo sem fazer rodeios. Sente que precisa manipular ou dar voltas para conseguir o que quer. À medida que crescemos, adotamos essas falsas ideias e perdemos contato com nossa sabedoria interior. Por isso é tão importante nos libertarmos dessas ideias e recuperarmos a pureza de espírito, estado em que amamos de verdade a nós mesmos. Precisamos restabelecer a maravilhosa inocência da vida e a alegria da existência a cada momento, a mesma alegria que um bebê sente em seu estado de descobertas.

Pense no que você quer que se torne realidade em sua vida. Descreva tudo em forma de afirmações, usando apenas palavras positivas; nada de negativo. Agora, vá para a frente do espelho e repita cada afirmação e veja quais obstáculos estão em seu caminho. Quando fizer uma afirmação como “Eu me amo e me aprovo”, preste atenção às mensagens negativas que surgem, pois, ao reconhecê-las, elas se tornam os tesouros que abrirão a porta da sua liberdade. Normalmente, as mensagens que surgem se enquadram em uma das categorias que mencionei: crítica, medo, culpa ou ressentimento. E, muito provavelmente, você aprendeu essas mensagens com pessoas “lá atrás”.

Algumas pessoas escolheram tarefas difíceis para realizar nesta vida, e acredito que de fato viemos aqui para nos amar, independentemente do que as pessoas digam ou façam. Sempre podemos ir além das limitações de nossos pais ou amigos. Se você foi uma criança bem-comportada, é provável que tenha absorvido a maneira limitada de seus pais verem a vida. E, veja, isso nunca fez de você uma má pessoa; você foi, apenas, a criança ideal. Aprendeu exatamente o que seus pais lhe ensinaram. E agora, que cresceu, continua fazendo a mesma

coisa. Quantas vezes nos surpreendemos repetindo as mesmas frases que nossos pais diziam? Parabéns! Eles foram bons professores e nós, bons alunos. Mas é hora de pensar por nós mesmos.

Muitos de nós encontram resistência ao se olhar no espelho e começar a repetir afirmações positivas. No entanto, a resistência é o primeiro passo para a mudança. A maioria quer que sua vida mude, mas, quando nos dizem que temos de fazer algo diferente, respondemos: “Quem, eu? Não, eu não quero fazer isso”.

E alguns podem até entrar em desespero. Muitas vezes, quando você se olha no espelho e diz: “Eu amo você”, sua criança interior diz: “Onde você esteve todo esse tempo? Só agora percebeu que eu existo?” Surgem ondas de tristeza porque você rejeita essa criança há muito, muito tempo.

Quando fiz esse exercício em um de meus *workshops*, uma mulher comentou ter ficado assustada. Perguntei o que a assustou e ela disse ter sobrevivido a uma relação incestuosa. Muitos de nós tivemos essa experiência chamada incesto e estamos aprendendo a superá-la. É algo que ocorre com frequência no mundo todo. Vemos tantas histórias sobre isso, mas não creio que seja algo que aconteça só nos dias de hoje. Chegamos a tal estado, que somente agora achamos que as crianças têm direitos e temos nos permitido ver essa mancha vergonhosa na sociedade. Para resolver um problema é preciso, primeiro, admitir que ele existe.

Terapia é um tratamento muito importante para quem sofreu algum tipo de incesto. É um espaço seguro onde se pode trabalhar esses sentimentos. Quando deixamos a raiva, a fúria e a vergonha se externalizarem, podemos começar a amar a nós mesmos. Seja qual for o tipo de emoção com que estejamos trabalhando, é importante lembrar que os sentimentos que surgem são apenas sentimentos; não estamos mais vivendo a experiência que passou. É preciso fazer com que nossa criança interior se sinta em segurança. E agradecer a nós mesmos por termos tido a coragem de sobreviver àquela experiência. Às vezes, quando lidamos com uma questão como o incesto, é difícil aceitar que a outra pessoa estava fazendo o melhor que podia naquele momento, com o entendimento, a consciência e o conhecimento que tinha. Atos de violência sempre vêm de pessoas que sofreram violência. Todos precisamos de cura. Quando aprendermos a amar e a valorizar quem somos, não prejudicaremos mais ninguém.

Parar de criticar

Costumamos criticar a nós mesmos o tempo todo e, quase sempre, pelos mesmos motivos. Quando vamos acordar e ver que criticar não adianta? Precisamos usar outra tática e passar a nos aprovar do jeito que somos. Pessoas que criticam também costumam atrair críticas, pois isso faz parte de seu padrão mental. Tudo o que oferecemos ao mundo retorna para nós. Quem critica acha que precisa ser uma pessoa perfeita. Mas quem é perfeito? Você já conheceu alguém que seja perfeito? Eu nunca conheci. A verdade é que, quando reclamamos de alguém, no fundo estamos reclamando de algo que está em nós mesmos.

Todos somos reflexo uns dos outros, portanto o que vemos nos outros, vemos em nós. É difícil aceitar determinados aspectos de quem somos. Abusamos de nós mesmos ingerindo álcool, drogas, cigarros ou alimento em excesso. São formas de autopunição por não sermos perfeitos, mas... perfeitos aos olhos de quem? De quem são as exigências e expectativas que ainda estamos tentando atender? É hora de deixar isso tudo para trás. Permita-se simplesmente *ser* quem você é e irá descobrir uma pessoa maravilhosa dentro de si neste exato momento.

Se você sempre foi uma pessoa crítica, que vê a vida com olhos negativos, levará algum tempo para se transformar em alguém mais amoroso e receptivo. Aprenderá a ser paciente consigo mesmo se deixar de criticar o tempo todo, pois isso é apenas um hábito, não a realidade do seu ser.

Já imaginou como seria maravilhoso se pudéssemos viver sem nunca sermos criticados? Ficaríamos totalmente à vontade, nos sentindo mais seguros. Cada manhã seria um novo e maravilhoso dia, porque todos nos amariam e aceitariam. Ninguém nos criticaria ou rebaixaria. Você pode proporcionar essa felicidade a si mesmo reconhecendo as coisas que fazem de você um ser único e especial.

A experiência de viver consigo mesmo pode ser a mais incrível que você já teve. Imagine poder acordar de manhã sentindo alegria por passar mais um dia com você.

Ao se amar, irá automaticamente expressar tudo que há de melhor em seu interior. E nem estou dizendo que você será uma pessoa melhor, porque isso seria dizer que você não é bom o suficiente. Você encontrará maneiras mais positivas de atender às suas necessidades e de expressar melhor quem você realmente é.

A culpa nos faz sentir inferiores

Muitas vezes as pessoas lhe transmitem mensagens negativas porque essa é a maneira mais fácil de manipulá-lo. Quando alguém tentar fazer com que você se sinta culpado, pergunte a si mesmo: “O que ele realmente quer? Qual é o verdadeiro motivo de estar fazendo isso?” Faça estas perguntas em vez de concordar, pensando: “Sim, a culpa é minha. Tenho que fazer o que ele está pedindo”.

Muitos pais manipulam seus filhos com culpa porque foram criados da mesma maneira. Mentem para eles para fazer com que se sintam *menos* do que são. Muitas pessoas são manipuladas por seus parentes e amigos mesmo depois que crescem, simplesmente porque não se respeitam, caso contrário não deixariam isso acontecer. Além disso, também aprenderam a manipular.

Muitos de nós vivemos em uma atmosfera de culpa. Estamos sempre nos sentindo inadequados, que não estamos fazendo algo direito ou nos desculpando com alguém por algum motivo. Não nos perdoamos por coisas que fizemos no passado. Vivemos nos repreendendo por coisas que acontecem diariamente. Deixe a nuvem se dissipar. Não é mais necessário viver assim.

Se sempre nos sentíamos culpados, agora podemos aprender a dizer “não” e a chamar a atenção das pessoas por suas bobagens. E não estou dizendo para sermos agressivos com elas, só não precisamos mais entrar no jogo que fazem. Se dizer “não” é algo novo para você, use frases diretas: “Não, não posso fazer isso”. Não é preciso dar desculpas. Elas só servem para ajudar o manipulador, dando a ele argumentos para fazê-lo mudar de ideia. Quando perceberem que não conseguem mais manipulá-lo, vão parar de tentar. As pessoas só controlam você com a sua permissão. Você pode até sentir culpa na primeira vez que disser “não”, mas posso garantir que irá ficar bem mais fácil com o passar do tempo.

Uma mulher que assistiu a uma de minhas palestras tinha um bebê que nasceu com uma doença cardíaca congênita. Sentia-se culpada, acreditando que a doença tinha a ver com ela; que havia feito algo de mal ao bebê. Infelizmente, culpa não resolve problemas. E, no caso dela, ninguém tinha feito algo errado. Expliquei a ela que poderia ter sido uma escolha de alma do bebê e uma lição ou experiência tanto para ele quanto para ela. Que amasse o bebê, amasse a si mesma e parasse de achar que tinha feito algo errado. E que sua culpa não estava ajudando a curar ninguém.

Se você faz algo que o incomoda, pare de fazer. Se fez algo no passado de que se sente culpado, perdoe a si mesmo. Se puder consertar a situação ou fazer as pazes, faça e não repita mais o erro. Cada vez que a culpa surgir em você,

pergunte a si mesmo: “Que crença é essa que tenho sobre mim mesmo?”; “A quem estou tentando agradar?”. Observe as crenças de sua infância que surgirem como resposta.

Quando alguém que se envolveu em um acidente de carro me procura, geralmente identifico nessa pessoa culpa em um nível profundo e necessidade de punição. E, muitas vezes, muita hostilidade reprimida, como se a pessoa sentisse que não tem direito de se defender. Culpa gera punição. Agimos, literalmente, como severos juízes de nós mesmos e depois como executores, nos condenando a algum tipo de prisão. Punimos a nós mesmos de tal forma, que ninguém ao nosso redor consegue agir em nossa defesa. Está na hora de nos perdoarmos e de nos libertarmos.

Uma senhora que participou de um de meus seminários sentia muita culpa em relação a seu filho de meia-idade. Era seu filho único e se tornou uma pessoa muito fechada. Ela se sentia culpada por ter sido muito rígida com ele na infância. Expliquei a essa senhora que ela tinha feito o melhor que podia para educar o filho. Acredito que ele a tenha escolhido como mãe antes de encarnar nesta vida, portanto, em um nível espiritual, ele sabia o que estava fazendo. Disse a ela que estava desperdiçando toda a sua energia sentindo-se culpada por algo que não podia mudar. Ela suspirava, dizendo: “É uma pena que ele esteja assim, e eu sinto tanto por não ter sido uma boa mãe”. Isso é energia desperdiçada, pois não ajuda o filho dela agora, e também não a ajuda. A culpa se torna um fardo pesado e nos faz sentir inferiores.

Também disse a ela que, toda vez que o sentimento surgisse, ela poderia afirmar algo do tipo: “Não, não quero mais sentir isso. Quero aprender a amar a mim mesma. Aceito meu filho exatamente como ele é”. Se ela exercitasse esse novo padrão de pensamento, seus sentimentos iriam, aos poucos, se modificar.

Mesmo que não saibamos como amar a nós mesmos, o simples fato de *querer* nos amar já faz efeito. Não vale a pena nos apegarmos a nossos padrões antigos. A lição que temos a aprender é *amar a nós mesmos*. A lição para aquela senhora não era curar seu filho, e sim amar a si mesma. E o mesmo vale para ele. Ela não tem como fazer isso por ele ou ele por ela.

As religiões são muito boas em fazer as pessoas se sentirem culpadas. Trabalham pesado para mantê-las na linha, especialmente quando são jovens. Mas não somos mais crianças e não temos que nos manter na linha que nos foi imposta. Como adultos, podemos decidir no que desejamos acreditar. Nossa criança interior alimenta a culpa, mas o adulto em nós pode ensinar à criança outras formas de ver as coisas.

Quando você reprime ou retém suas emoções, cria um caos dentro de si. É preciso amar a si mesmo para se permitir sentir as emoções. Permita que elas venham à tona. Pode ser que você chore durante dias ou sinta muita raiva. Temos muita coisa para processar dentro de nós. Sugiro que você faça afirmações que tornem o processo mais fácil, mais suave e mais confortável:

- “Libero agora, com facilidade, todas as crenças negativas antigas.”
- “Mudar é seguro para mim.”
- “Meu caminho agora é mais suave.”
- “Estou livre do passado.”

E tente não trazer julgamento para seus sentimentos, pois julgar só faz com que eles se tornem mais fortes e negativos. Se estiver passando por dilemas ou crises, afirme que está em segurança e disposto a sentir. Reafirmar sentimentos positivos pode trazer mudanças benéficas.

CAPÍTULO 6

EXTRAVASAR SEUS SENTIMENTOS

Tragédias podem se tornar o nosso maior bem se extrairmos delas experiências que nos façam crescer.

Liberar a raiva de maneiras positivas

Todos sentimos raiva em alguns momentos de nossa vida. E posso dizer que ela é uma emoção honesta. Mas, quando não é expressa ou externalizada, acaba sendo processada internamente, no corpo, muitas vezes resultando em doenças ou em alguma disfunção.

Da mesma forma que ocorre com nosso hábito de criticar, ficamos com raiva quase sempre pelos mesmos motivos. Quando estamos com raiva e sentimos que não temos o direito de expressá-la, a engolimos, o que causa ressentimento, amargura ou depressão. Por isso é saudável *lidar* com a raiva quando ela surge, e há várias maneiras de se fazer isso de maneira positiva. A melhor delas é falar abertamente com a pessoa com quem estamos irritados e liberar as emoções reprimidas. Pode-se dizer: “Estou bravo com você porque...” Quando sentimos vontade de gritar com alguém, é sinal de que a raiva já vem se acumulando há mais tempo, geralmente porque achamos que não podemos falar com a pessoa. Então, a segunda melhor maneira de liberar a raiva é falar diante do espelho.

Vá até um lugar onde se sinta seguro e não vai ser incomodado e olhe diretamente para seus olhos no espelho. Se não conseguir olhar para seus olhos, concentre o foco em sua boca ou em seu nariz. Veja no espelho a própria imagem e/ou a da pessoa que você considera ter lhe feito mal. Lembre-se do momento em que a raiva surgiu e deixe-a vir à tona. Diga, então, à pessoa no espelho exatamente o que o irritou; mostre a ela a raiva que você está sentindo. Pode dizer algo do tipo:

- “Estou com raiva de você porque...”
- “Você me magoou quando...”
- “Estou com muito medo porque você...”

Deixe que todos os seus sentimentos se manifestem. Se sentir que precisa extravasar fisicamente, pegue alguns travesseiros e comece a espancá-los. Não tenha medo de deixar que a raiva siga o seu curso natural. Você já reprimiu seus sentimentos por tempo demais. Não há do que se envergonhar ou se sentir culpado. Lembre-se: os sentimentos são pensamentos em ação. Eles têm um propósito e, quando você os libera de sua mente e de seu corpo, está abrindo espaço para outras experiências mais positivas.

Quando terminar de expressar sua raiva da pessoa (ou pessoas) que a causou, tente também perdoá-la(s). Perdoar é um ato de libertação, pois você será o maior beneficiado. Porém, se não conseguir perdoar, o exercício de olhar no espelho se tornará uma afirmação negativa e não irá curá-lo. Há uma diferença entre *liberar* e simplesmente *reviver* velhas angústias. Você pode usar frases como:

“Tudo bem, a situação já passou. Ficou no passado. Não aprovo sua ação, mas entendo que você estava fazendo o melhor que podia com o conhecimento e a compreensão que tinha no momento. Estou cansado e não quero mais carregar isso. Libero essas emoções e a você também. Você está livre e eu também estou.”

Repita esse exercício várias vezes até sentir que se livrou realmente de toda a raiva. Pode trabalhar um aspecto específico que lhe causou esse sentimento, ou mesmo vários. Faça o que sentir que deve no momento.

Há outros métodos para expressar a raiva, também. Pode-se gritar em um travesseiro, chutar travesseiros, bater na cama ou em um saco de pancadas. Ou escrever uma carta de ódio e, em seguida, queimá-la. Ou gritar dentro do carro com as janelas fechadas. Também se pode ir a uma quadra de tênis ou golfe para jogar ou simplesmente bater as bolas para longe. Praticar exercícios, nadar ou correr também ajudam, ou mesmo escrever ou desenhar os sentimentos usando a mão não dominante. O processo criativo é uma forma de liberação natural das emoções.

Um homem em um de meus seminários disse que usou um cronômetro daqueles em formato de ovo para gritar em um travesseiro. Deu a si mesmo dez minutos para extravasar toda a sua frustração e a raiva que sentia do pai. Depois de cinco minutos, estava exausto e, a cada trinta segundos, olhava para o cronômetro e percebia que ainda tinha mais alguns minutos pela frente.

Eu costumava bater na cama e fazia muito barulho. Não posso fazer isso hoje porque meus cães ficam muito assustados e acham que estou com raiva deles. Então grito dentro do carro ou cavo um buraco no jardim.

Como se pode ver, é possível usar toda a nossa criatividade para extravasar os sentimentos. Recomendo que você use alguma atividade física para liberar suas emoções, mas de maneira segura; nada que possa causar danos ou oferecer perigo a você ou às pessoas. Lembre-se também de se comunicar com seu Poder Interior. Vá para dentro de si mesmo com confiança e observe. Há sempre uma resposta para a sua raiva, e você pode encontrá-la. Também ajuda muito, no processo de cura, meditar e visualizar sua raiva fluindo livremente para fora do corpo. Envie amor à pessoa e veja esse amor dissolvendo toda a desarmonia entre vocês. Esteja disposto a estabelecer a harmonia. Talvez a raiva que você sente seja um lembrete de que não está se comunicando bem com os outros. Ao reconhecer isso, você pode corrigir tudo que está errado.

É impressionante o número de pessoas que me dizem quanto se tornaram felizes quando liberaram a raiva que tinham de alguém. Afirmam ter se livrado de um grande peso. Uma de minhas alunas tinha muita dificuldade em liberar a raiva. Entendia, logicamente, seus sentimentos, mas não conseguia externalizá-los. Até que, um dia, quando entendeu e passou a usar essa forma de expressão, chutou objetos, gritou e chamou a mãe e a filha alcoolista de todos os nomes. Sentiu como se um grande peso tivesse sido tirado de seus ombros. Quando a filha veio visitá-la, depois de algum tempo, não conseguia parar de abraçá-la. Essa mulher abriu espaço em seu coração para que o amor preenchesse tudo que a raiva reprimida ocupava.

Talvez você tenha sentido muita raiva durante a maior parte de sua vida. Chamo isso de *raiva habitual*. Algo acontece e você se irrita. Logo depois, mais alguma coisa acontece e você se irrita novamente. E assim vai: uma irritação após a outra, e você nem chega a se recuperar delas. Raiva habitual é algo infantil; tudo tem que ser da nossa maneira. Algumas perguntas que podemos fazer a nós mesmos para ajudar:

- “Por que escolho estar com raiva o tempo todo?”
- “O que estou fazendo a ponto de criar uma situação irritante após a outra?”
- “Essa é a única maneira que tenho de reagir à vida?”
- “É isso que desejo para mim?”
- “A quem ainda estou tentando punir? Ou amar?”
- “O que me faz desejar permanecer sempre nesse estado?”
- “Que tipo de crença em mim causa toda essa frustração?”
- “Que tipo de atitude minha cria nos outros a necessidade de me irritar?”

Em outras palavras: por que você acredita que, para que as coisas aconteçam como você deseja, é preciso se irritar? E não estou dizendo que não exista

injustiça ou situações em que você tenha razão ao sentir raiva. Mas a raiva habitual não é saudável para nosso corpo, pois se aloja nele.

Observe aquilo em que você foca sua atenção na maior parte do tempo. Sente-se diante de um espelho por dez minutos e olhe para si mesmo. Pergunte: “Quem é você? O que deseja? O que faz você feliz? O que eu posso fazer para deixar você feliz?” Agora é o momento de fazer algo diferente. Crie dentro de si um novo espaço para o amor, o otimismo e padrões mais alegres.

É bem comum vermos as pessoas irritadas enquanto dirigem. Direcionam suas frustrações para os motoristas que cometem erros ao redor. Já há um bom tempo, superei meu impulso de ficar irritada com a incapacidade de algumas pessoas de seguir as regras de trânsito. A forma como lido com isso é: primeiro, coloco amor no carro quando entro. Em seguida, me concentro e afirmo que estou sempre cercada por motoristas maravilhosos, competentes e felizes. E que todos ao meu redor dirigem bem. Devido às minhas crenças e afirmações, quase não encontro motoristas negligentes em meu caminho. Estão em outros lugares, incomodando as pessoas que fazem sinais e gritam com eles.

Seu carro é uma extensão de você, assim como tudo e todos que existem. Por isso, impregne-o com amor e envie amor também a todos ao seu redor nas ruas e estradas. Para mim, as peças do carro são como partes de nosso corpo.

Por exemplo: uma de minhas funcionárias achava que não tinha “visão”, que não conseguia ver para onde sua vida estava indo ou para onde queria que ela fosse. Certo dia, foi pegar seu carro e o para-brisa tinha sido quebrado. E um conhecido meu achava que sua vida estava “emperrada”. Não andava para frente nem retrocedia. Sentia que estava simplesmente parado. Um dia, veio comentar comigo que, mais uma vez, tinha encontrado o pneu de seu carro murcho. Sei que pode parecer bobagem, mas acho interessante que a terminologia que essas duas pessoas usaram para descrever seu estado mental também esteja relacionada a seus carros. Não ter “visão” significa não enxergar à sua frente. E o para-brisa é uma metáfora perfeita, assim como “estar emperrado” descreve bem a situação de um carro com a roda no chão devido a um pneu murcho. Na próxima vez que algo acontecer com seu carro, pense no que a peça quebrada pode representar e veja se consegue relacioná-la ao que está sentindo ou vivenciando naquele momento. Você pode se surpreender com o que irá descobrir. Um dia, acho que vou acabar escrevendo um livro chamado *Você Pode Curar Seu Carro*.

Houve um tempo em que as pessoas não entendiam a conexão mente/corpo.

Mas agora é o momento de expandir nossa mente e de entender a conexão máquina/mente. Toda situação que surge em sua vida é uma experiência de aprendizado e pode ser tratada de maneira a lhe trazer algum benefício.

Não há nada de novo ou único na raiva. Ninguém vive sem senti-la. Mas o segredo de lidar com ela é aceitar que ela existe e canalizar essa energia de uma maneira mais saudável. Se estiver doente, não fique com raiva por causa disso. Em vez de se zangar com seu corpo, trate-o com amor e perdoe a si mesmo. Aqueles que cuidam de pessoas doentes precisam se lembrar de cuidar de si mesmos também. Caso contrário, não estarão ajudando nem a si mesmos, nem a seus amigos ou à sua família. Acabarão esgotados. Faça algo para extravasar seus sentimentos. Quando aprender a lidar com a raiva de uma forma positiva e que o beneficie, verá muitas mudanças maravilhosas em sua qualidade de vida.

Ressentimentos causam diversas doenças

O ressentimento é a raiva guardada por muito tempo. O principal problema do ressentimento é que ele se aloja no corpo, geralmente no mesmo lugar, e, com o passar do tempo, se inflama e corrói partes do organismo, muitas vezes se transformando em tumores e cânceres. Portanto, reprimir a raiva e deixar que ela se acumule no corpo faz mal à saúde. Por isso é importante deixá-la extravasar.

Muitos de nós crescemos em famílias nas quais não era permitido ficar zangado. Às mulheres, em particular, foi ensinado que ficar com raiva era algo *ruim*. As únicas pessoas que podiam expressar raiva eram os pais. Aprendemos, então, a engolir esse sentimento ao invés de expressá-lo. Mas agora podemos perceber que nós é que nos apegamos a isso. Ninguém ao nosso redor é culpado. Uma ostra pega um grão de areia e vai criando camada após camada de calcita sobre ele até formar uma bela pérola. Do mesmo modo, pegamos nossas mágoas emocionais e as alimentamos constantemente, algo que chamo de passar um filme antigo várias e várias vezes em nossa mente. Se quisermos nos libertar de nossas mágoas, sair delas, então é preciso ir além dessas mágoas.

Um dos motivos pelos quais as mulheres têm cistos e tumores no útero é o que chamo de síndrome do “ele me fez mal”. Os órgãos genitais representam a parte mais masculina do corpo, o princípio masculino, ou a parte mais feminina do corpo, o princípio feminino. Quando as pessoas sofrem com episódios emocionais, geralmente em relacionamentos, é comum que as emoções se

acumulem em uma dessas áreas. No caso das mulheres, elas podem levar o problema para seus órgãos reprodutores, sua parte mais íntima, e alimentar a ferida até que ela se transforme em um cisto ou tumor.

Como o ressentimento está profundamente enraizado em nosso interior, às vezes é preciso trabalhar muito para dissolvê-lo. Recebi, certa vez, uma carta de uma mulher que estava tratando seu terceiro câncer. Ela ainda não havia dissolvido o padrão de ressentimento e continuava criando novos tumores em seu corpo. Podia-se perceber que tinha até orgulho de sua amargura. Era mais fácil deixar os médicos retirarem o tumor do que se trabalhar para perdoar. O ideal seria ela fazer as duas coisas. Os médicos são bons em remover tumores, mas somente nós podemos evitar que eles reapareçam.

Às vezes, preferimos morrer a mudar nossos padrões. Muitos de nós fazemos isso. Já vi pessoas preferirem morrer a mudar seus hábitos alimentares. É muito triste quando acontece com alguém que amamos e estamos cientes das escolhas que essa pessoa poderia fazer.

Porém, independentemente das escolhas que fizermos, elas são sempre corretas para nós e não há do que nos culpamos, ainda que deixemos o planeta. Todos deixaremos o planeta em algum momento e encontraremos uma maneira de fazer isso no momento certo para nós.

Repito: não temos que nos culpar por falhar ou errar. Não temos que sentir culpa. Não existe culpa. Ninguém fez as coisas *errado*. As pessoas fazem o melhor que podem com o entendimento e a consciência de que dispõem. Lembre-se: todos temos em nós o Poder e todos viemos aqui para aprender determinadas lições. Nosso Eu Superior conhece nosso destino de vida e tudo que aprendemos para avançar em nosso processo evolutivo. Não existe caminho errado, apenas o *caminho*. Estamos todos em uma jornada interminável pela eternidade e temos uma vida após a outra. O que não resolvermos nesta vida, acredito que resolveremos em outra.

Sentimentos represados levam à depressão

A depressão é a raiva voltada para dentro de nós. E também a raiva que, segundo acreditamos, não temos o direito de sentir. Por exemplo: você pode achar que não é correto sentir raiva de seus pais, esposo ou esposa, chefe ou melhor amigo. Mas sente. E fica amargurado por isso. Esse tipo de raiva se transforma em depressão. Muitas pessoas, hoje, sofrem de depressão e de depressão crônica. Quando estamos realmente deprimidos, é muito difícil sair

da situação. A sensação é tão desesperadora que se torna difícil fazer qualquer coisa.

Não importa quanto você seja espiritualizado, é preciso lavar a louça de vez em quando. Não se pode deixar a pia cheia de louça suja e simplesmente dizer: “Ah, eu sou metafísico”. O mesmo acontece com seus sentimentos. Se quiser ter uma mente que flua livremente, lave sempre a louça mental. Uma das melhores maneiras de fazer isso é dar a si mesmo permissão para expressar ao menos parte de sua raiva, pois ela pode causar depressão. Hoje há especialistas em liberação de raiva. Algumas sessões já podem ajudar.

Minha opinião pessoal é que todos precisamos espancar o colchão uma vez por semana, quer achemos que estamos com raiva ou não. Alguns tipos de terapia incentivam a entrar na raiva; no entanto, penso que elas geralmente nos mantêm imersos no processo de raiva por mais tempo. A raiva, como qualquer emoção que vem à tona, dura apenas alguns minutos. Os bebês entram e saem de suas emoções muito rápido. É a nossa reação à emoção que nos leva a retê-la e reprimi-la.

A autora Elisabeth Kübler-Ross usa um exercício maravilhoso em seus seminários, que ela chama de *externalização*. Ela pede que você pegue um pedaço de mangueira de borracha e algumas listas telefônicas velhas, revistas ou embalagens vazias e bata bastante nelas, com força, deixando emergir todo tipo de emoção.

Quando estiver liberando a raiva, não há problema em se sentir envergonhado por isso, especialmente se é contra as regras da sua família ficar com raiva. Pode parecer até ridículo na primeira vez, mas, quando você se permite soltar as emoções, isso se torna algo até divertido, além de ser um exercício muito poderoso. Deus não vai castigá-lo por ficar com raiva. Depois de liberar ao menos parte dessa raiva antiga, você poderá ver sua situação sob uma nova perspectiva e encontrar novas soluções.

Outra sugestão que eu daria a uma pessoa deprimida é trabalhar com um bom nutricionista e fazer de fato uma limpeza em sua dieta. É incrível como isso pode ajudar a mente. Pessoas deprimidas costumam se alimentar muito mal, o que aumenta o problema. Todos queremos fazer as melhores escolhas para que os alimentos que ingerimos sejam bons para o nosso corpo. Além disso, muitas vezes descobrimos que há um desequilíbrio químico no corpo, agravado pela ingestão de algum tipo de medicamento.

A técnica de Rebirthing, ou Renascimento, é outro processo maravilhoso para liberar seus sentimentos, porque vai além do intelecto. Se você nunca fez uma

sessão de Rebirthing, recomendo experimentar. Já ajudou muitas pessoas. É uma modalidade de respiração que o ajuda a se conectar com os antigos problemas para liberá-los de maneira positiva. Alguns terapeutas de Rebirthing pedem que o paciente repita algumas afirmações durante o processo.

Há também terapias de trabalho corporal, como o Rolfing (ou Integração Estrutural), um processo de manipulação profunda do tecido conjuntivo, desenvolvido por Ida Rolf. E técnicas psicológicas de Heller e Trager. São formas excelentes de liberar padrões de restrição do corpo. E, claro, podem funcionar de maneira diferente para cada pessoa. O que é bom para um pode não ser tão bom para o outro. Mas só podemos descobrir o que é melhor para nós se tentarmos coisas diferentes.

Procurar na sessão de livros de autoajuda em uma livraria também pode ajudar a descobrir alternativas. E lojas de produtos naturais costumam oferecer encontros, aulas e sessões com técnicas de tratamento. Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece.

Medo é ausência de confiança

O medo é cada vez maior no planeta. Pode-se ver e ouvir sobre isso nos noticiários todos os dias na forma de guerras, assassinatos, ganância e muito mais. Medo é falta de confiança em nós mesmos. É por isso que não confiamos na Vida. Não acreditamos que estamos sendo cuidados por um nível superior, por isso sentimos que precisamos controlar tudo no nível físico. E, claro, o resultado é sentirmos medo, já que não há como controlar tudo em nossas vidas.

Confiança é o que aprendemos quando queremos superar nossos medos; daí o chamado “voto de confiança”. Confiar em nosso Poder Interior, que está conectado à Inteligência Universal; confiar no que é invisível ao invés de confiar apenas no que é físico e material. Não estou dizendo que devemos deixar de agir, mas sim que, ao confiar, podemos navegar pela vida com muito mais facilidade. Se você se lembrar do que já mencionei, acredito que tudo que eu preciso saber é revelado a mim. Confio que estou sendo cuidada e protegida mesmo não estando fisicamente no controle de tudo que acontece ao meu redor.

Quando temos um pensamento de medo, é sinal de que nossos instintos estão tentando nos proteger. Sugiro que você diga ao medo, se ele surgir: “Sei que você está tentando me proteger e agradeço por isso”. Reconheça o medo

como uma forma de proteção. Quando sentimos medo fisicamente, nossa adrenalina circula com vigor por todo o corpo para nos proteger do perigo. E o mesmo ocorre com o medo que criamos em nossa mente.

Observe seus medos e perceba que você não é o medo. Pense nele como imagens de um filme: o que você vê na tela não está de fato acontecendo. As imagens em movimento são apenas quadros que mudam e desaparecem rapidamente. Nossos medos surgem e se vão tão rápido quanto essas cenas, a menos que nos apeguemos a eles.

O medo é uma limitação de nossas mentes. As pessoas têm muito medo de ficar doentes, de ficar em situação de rua e de acontecimentos ruins. A raiva é o medo que se transforma em mecanismo de defesa. Ele o protege, mas seria muito mais poderoso se você fizesse afirmações para parar de recriar situações de medo em sua mente e amar a si mesmo para além do medo. E repito: nada vem de fora de nós. Somos o centro de tudo que acontece em nossa vida. Tudo está em nosso interior. Cada experiência e cada relacionamento é o espelho de nosso padrão mental.

O medo é o oposto do amor. Quanto mais nos dispomos a amar e a confiar em quem somos, mais dessas qualidades atraímos. Já percebeu que, quando estamos muito assustados, chateados, preocupados ou com raiva de nós mesmos, tudo dá errado, em todas as áreas de nossa vida? Parece uma corrente sem fim. Bem, o mesmo acontece quando passamos a nos amar. Tudo parece entrar nos eixos. Começamos a achar “vagas para estacionar” com facilidade ou “semáforos verdes” em nosso caminho; detalhes pequenos e grandes que tornam a vida maravilhosa. Acordamos de manhã e nosso dia flui com alegria.

Ame-se para poder cuidar melhor de si mesmo. Faça tudo que puder para fortalecer seu coração, seu corpo e sua mente. Acesse o Poder dentro de você. Estabeleça uma conexão espiritual forte e mantenha-se nela.

Se sentir que está sendo ameaçado ou que algo lhe causa medo, respire profundamente. A primeira coisa que fazemos ao sentir medo é prender a respiração. Respire fundo várias vezes. Respirar fundo abre caminho em seu ser, amplia seu Poder Interior e endireita sua coluna. Faz com que seu peito se abra e amplia o espaço para o seu coração. Quando respiramos fundo, derrubamos as barreiras, nos expandimos ao invés de nos contrair e permitimos que o amor flua em nós. Diga: “Sou uno com o Poder que me criou. Estou em segurança. Tudo está bem em meu mundo”.

Limpar nossos vícios

Uma das principais maneiras de mascarar nossos medos é o vício. Ele suprime as emoções, de modo que não as sentimos. E há diversos tipos de vícios além do uso de substâncias químicas. Há também o que chamo de vícios de padrão, que adotamos para evitar estarmos presentes em nossa vida. Quando não queremos lidar com o que está à frente ou não desejamos estar onde estamos, estabelecemos um padrão para atenuar o contato direto com essas situações. Para algumas pessoas, esse padrão é o vício alimentar ou o químico. Claro, pode haver uma predisposição genética para o alcoolismo, por exemplo, mas a escolha de se manter na doença é sempre do indivíduo. Muitas vezes, quando dizemos que algo é hereditário, o fato é que a criança pequena absorve e aceita como verdade a maneira como os pais lidam com o medo.

E há também vícios emocionais. Uma pessoa pode ser viciada em encontrar defeitos nos outros. Tudo que acontece, encontra alguém para culpar. “A culpa é deles. Eles fizeram isso comigo.”

E há pessoas viciadas em dívidas; fazem de tudo para estar no negativo, independentemente de quanto dinheiro ganhem.

Já outras são viciadas em rejeição. Em todo lugar a que vão, atraem pessoas que as rejeitam. É um poder de atração. Mas a rejeição que alguém recebe de fora é apenas um reflexo da própria rejeição. Se você não rejeitar a si mesmo, ninguém mais o fará, ou, mesmo que tentem, a rejeição dessas pessoas não o incomodará. Pergunte a si mesmo: “O que eu não aceito em mim?”

E há muitas pessoas viciadas em doença. Estão sempre pegando algum vírus, bactéria ou preocupadas, com medo de adoecer. Parece até que fazem parte do “Clube da Doença do Mês”.

Então, já que temos que ser viciados em alguma coisa, por que não em amar a nós mesmos? Em fazer afirmações positivas ou em ações que nos façam sentir mais confiantes?

Compulsão alimentar

Recebo muitas reclamações de pessoas com problema de peso. Iniciam dietas que duram duas ou três semanas e depois desistem. Sentem-se culpadas por terem saído da dieta e, em vez de reconhecerem que fizeram o que podiam naquele momento, ficam com raiva de si mesmas e se sentem ainda mais culpadas. Então, para se punir, já que a culpa sempre busca punição, saem e comem alimentos não saudáveis. Se, durante as duas semanas em que seguiram uma dieta, começassem a fazer algo prazeroso para o corpo e

parassem de se culpar, poderiam quebrar o padrão. Uma sugestão de afirmação nesses casos seria: “Eu costumava ter problemas de peso; agora eu me permito ter o peso perfeito para mim”, e o padrão começaria a mudar internamente. Porém, muitas vezes não queremos nos concentrar no assunto da comida porque *não* é nela que o problema reside.

Comer demais indica necessidade de proteção. Quando estamos inseguros ou com medo, nos cobrimos com uma camada corporal extra para nos proteger. Peso em excesso nada tem a ver com comida. Muitos de nós passamos a vida com raiva de nós mesmos por estarmos gordos. E isso é desperdício de energia. Seria muito mais produtivo perceber que há algo nos fazendo sentir inseguros ou desprotegidos. Pode ser o trabalho, nosso cônjuge, nossa sexualidade ou nossa vida em geral. Caso esteja acima do peso, deixe a questão peso/comida de lado e trabalhe o padrão que diz “Preciso de proteção, pois estou inseguro”.

É incrível como nossas células respondem a nossos padrões mentais. Quando deixamos de ter a necessidade de proteção e começamos a nos sentir seguros, a gordura literalmente derrete. Eu mesma já observei que, quando estou insegura, começo a engordar. Quando minha vida está em ritmo muito acelerado, ou tenho que fazer muitas coisas ao mesmo tempo, sinto necessidade de proteção, de segurança. Nesses momentos, paro e digo: “Ok, Louise. É hora de restabelecer a segurança. Quero que você saiba que está tudo bem, que você consegue fazer todas essas coisas, que pode estar em todos esses lugares, que pode organizar tudo que está acontecendo, que está em segurança e que eu amo você”.

O peso é apenas o efeito externo do medo dentro de você. Ao se olhar no espelho e ver uma pessoa gorda, lembre-se de que está olhando para o resultado de seu padrão antigo de pensamento. Se começar a mudar esse padrão, estará plantando uma semente daquilo que quer que se torne verdade para você. O que você escolhe pensar hoje cria aquilo que verá amanhã. Um dos melhores livros já escritos sobre liberar excesso de peso é *A Única Dieta Que Existe*, de Sondra Ray, que propõe uma dieta para eliminar pensamentos negativos, passo a passo.

Grupos de autoajuda

Grupos de autoajuda se tornaram uma nova onda social, e vejo isso como um movimento positivo. São programas que podem ajudar muito, pois reúnem pessoas com problemas parecidos, não para reclamar ou se lamentar, mas para

encontrar formas de superar suas dificuldades e melhorar a qualidade de vida. Hoje se pode encontrar praticamente um grupo para cada tipo de problema que existe. Muitos podem ser facilmente encontrados, e cito alguns no Apêndice B deste livro. Com certeza você pode encontrar algum que seja interessante para trabalhar algo que o incomode. E muitas igrejas também têm grupos de apoio. Alguns deles são até anunciados em folhetos e jornais de supermercados e de bairro. Se estiver realmente disposto a mudar sua vida, tenho certeza de que irá encontrar uma maneira.

Há diversos Programas de 12 Passos anunciados em todas as cidades. Eles já existem há muito tempo e seguem um formato que funciona de verdade, trazendo resultados maravilhosos. O do Al-Anon, por exemplo, para quem convive ou foi criado por dependentes, é um dos melhores grupos para todos os tipos de pessoa.

Os sentimentos são nosso guia interior

Quem cresce em uma família problemática ou disfuncional aprende a evitar conflitos sempre que possível, o que resulta na negação dos sentimentos. E, como não acredita que vai receber apoio das pessoas, nunca pede ajuda. Sente que deve ser forte o suficiente para dar conta de tudo sozinho. O único problema é que esse tipo de comportamento isola a pessoa de seus sentimentos. Os sentimentos são a ligação mais importante do relacionamento conosco, com os outros e com o mundo ao redor. Eles são o indicativo de que as coisas estão indo bem em nossa vida, ou não. Silenciá-los só cria problemas mais sérios e doenças. O que se sente tem cura. Quando não nos permitimos sentir o que se passa em nosso interior, não sabemos sequer por onde iniciar o processo.

Por outro lado, muitos de nós passam a vida toda sentindo culpa, inveja, ciúmes, medo ou tristeza. Desenvolvemos padrões e hábitos que nos fazem passar repetidamente pelas mesmas experiências que não queremos. Se você continuar sentindo raiva, tristeza, medo ou inveja e não entrar em contato com a causa real desses sentimentos, continuará a criar mais raiva, tristeza, medo etc. Quando deixamos de nos sentir vítimas, resgatamos nosso poder. Precisamos aprender a lição dessas experiências para que o problema que as causa ou atrai possa desaparecer.

Quando confiamos no processo da vida e em nossa conexão espiritual com o Universo, aprendemos a dissolver toda a raiva ou medo assim que eles surgem.

Podemos confiar na vida e saber que tudo sempre acontece na ordem divina correta e na sequência tempo-espaço perfeita.

CAPÍTULO 7

VENCER A DOR

Somos bem mais que nossos corpos ou nossa personalidade.

Nosso espírito é sempre mais belo e carismático,
independentemente das mudanças em nossa aparência
exterior.

A dor da morte

É maravilhoso ser positivo. E também é maravilhoso saber o que se está sentindo. A natureza lhe deu sentimentos para ajudá-lo a superar certas experiências, e negá-los só causa mais dor. Lembre-se: a morte não é um fracasso. Todos morremos; faz parte do processo da vida.

Quando alguém que amamos morre, o processo de luto dura, no mínimo, um ano. Permita-se esse tempo. Após a perda, é difícil ter que passar por todos os feriados e estações: Dia dos Namorados, aniversário, aniversário de casamento, Natal etc. Seja carinhoso consigo mesmo e permita-se estar em luto. Não existem regras para essa situação, portanto não as crie para si mesmo.

E não há problema em sentir ou ter acessos de raiva quando alguém morre. Não há como fingir que não estamos sofrendo. A melhor saída é extravasar os sentimentos. Chore o quanto precisar ou tiver vontade. Olhe no espelho e grite “Não é justo!” ou qualquer outra coisa que esteja pensando. Simplesmente deixe os sentimentos se externalizarem, caso contrário, irá causar problemas para a sua saúde. Você precisa cuidar de si mesmo ao máximo, e sei que não é fácil.

Aqueles de nós que trabalham com pessoas que têm doenças sérias sentem que o processo de luto se torna contínuo. É o mesmo tipo de luto que se vê em épocas de guerra. São baques demais no sistema emocional/nervoso para assimilar. Muitas vezes, quando a carga é muito pesada, recorro a amigos próximos para desabafar e ter crises de choro. Quando minha mãe faleceu, não foi tão difícil para mim. Não foi uma surpresa vê-la partir após um ciclo de noventa e um anos de vida. Sofri, é óbvio, mas não tive sentimentos de raiva, de

injustiça ou de não ter tido tempo de vida com ela.

Guerras e pandemias, contudo, geram uma enorme frustração com a aparente injustiça que carregam .

O luto exige tempo, e às vezes nos sentimos como se estivéssemos em um poço sem fundo. Se você ainda estiver de luto depois de anos, está se afundando nele. É preciso perdoar, liberar a pessoa e a você mesmo. Lembre-se de que não perdemos as pessoas quando elas morrem porque, em primeiro lugar, elas nunca pertenceram a nós.

Se estiver tendo dificuldade para se desapegar, há várias coisas que pode fazer. Em primeiro lugar, sugiro que faça algumas meditações com foco na pessoa que se foi. Independentemente do que alguém faz ou pensa enquanto está vivo, quando deixa o planeta, um véu se levanta e a pessoa enxerga a vida com muita clareza; não tem mais os medos e as crenças que tinha quando estava aqui. Se você estiver sofrendo, essa pessoa provavelmente lhe diria para não se preocupar, pois ela está bem. Em suas meditações, peça ajuda à pessoa para passar por esse período e diga a ela que a ama.

Não se julgue por não ter estado com ela ou por não ter feito o suficiente por ela enquanto estava viva; isso só adiciona culpa ao seu processo de luto. E muitas pessoas usam esse período como desculpa para não dar continuidade à própria vida. Gostariam de deixar o planeta, também. Já para outras, a morte de quem amam traz à tona o próprio medo da morte.

Portanto, use esse tempo para fazer um trabalho interno em si mesmo e libertar-se de algumas de suas próprias crenças. Muita tristeza vem à tona quando perdemos alguém que amamos. Permita-se sentir a tristeza, deixar que ela chegue a um ponto em que se sinta seguro para deixar que dores antigas surjam. Se você se permitir dois ou três dias de choro, grande parte da tristeza e da culpa desaparecerão. Caso sinta necessidade, procure um terapeuta ou um grupo de ajuda em que se sinta seguro para liberar suas emoções. Outra sugestão é fazer afirmações como: “Eu o/a amo e liberto. Você está livre e eu também estou”.

Uma mulher, em um dos meus *workshops*, estava tendo muita dificuldade em deixar de lado a raiva que sentia de uma tia que estava muito doente. Estava apavorada com a possibilidade de sua tia falecer e ela não conseguir comunicar o que realmente sentia em relação ao passado. Não queria falar com a tia porque se sentia muito sufocada. Sugeri que ela procurasse um terapeuta, pois o trabalho de sessões individuais nesses casos pode ajudar muito. Quando estamos com dificuldade em alguma área de nossa vida, procurar ajuda é um

ato de amor por nós mesmos.

Há vários terapeutas com experiência nesse tipo de situação. Não é necessário fazer terapia por longos períodos, apenas o tempo necessário para superar uma fase difícil. E também existem grupos de apoio. Participar de um deles pode ajudar muito.

Entender nossa dor

Muitos de nós carregam, dia após dia, dores que não são aliviadas. Elas podem representar uma parte pequena e insignificante de nossa vida ou ocupar uma parte grande e insuportável dela. Mas o que é dor, afinal? A maioria de nós concorda que é algo de que queremos nos livrar. Vejamos, então, o que se pode aprender com ela. De onde ela vem? O que está tentando nos dizer? O dicionário define dor como uma “sensação desagradável ou incômoda devido a lesão ou distúrbio corporal”, bem como um “sofrimento ou tormento mental ou emocional”. E, como ela é resultado de doenças mentais e físicas, fica claro que tanto a mente quanto o corpo são suscetíveis a ela.

Recentemente, presenciei um exemplo maravilhoso para ilustrar esse ponto ao observar duas meninas brincando em um parque. Uma delas levantou a mão para dar um tapa de brincadeira no braço da amiga. Porém, antes que chegasse a tocar nela, a menina já gritou “ai!”. A outra olhou para ela e disse: “Por que você gritou? Nem cheguei a encostar em você”. Ao que ela rapidamente respondeu: “Bem, eu *sabia* que ia doer”. Nesse caso, a dor mental presumia a dor física esperada.

A dor surge em nós de diversas formas. Uma arranhadura. Uma colisão. Uma contusão. Doenças. Noites maldormidas. Ameaças. É uma sensação de aperto no estômago ou de dormência no braço ou na perna. Às vezes dói muito, às vezes só um pouco, mas sabemos que incomoda. Na maioria dos casos, a dor está tentando nos dizer alguma coisa. Muitas vezes, a mensagem é óbvia. Uma azia no estômago durante a semana de trabalho, que desaparece nos finais de semana, pode indicar a necessidade de uma mudança de emprego. E muitos de nós sabem o significado da dor que ocorre após uma noite de consumo excessivo de álcool.

Seja qual for a mensagem, devemos nos lembrar de que o corpo humano é uma máquina construída com maestria. Ela nos mostra onde estão os problemas, se estivermos dispostos a ouvir. Infelizmente, muitos de nós não estão.

A dor é um dos “últimos recursos” em termos de mensagem que o corpo usa para nos dizer que há algo de errado em nossa vida, que estamos fazendo algo que não é bom para nós. O corpo sempre tenta se equilibrar para ter saúde perfeita, independentemente do que fazemos a ele. No entanto, se abusamos demais de nossa condição, estamos contribuindo para gerar doenças.

O que fazemos quando sentimos dor? Normalmente, a primeira reação é correr para o armário ou para a farmácia e tomar um remédio. Estamos dizendo a nosso corpo: “Cale a boca. Não quero ouvir você”. O corpo, então, se aquieta por algum tempo, mas o aviso retorna, normalmente com mais força. Nesses casos, em geral vamos ao médico para tomar uma injeção, pegar uma receita ou algo do tipo. Em algum momento, precisamos prestar atenção ao que está acontecendo, pois podemos ter algum tipo de doença mais séria. Mesmo nesse ponto, algumas pessoas ainda preferem se fazer de vítima e não querem ouvir seus corpos. Mas outras acordam para o que está acontecendo e se propõem a fazer mudanças. Não há problema nisso. Todos aprendemos de formas diferentes. A resposta pode ser muito simples: ter uma boa noite de sono, não sair sete noites por semana ou não se esforçar tanto no trabalho. Permita-se ouvir seu corpo, pois *tudo que ele deseja* é ficar bem. Seu corpo quer estar saudável, e você pode cooperar para isso.

Minha primeira reação ao sentir dor é me aquietar. Confio que meu Poder Superior me informará o que precisa ser mudado em minha vida para que eu possa me libertar do mal-estar. Nesses momentos de silêncio, visualizo o cenário natural perfeito, com minhas flores favoritas crescendo em abundância ao meu redor. Chego a sentir e a cheirar o ar doce e quente que sopra suavemente em meu rosto. Concentro-me em relaxar cada músculo de meu corpo. Quando sinto que atingi um estado de relaxamento completo, simplesmente pergunto à minha Sabedoria Interior: “O que estou fazendo a ponto de gerar esse problema? O que preciso saber? Quais áreas de minha vida precisam de mudança?” Deixo, então, que as respostas surjam. Elas podem não vir naquele exato momento, mas sei que serão reveladas a mim em pouco tempo. Confio que as mudanças necessárias são as certas para mim e que estarei completamente segura, independentemente do que possa acontecer.

Às vezes nos perguntamos como podemos fazer essas mudanças. “Como irei viver? E meus filhos? Como irei pagar as contas?” Insisto em dizer: confie em seu Poder Superior para ele lhe mostrar como viver de forma plena e sem dor.

E sugiro, também, que você faça as mudanças aos poucos, um passo por vez. Lao-Tse dizia: “A jornada de mil milhas começa com um passo”. A soma de

pequenos passos pode criar grandes avanços. Uma vez que começar a fazer mudanças, lembre-se de que a dor pode não desaparecer imediatamente, mas irá desaparecer. Levou tempo para surgir, portanto, pode precisar de algum tempo para perceber que não é mais necessária. Seja carinhoso consigo mesmo. Não meça seu progresso pelos outros. Você é único e tem a própria forma de conduzir a vida. Confie em seu Eu Superior para se livrar de toda a dor física e emocional.

O perdão é a chave da liberdade

Costumo perguntar a meus clientes: “Você prefere ter razão ou ser feliz?” Todos nós temos opiniões sobre quem está certo e quem está errado de acordo com nossas próprias percepções, e todos podemos encontrar maneiras de justificar nossos sentimentos. Queremos punir os outros pelo que fizeram conosco, mas somos nós que ficamos repetindo a história várias e várias vezes em nossa mente. Não faz sentido querermos punir a nós mesmos no presente porque alguém nos feriu no passado.

Para nos libertar do passado, temos que nos dispor a perdoar, ainda que não saibamos *como*. E perdoar significa desistir de nossos sentimentos dolorosos e de toda a situação que nos causa sofrimento. Deixar de perdoar destrói muitas coisas em nosso interior.

Independentemente do caminho de espiritualidade que você segue, irá descobrir que o perdão é importante em qualquer momento, mas principalmente quando a situação envolve uma doença. Quando adoecemos, precisamos olhar ao redor para ver a quem precisamos perdoar. Geralmente, aquele a quem achamos que jamais iremos perdoar é o que precisamos perdoar primeiro. O fato de não perdoarmos outra pessoa não a prejudica em nada, mas causa estragos em nós. O problema não está nelas, mas sim em nosso interior.

Os rancores e as mágoas que você sente têm a ver com o perdão a você mesmo, não a outra pessoa. Afirme que está totalmente disposto a perdoar a todos. “Estou disposto a me livrar do passado. Estou disposto a perdoar a todos os que me magoaram e perdoo a mim mesmo por ter magoado os outros.” Pense em todos que podem tê-lo magoado em algum momento de sua vida, abençoe cada um deles com amor, liberte-os e deixe de pensar no assunto.

Eu não estaria onde estou hoje se não tivesse perdoado a quem me magoou. Não quero mais me punir hoje pelo que me fizeram no passado. E não estou dizendo que é fácil, mas agora posso olhar para trás e dizer: “Sim, é algo que

aconteceu”. Só que eu não vivo mais naquele momento. E afirmar isso não significa que eu concorde com o comportamento de quem me magoou.

Se você se sentir enganado por outra pessoa, saiba que ninguém pode tirar de você algo que é seu por direito. Se pertence a você, retornará às suas mãos no momento certo. E, se não retornar, é sinal que nunca lhe pertenceu. É preciso aceitar e seguir em frente.

Para se tornar livre, você precisa deixar de lado o ressentimento, o que considera justo só para o seu lado da situação, e sair do seu “posto de vítima”. Adoro essa expressão, originada dos Alcoólicos Anônimos, pois é uma descrição perfeita para a situação. Enquanto estiver em seu “posto de vítima”, você é uma pessoa desprotegida, sem poder algum. Para recuperar o poder, você precisa se colocar de pé e assumir a responsabilidade.

Feche seus olhos por um instante e imagine uma linda fonte d’água à sua frente. Pegue, então, todas as suas experiências difíceis, a dor, a dificuldade em perdoar e coloque tudo na fonte. Observe como ela começa a dissolver e a levar tudo correnteza abaixo até que se dissipe totalmente. Faça esse exercício com frequência.

O momento é de compaixão e de cura. Volte-se para dentro e se conecte com a parte de si mesmo que sabe se curar. Você tem um poder incrível para isso. Abra-se para descobrir capacidades das quais não tinha conhecimento até agora, não apenas para curar doenças, mas para se curar de verdade em todos os níveis. Para se tornar completo no sentido mais profundo da palavra. Para aceitar cada aspecto de si mesmo e cada experiência que já teve, e se conscientizar de que tudo isso faz parte da tapeçaria de sua vida desta vez.

Adoro o livro *Emmanuel*. Há uma passagem nele que contém uma grande mensagem.

A pergunta feita a Emmanuel é: “Como passar por circunstâncias dolorosas sem nos amargurar por causa delas?”

E a resposta dele:

Vendo-as como lições, e não como castigo. Confiai na vida, meus amigos. Por mais longe que a vida pareça vos levar, tal jornada é necessária. Chegastes a atravessar um vasto terreno de experiências para averiguar onde está a verdade e onde está sua distorção nesse terreno. Conseguireis, então, retornar ao centro do vosso lar, à vossa alma, revigorados e sábios.

Se ao menos pudéssemos entender que todos os nossos chamados problemas são apenas oportunidades para crescermos e mudarmos, e que a maioria deles vem das vibrações que estamos emitindo! Tudo que precisamos

fazer é mudar nossa forma de pensar, nos dispor a dissolver os ressentimentos e perdoar.

PARTE TRÊS

AMAR A SI MESMO

Lembra-se da última vez que se apaixonou? Seu coração estava leve; um sentimento maravilhoso. O mesmo acontece quando você ama a si mesmo; a única diferença é que você nunca irá abandonar a relação. Quando você se ama, é para sempre. Você vai querer que seja o melhor relacionamento de todos.



CAPÍTULO 8

COMO AMAR A SI MESMO

Quando você perdoa e cura os sentimentos de mágoa, além de tirar de seus ombros um enorme peso, está abrindo as portas para que o amor-próprio se manifeste.

Para muitos de vocês que estão trabalhando para desenvolver o amor-próprio e também para quem está iniciando, quero apresentar algumas sugestões para ajudar no processo. Dei a esse método o nome de Dez Passos, e já o ensinei a centenas de pessoas.

Amar a si mesmo é uma aventura maravilhosa, como aprender a voar. Imagine se tivéssemos o poder de voar! Não seria incrível? Bem, vamos começar a nos amar agora mesmo.

Muitas pessoas sofrem por falta de autoestima em uma ou mais áreas de sua vida. É muito difícil amar a nós mesmos porque todos temos aquilo a que chamamos “defeitos”. Achamos impossível nos amar exatamente como somos. Em geral, restringimos esse amor a determinadas condições e, quando nos envolvemos em relacionamentos, também condicionamos o amor à outra pessoa. Sempre ouvimos dizer que não se pode amar totalmente a outra pessoa enquanto não se ama a si mesmo.

Bem, agora que já sabemos quais são as barreiras que estabelecemos para nós mesmos, como seguir para o próximo passo?

10 maneiras de amar a si mesmo

1. O primeiro e, provavelmente, mais importante passo é **parar de se autocriticar**. Falei sobre isso no Capítulo 5. Se conseguimos afirmar que estamos bem, independentemente do que esteja acontecendo, podemos fazer mudanças em nossa vida com mais facilidade. As dificuldades só aumentam quando nos consideramos *pessoas más*. Todos mudamos; todos. Cada dia é um novo dia e podemos fazer as coisas de maneira diferente do que fizemos no dia anterior. Nosso poder reside na habilidade de adaptação e de fluir com o

processo da vida.

Pessoas que vêm de lares disfuncionais tendem a se tornar super-responsáveis e a se julgar sem piedade. Cresceram em ambientes de tensão e de ansiedade. A mensagem que receberam em um lar disfuncional foi: “deve haver algo de errado comigo”. Pense nas palavras que costuma usar quando quer repreender a si mesmo. Algumas das frases mais comuns que as pessoas me relatam são: burro, idiota, menino/menina ruim, inútil, desastrado, feio, desleixado, sujo etc. Já percebeu se usa alguma dessas palavras para si mesmo mentalmente?

Temos uma enorme necessidade de desenvolver a autoestima e o valor em nós mesmos, pois, quando não nos sentimos suficientemente bons, encontramos maneiras de nos manter infelizes. Criamos dores ou doenças, procrastinamos coisas que nos fariam bem ou maltratamos o corpo com comida em excesso, álcool ou drogas.

Somos todos inseguros em alguns aspectos, pois somos humanos. Precisamos aprender a não fingir que somos perfeitos. Ter que ser perfeitos coloca pressão demais em nossa existência e não permite que identifiquemos áreas de nossa vida que precisam de atenção e de cura. Quando não estamos focados em ser perfeitos, podemos descobrir nossos dons criativos, nossa individualidade e nos valorizar pelas qualidades que nos diferenciam dos outros. Cada um de nós tem um papel único a desempenhar na Terra, mas, quando nos autocriticamos, fica mais difícil identificar esse papel.

2. Também precisamos deixar de aterrorizar a nós mesmos. Muitas vezes nos aterrorizamos com pensamentos assustadores e tornamos as situações piores do que são. Pegamos um pequeno problema e o transformamos em um grande monstro. Que forma horrível de viver, sempre imaginando que algo ruim irá acontecer!

Quantas pessoas vão para a cama à noite pensando no pior cenário para seus problemas? É como as crianças que imaginam monstros embaixo da cama e depois ficam aterrorizadas com eles. Obviamente, não conseguem dormir. Quando você era criança, seus pais vinham para ajudar a acalmá-lo. Agora, como adulto, você sabe como se acalmar. Pessoas doentes também se aterrorizam. Ficam imaginando o pior e até começam a planejar seu funeral. Entregam seu poder à mídia e se colocam como números de estatística.

O mesmo acontece com relacionamentos. Basta o outro não telefonar e você já imagina que não merece mesmo ser amado e que jamais conseguirá ter

outro relacionamento. Sente-se abandonado e rejeitado.

E o padrão se repete também na área profissional. Alguém faz algum comentário no trabalho e você logo pensa que será demitido. Criamos pensamentos aterrorizantes em nossa mente. É importante lembrar que esses pensamentos são afirmações negativas.

Caso perceba que está tendo um pensamento negativo ou visualizando situações negativas com frequência, pense em uma imagem de algo bom que possa substituir essa ideia ou sentimento. Pode ser uma bela paisagem, um pôr do sol, flores, um esporte ou qualquer coisa de que goste. Use essa imagem como um *botão de controle remoto* que você pressiona toda vez que estiver aterrorizando a si mesmo. Repita mentalmente: “Chega. Não quero mais pensar nisso. Vou pensar em um belo pôr do sol, em rosas, em Paris, em barcos, em cachoeiras...”, em qualquer coisa boa. Se fizer isso sempre, irá quebrar o hábito ou padrão negativo. Mas exige prática.

3. Outra forma de fazer isso é ser carinhoso e paciente consigo mesmo. Oren Arnold escreveu, com humor: “Querido Deus, eu lhe peço paciência. E que seja agora!” Paciência é uma ferramenta muito importante. Sofremos com expectativas de gratificação imediata. Queremos tudo para ontem. Não temos paciência para esperar. Ficamos irritados se temos que ficar em uma fila ou no trânsito. Queremos todas as respostas e todas as coisas boas *agora*. Deixamos as pessoas malucas com nossa impaciência. A impaciência é resistência ao aprendizado. Queremos as respostas sem aprender a lição e sem passar pelas etapas necessárias.

Imagine que sua mente é como um jardim. No começo, é apenas um terreno. Esse terreno mental pode estar cheio de ervas daninhas de ódio contra si mesmo, de pedras de desespero, de raiva e de preocupação. Ou ter uma enorme árvore velha, chamada medo, precisando ser podada. Depois de tirar algumas dessas coisas do caminho, e quando o solo estiver em boa forma, você pode jogar nele algumas sementes ou plantinhas de alegria e prosperidade. Então o sol brilha sobre elas, você as rega, lhes dá nutrientes, atenção e carinho. No começo, parece que nada está acontecendo. Mas você não desiste; continua a cuidar do seu jardim. Com paciência, as plantas começam a crescer e a florescer. O mesmo acontece com seus pensamentos. Você seleciona aqueles que deseja nutrir e, com paciência, eles crescem e contribuem para criar o jardim com as experiências que você deseja.

Todos cometemos erros

É normal cometer erros enquanto aprendemos. Como já mencionei, muitos de nós sofrem de perfeccionismo. Não nos permitimos ter a chance de aprender algo novo porque, se não fazemos tudo perfeitamente nos primeiros três minutos, achamos que não somos bons o suficiente.

Todo aprendizado leva tempo. Quando se começa a fazer algo novo, no início parece que está tudo errado. Para demonstrar isso, pare agora um instante e junte as palmas de suas mãos com os dedos entrelaçados. Não há um jeito certo ou errado de se fazer isso. Observe agora qual de seus polegares ficou por cima do outro. Abra, então, as mãos e junte-as novamente, entrelaçando os dedos, mas agora com o outro polegar por cima. A sensação pode ser estranha, como se algo estivesse errado. Abra novamente as mãos e as entrelace da mesma forma uma, duas, três vezes. E agora? Parece menos estranho? Nada absurdo, concorda? Você está se acostumando com a ideia. Talvez até passe a entrelaçar as mãos das duas maneiras de agora em diante.

É o que acontece quando estamos fazendo algo de uma maneira nova. É estranho, diferente e começamos a achar que está errado. Mas, com um pouco de prática, passa a ser normal, natural. Talvez não consigamos nos amar totalmente em um dia, mas podemos nos amar um pouco mais a cada dia. Basta nos darmos diariamente um pouco mais de amor e, em dois ou três meses, teremos avançado muito.

Os erros são muito importantes. Eles são nossos trampolins e nossos melhores professores. Nunca se castigue por cometer um erro. Se estiver disposto a aprender e a crescer com a experiência, cada erro é um passo para a realização em sua vida.

Muitas pessoas que vêm fazendo esse trabalho interior há algum tempo se perguntam por que ainda têm tantos problemas. Precisamos continuar reforçando o que aprendemos e não resistir às lições, levantando as mãos para o alto e lamentando: “Para que passar por tudo isso?” A cada novo aprendizado, precisamos nos lembrar de ser suaves e gentis para conosco. Lembre-se do exemplo acima. Quando as ervas daninhas começarem a crescer, arranque-as com rapidez.

4. Aprender a ser carinhosos com nossa mente. Não precisamos nos odiar por ter pensamentos negativos. Podemos considerar que nossos pensamentos nos *impulsionam*, em vez de nos *agredir*. Não temos que nos culpar por nossas

experiências negativas. Podemos aprender com elas. Ser gentis conosco significa parar de nos culpar, de nos punir, de nos infligir tanta dor.

O relaxamento consciente também pode ajudar. Ele é absolutamente essencial para acessarmos nosso Poder Interior, pois, quando estamos tensos ou com medo, bloqueamos nossa energia. Leva apenas alguns minutos para relaxar o corpo e a mente. A qualquer momento você pode parar, respirar profundamente, fechar os olhos e liberar as tensões que estiver carregando. Ao exalar o ar, foque e repita mentalmente: “Eu amo você. Tudo está bem”. Verá que se sente mais calmo. Mensagens como essas ajudam a lembrar que você não precisa viver tenso e assustado o tempo todo.

Meditar diariamente

Outra coisa que recomendo é aquietar a mente e ouvir sua sabedoria interior. Nossa sociedade transformou a meditação em algo misterioso e difícil de fazer, porém ela é um dos métodos mais antigos e simples que existem. Só o que precisamos fazer é entrar em estado de relaxamento e repetir mentalmente palavras como *amor*, *paz* ou qualquer outra que nos faça bem. “Om” é um som milenar que eu uso em meus *workshops* e que tem bons resultados. Também se pode repetir: “Eu me amo”, “eu me perdo” ou “eu sou perdoado”. Depois de repetir mentalmente algumas vezes, fique em silêncio.

Algumas pessoas acham que, para meditar, é preciso silenciar a mente. Só que não há como parar totalmente os pensamentos; apenas reduzir a velocidade deles e deixá-los fluir. Algumas pessoas se sentam com um bloco e um lápis e escrevem seus pensamentos negativos porque eles parecem se dissipar mais facilmente quando se faz isso. Se conseguirmos chegar a um estado em que observamos nossos pensamentos enquanto eles surgem: “Ah, esse é um pensamento de medo e um pouco de raiva, já esse é um pensamento de amor. Esse é bem sinistro e esse outro é de tristeza, e agora um pensamento de alegria”; se simplesmente os observarmos, sem lhes dar importância, começamos a exercer sobre eles nosso poder maior, e com sabedoria.

Você pode meditar onde quer que esteja e fazer disso um hábito. Pense na meditação como um ato de se conectar com seu Poder Superior; de entrar em contato consigo mesmo e com sua sabedoria interna. E há várias formas de fazer isso. Algumas pessoas praticam meditação enquanto fazem caminhada ou corrida. Encontre sua própria maneira de meditar. Não se julgue, achando que está errado só por ser diferente. Eu adoro me sentar ou me ajoelhar no jardim e cavar ou mexer na terra. É uma ótima forma de meditação para mim.

Visualize resultados otimistas

A visualização também é muito importante e há diversas técnicas que se pode utilizar. O Dr. Carl Simonton, em seu livro *Getting Well Again* [Recuperando a Saúde], recomenda várias técnicas de visualização para pessoas com câncer, e elas geralmente produzem ótimos resultados.

Com a visualização, podemos criar uma imagem para reforçar nossas afirmações positivas. Muitas pessoas já me escreveram falando sobre os tipos de visualização que fazem enquanto praticam suas afirmações. É importante dizer, no entanto, que a visualização deve ser compatível com seu tipo de personalidade, caso contrário pode não funcionar.

Por exemplo: uma mulher com câncer imaginou as *células assassinas boas* em seu corpo atacando e matando o câncer. Mas, ao final, ficou em dúvida, sem saber se tinha feito a visualização correta, pois não sentiu que aquela imagem teria efeito. Perguntei a ela: “Você é do tipo assassino?” Pessoalmente, não gosto da ideia de criar uma guerra em meu corpo. Sugeri, então, que ela criasse uma visualização mais suave. Creio que é sempre melhor usar imagens como a do sol derretendo as células doentes ou um mágico transformando-as com sua varinha. Quando tive câncer, imaginava uma onda de água fresca e cristalina atravessando meu corpo e levando consigo todas as células doentes. As visualizações não devem ter um conteúdo agressivo para nós em termos de subconsciente.

Aqueles que têm familiares ou amigos doentes cometem uma injustiça ao pensar neles doentes continuamente. Visualizem essas pessoas bem e com saúde. Enviem a elas boas vibrações. Só se lembrem de que depende somente delas ficar bem ou não. Há áudios muito bons, com visualizações e meditações guiadas, que se pode indicar a elas para ajudá-las nesse processo, se estiverem abertas a isso. E, caso não estejam, sempre podemos enviar a elas amor incondicional.

Todos podemos visualizar. Descrever sua casa, ter uma fantasia sexual ou imaginar o que você faria a uma pessoa que o magoou são visualizações. É incrível o que a mente pode fazer.

5. A próxima etapa é elogiar a si mesmo. A crítica desgasta o espírito; o elogio o fortalece. Reconheça seu Poder, seu Eu Divino. Somos todos expressão da Inteligência Infinita. Quando você se repreende, menospreza o Poder que o criou. Vá aos poucos. Diga a si mesmo que é uma pessoa incrível. Mas, se fizer

isso apenas uma vez e não repetir, não funciona. Concentre-se na frase, mesmo que seja apenas por um minuto. Acredite: vai ficando cada vez mais fácil. Da próxima vez que fizer algo novo, diferente, ou algo que esteja aprendendo e em que ainda não tenha muita prática, dê apoio a si mesmo.

Foi uma grande emoção a primeira vez que falei em público na Igreja da Ciência Religiosa, em Nova York. Lembro-me até hoje. Era uma reunião de sexta-feira. As pessoas iam anotando as perguntas em pequenas tiras de papel e colocando em uma cesta para eu responder. Ao final, eu trouxe a cesta até o pódio, no palco, e fui respondendo e enviando tratamento para cada uma delas. Depois que terminei, saí do pódio e disse a mim mesma: “Louise, você foi fantástica, considerando que foi a primeira vez que falou em público. Quando tiver feito isso umas seis vezes, será uma profissional”. Não me censurei, dizendo: “Ah, você esqueceu isso ou aquilo”. Eu não queria que a segunda vez fosse algo que me amedrontasse.

Se eu me deixasse abater na primeira vez, me cobraria tanto na segunda que, ao final, teria medo de falar. Depois de algumas horas, me sentei e pensei no que poderia mudar ou melhorar em minha palestra. Mas não me censurei. Fiz questão de me elogiar por ter feito um bom trabalho. Resultado: depois de umas cinco ou seis palestras, me senti uma palestrante profissional. E creio que esse método pode ser aplicado em todas as áreas de nossa vida. Continuei a dar palestras nas reuniões durante um bom tempo. Foi um ótimo treinamento, pois me ensinou a ter confiança.

Permita-se aceitar o *bem*, quer você ache que o mereça ou não. Já mencionei que acreditar que não somos merecedores é resultado da nossa falta de vontade de aceitar o bem em nossa vida; é o que nos impede de ter o que desejamos. Como podemos dizer algo bom sobre nós mesmos se achamos que não merecemos ser bons?

Pense nas regras de merecimento em sua casa enquanto você crescia. Você se sentia bom o suficiente, inteligente o suficiente, alto o suficiente, bonito o suficiente, ou o que quer que seja? E para que você vive? Há uma razão para estarmos aqui, e não é comprar um carro novo ou pagar contas. O que você está disposto a fazer para viver melhor? Afirmações, visualizações, tratamentos? Está disposto a perdoar? A praticar meditação? Quanto esforço mental está disposto a fazer para mudar sua vida e transformá-la naquilo que deseja?

6. Amar a si mesmo significa se dar apoio. Entre em contato com seus amigos e permita que eles o ajudem. Pedir ajuda também é uma demonstração

de força. Quantos de nós aprendemos a ser autoconfiantes e autossuficientes. Não pedimos ajuda porque nosso ego não permite. Em vez de tentar fazer tudo sozinho e ficar com raiva de si mesmo por não ter conseguido, tente pedir ajuda da próxima vez.

Há grupos de apoio em todas as cidades e programas de 12 passos para quase todos os tipos de problema. Em alguns lugares, há círculos de cura e organizações afiliadas a igrejas. E, caso não encontre o que precisa, pode começar seu próprio grupo. Não é tão difícil quanto se possa imaginar. Reúna dois ou três amigos que tenham os mesmos problemas que você e estabeleça algumas diretrizes para seguir. Basta colocar amor no que está fazendo e seu grupo irá prosperar. As pessoas serão atraídas como que por um ímã. Não se preocupe caso o grupo comece a crescer e sua sala de reuniões fique pequena. O Universo sempre provê. Se não souber como iniciar, procure um grupo similar e veja quais são as diretrizes e regras que ele segue. Vocês podem dar um apoio maravilhoso uns aos outros.

Iniciei o grupo The Hayride [O Apoio Hay] em minha sala de estar, em Los Angeles, no ano de 1985, com seis pessoas que viviam com aids. Na época, não sabíamos exatamente o que fazer diante daquele momento de crise. Mas garanti a eles que não seriam reuniões para ficarmos nos lamentando e repetindo “nossa, que situação horrível”, pois isso já estava claro. Fizemos tudo que pudemos de positivo para nos ajudar. O grupo cresceu e chegamos a ter cerca de 200 pessoas todas as noites de quarta-feira no West Hollywood Park.

É um grupo maravilhoso, que começou com pessoas que viviam com aids, mas todos são bem-vindos. Pessoas vêm do mundo todo para ver como o grupo funciona e se sentem acolhidas. Mas a conquista não é minha, e sim do grupo. Todos contribuíram para que desse certo. Praticamos meditação e visualizações. Trabalhamos em rede e compartilhamos informações sobre terapias alternativas e os métodos de medicina mais recentes. Há mesas de energia em um lado da sala onde as pessoas podem se deitar e outras compartilham energias de cura impondo as mãos ou orando por elas. E também temos praticantes da Ciência da Mente com quem podem conversar. Ao final das reuniões, cantamos e trocamos abraços. Queremos que as pessoas saiam se sentindo melhor do que entraram e, muitas vezes, elas recebem um estímulo muito positivo que dura vários dias. Os grupos de apoio se tornaram uma forma de ajuda social e são ferramentas eficazes nessa época complexa. Muitas igrejas do *novo pensamento*, como a Igreja da Unidade e a Ciência Religiosa/Ciência da Mente, têm grupos de apoio semanais. Os grupos podem ser encontrados em

pesquisas, revistas e jornais.

O trabalho em grupo é muito importante; nos estimula e nos faz seguir em frente. Sugiro às pessoas que têm ideias semelhantes que passem algum tempo umas com as outras regularmente. Quando trabalham juntas para alcançar um objetivo em comum, trazem sua dor, confusão, raiva ou o que quer que seja e se reúnem, não para reclamar, mas para encontrar uma maneira de ir além, de se elevar e de crescer.

Se você for muito dedicado, autodisciplinado e espiritualizado, consegue trabalhar e progredir muito sozinho. Mas, quando se reúne com um grupo de pessoas fazendo a mesma coisa, pode progredir muito mais rápido, pois em grupo aprendemos uns com os outros. Cada pessoa em um grupo é um instrutor. Portanto, se você tiver problemas que precisem ser trabalhados, sugiro que, se possível, faça parte de algum grupo onde possa resolvê-los.

7. Aprender a amar nossos aspectos negativos. Eles são parte de nossa criação assim como nós somos parte da criação de Deus. A Inteligência que nos criou não nos odeia quando cometemos erros ou nos irritamos com nossos filhos. Ela sabe que estamos fazendo o melhor que podemos e ama todas as Suas criaturas, então também podemos amar as nossas. Todos nós já fizemos escolhas negativas e, se continuarmos a nos punir por elas, isso se tornará um padrão (ou hábito) e será muito difícil deixá-las de lado e fazer escolhas mais positivas. Se você fica repetindo: “Odeio meu trabalho. Odeio minha casa. Odeio minha doença. Odeio esse relacionamento. Odeio isso, odeio aquilo”, nada de muito bom entrará em sua vida.

Independentemente da situação negativa em que você se encontra, ela existe por um motivo; caso contrário, não estaria passando por ela. Segundo o Dr. John Harrison, autor do livro *Love Your Disease* [Ame Sua Doença], os pacientes nunca devem ser julgados por terem passado por várias operações ou terem tido diversas doenças. Na verdade, esses pacientes podem se parabenizar por terem encontrado uma maneira segura de atender às suas necessidades. É preciso entender que, seja qual for a questão ou o problema que tenhamos, contribuímos para criá-lo a fim de lidar com determinadas situações. Quando nos damos conta disso, podemos encontrar uma maneira positiva de satisfazer nossas necessidades.

Às vezes, pessoas com câncer ou outras doenças terminais têm tanta dificuldade em dizer “não” a uma figura de autoridade em sua vida que, em nível inconsciente, criam uma grande doença para dizer “não” por elas. Conheci

uma mulher que, quando percebeu que a doença que estava criando para si era apenas para se recusar a atender às eternas exigências do pai, decidiu se libertar de uma vez por todas. Passou a dizer “não” para ele. E, embora tenha sido difícil no início, à medida que continuou a se defender, percebeu, maravilhada, que recuperava a saúde a cada dia.

Quaisquer que sejam nossos padrões negativos, podemos encontrar maneiras mais positivas de lutar pelo que queremos. Por isso é tão importante se perguntar: “Qual é a recompensa dessa experiência? O que estou recebendo de positivo?” Ninguém gosta de responder a essas perguntas, mas, se olharmos para dentro, dispostos a ser honestos conosco, encontraremos as respostas. Uma delas pode ser: “É o único momento em que recebo atenção ou carinho de meu cônjuge”. Uma vez que se percebe qual é a origem do problema, pode-se trabalhar de maneira mais positiva para resolvê-lo.

O humor é outra poderosa ferramenta que nos ajuda a liberar as tensões e a tornar um pouco mais leves as experiências estressantes que enfrentamos. Durante o Hayride, temos um momento para contar piadas. Há uma palestrante que convidamos sempre para participar, e a chamamos de “a senhora do riso”. Ela tem uma risada contagiante à qual é impossível resistir.

Não precisamos nos levar sempre tão a sério. E o riso tem propriedades curativas. Também recomendo assistir a comédias antigas, como *O Gordo e o Magro*, quando estiver se sentindo triste ou desanimado.

Quando eu trabalhava com atendimento individual, sempre tentava levar o paciente a rir de seus problemas. Quando conseguimos ver nossa vida como uma peça teatral do tipo novela, drama ou comédia, temos uma perspectiva melhor e nos colocamos no caminho da cura. O humor nos permite sair da experiência e enxergá-la sob uma perspectiva mais ampla.

8. Cuidar do seu corpo. Pense, por um instante, em tudo de bom que existe em sua casa. Você gosta e cuida dela, certo? Então, por que não prestar atenção ao que você coloca em seu corpo? O abuso de drogas e de álcool é tão comum porque esses são os dois métodos mais populares de fuga. Se você usa drogas, não significa que seja uma pessoa má; significa apenas que não encontrou uma forma mais positiva de satisfazer suas necessidades.

As drogas atraem. É como se dissessem: “Venha brincar comigo. Vamos nos divertir muito”. Essa é a mais pura verdade. Drogas podem fazer as pessoas se sentirem muito bem. No entanto, alteram bastante a realidade e, embora isso não seja evidente no início, paga-se um preço terrível no final. Depois de algum

tempo de uso de drogas, a saúde da pessoa se deteriora imensamente e ela se sente mal a maior parte do tempo. As drogas também afetam o sistema imune, o que pode levar a diversas doenças. Além disso, após o uso repetido, desenvolve-se o vício. A principal questão é descobrir o que leva alguém a começar a usar drogas. A pressão dos colegas pode ser um fator no início, mas o uso contínuo e repetido é outra história. Nunca vi uma pessoa que se ama envolvida com drogas. Usamos drogas e álcool para escapar de nossos sentimentos de infância, que nos fazem acreditar que não somos tão bons quanto deveríamos, e, quando o efeito passa, nos sentimos pior do que antes, além de carregar uma carga extra de culpa. É seguro sentir qualquer emoção que tenhamos, e reconhecê-la. Os sentimentos passam, não permanecem para sempre.

Entupir o corpo de comida é outra maneira de esconder nosso amor. Não temos como viver sem alimentos, pois eles são o combustível de nosso organismo e ajudam a criar novas células. Embora todos saibamos quais são os princípios da boa nutrição, usamos comida ou dietas para punir a nós mesmos e criar obesidade.

Hoje somos nações de dependentes de comida industrializada. Seguimos há décadas o que chamo de Grande Dieta Americana, nos fartando de alimentos processados de todos os tipos. Permitimos que as empresas alimentícias e seus artifícios publicitários influenciem nossos hábitos alimentares. Os médicos mal aprendem nutrição nas faculdades de medicina, a menos que a estudem como matéria extracurricular. A maior parte do que consideramos medicina convencional, no momento, concentra-se em medicamentos e cirurgias, portanto, se realmente quisermos aprender sobre nutrição, temos que estudar praticamente por conta própria. É um ato de amor a nós mesmos tomar consciência do que colocamos em nossa boca e de como isso nos faz sentir.

Se você almoça e, pouco tempo depois, começa a sentir sono, pergunte-se: “O que eu comi?” Pode ter ingerido algo que não foi bom para seu corpo naquele momento. Comece a observar o que lhe dá energia e o que o faz se sentir mal e sem ânimo. Pode fazer isso por tentativa e erro, ou pode encontrar um bom nutricionista para responder a algumas de suas perguntas.

E lembre-se: o que é bom para uma pessoa não é necessariamente bom para outra. Nossos corpos são diferentes. A dieta macrobiótica costuma fazer maravilhas pelas pessoas. Outra boa referência é o livro e o método de Harvey e Marilyn Diamond, *Fit for Life* [Pronto para a Vida]. São conceitos totalmente distintos, mas ambos funcionam muito bem. Cada corpo é único, portanto, não

se pode dizer que um método genérico seja ideal. É preciso descobrir qual funciona melhor para o seu organismo. Encontre exercícios de que goste, que sejam divertidos de fazer. Crie uma atitude mental positiva com relação ao exercício. Muitas vezes, criamos obstáculos em nossos corpos como resultado do que absorvemos de outras pessoas. Mas é preciso se perdoar e parar de colocar raiva e ressentimento em seu corpo se quiser fazer mudanças. Combinar afirmações com exercícios é uma maneira de reprogramar conceitos negativos sobre seu corpo e sua forma.

Estamos em uma época em que as novas tecnologias para a saúde estão se multiplicando e estamos aprendendo a combinar alguns métodos de cura milenares, como a medicina Ayurveda combinada à tecnologia de ondas sonoras, por exemplo. Tenho lido e estudado sobre como o som pode estimular nossas ondas cerebrais e acelerar o aprendizado e a cura. Pesquisas mostram que podemos curar doenças mudando mentalmente nossa estrutura de DNA. Acredito que, de agora até o final do século, iremos explorar uma série de possibilidades que serão extremamente benéficas para grande parte da população.

9. Costumo enfatizar a importância do trabalho com espelhos para descobrir a causa dos problemas que nos impedem de amar a nós mesmos. Há várias formas de se trabalhar com espelhos. Gosto de olhar no espelho logo de manhã e dizer: “Eu amo você. Como posso tornar o seu dia melhor? O que posso fazer para deixá-la feliz?” Ouça sua voz interior e comece a seguir o que ela diz. Talvez você não receba nenhuma mensagem no início, porque está acostumado a se repreender e não sabe como responder a si mesmo com um pensamento gentil e amoroso.

Caso alguma coisa desagradável aconteça durante o dia, vá até o espelho e diga: “Eu amo você mesmo assim”. Os eventos vêm e vão, mas seu amor por si mesmo é constante, sendo a qualidade mais importante que você tem em sua vida. Se algo de bom acontecer, vá até o espelho e diga: “Obrigado/a”. Agradeça a si mesmo por criar essa experiência.

Você também pode perdoar diante do espelho. Perdoe a si mesmo e aos outros. Pode falar com outras pessoas diante do espelho, especialmente quando não se sentir à vontade para falar com elas pessoalmente. É uma boa forma de resolver problemas antigos com pais, chefes, médicos, filhos ou cônjuges. Diga todo tipo de coisa que teria medo de dizer a eles de outra forma. E lembre-se de terminar pedindo o amor e a aprovação deles, pois é isso que

você realmente deseja.

As pessoas que têm problemas para amar a si mesmas dificilmente estão dispostas a perdoar, e isso fecha as portas para elas. *Quando você perdoa e cura os sentimentos de mágoa, além de tirar de seus ombros um enorme peso, está abrindo as portas para que seu amor-próprio se manifeste.* Muitas pessoas já me disseram: “Nossa, foi como se eu tirasse cem quilos das minhas costas!” Sim, é um fardo pesado demais para se carregar por tanto tempo. O Dr. John Harrison afirma que perdoar, tanto a nós mesmos quanto nossos pais, e aliar isso à liberação de mágoas passadas, cura mais doenças que qualquer antibiótico.

É preciso muito para que os filhos deixem de amar os pais, mas, quando chegam a esse ponto, é preciso muito mais para que os perdoem. Quando não perdoamos, não deixamos a mágoa ir; estamos nos prendendo ao passado e, presos ao passado, não podemos viver o momento presente. E, se não vivemos no presente, como poderemos criar um bom futuro? O lixo acumulado do passado gera mais lixo para o futuro.

Fazer afirmações na frente de um espelho tem diversas vantagens, pois é uma maneira fácil de descobrir a verdade sobre nossa existência. Se ouvimos uma resposta negativa vindo de nosso interior, como: “A quem você quer enganar? Não é fácil assim. Você não merece”, temos um grande trunfo para usar. Não há como fazer as mudanças que desejamos até que estejamos dispostos a ver o que nos está impedindo. A resposta negativa que recebemos é como um presente; é a nossa chave para a liberdade. O passo seguinte é transformar essa resposta em afirmações positivas, como: “Eu agora mereço tudo de bom. Permito que boas experiências estejam em minha vida todos os dias”. Repita as novas afirmações até que passem a fazer parte de sua vida.

Já vi famílias inteiras mudarem totalmente quando um de seus membros passa a fazer afirmações positivas. Muitas pessoas no Hayride vêm de famílias abaladas. Seus pais literalmente não falam com elas. Sempre pedi a elas que repetissem a afirmação: “Tenho uma comunicação maravilhosa, amorosa, calorosa e aberta com todos os membros da minha família, inclusive com minha mãe”, ou com quem quer que fosse a pessoa problemática. E que, toda vez que essa pessoa ou a família lhes viesse à mente, se olhassem no espelho e repetissem a afirmação diversas vezes. Era incrível ver como os pais dessas pessoas acabavam vindo às reuniões alguns meses depois.

10. Por fim, ***ame-se agora*** – não fique esperando as coisas acontecerem. A

insatisfação consigo mesmo é um hábito. Se estiver satisfeito consigo mesmo agora, se puder se amar e se aprovar agora, quando o bem entrar em sua vida, poderá usufruir dele totalmente. Quando você aprende a amar a si mesmo, começa a amar e a aceitar os outros.

Não há como mudar as pessoas; deixe de tentar. Perdemos muito tempo e energia com isso. Se usássemos metade dessa energia conosco, poderíamos mudar, e, quando *mudamos*, as pessoas passam a nos tratar de maneira diferente.

Não há como aprender no lugar de outra pessoa. Todos têm que passar pelas próprias lições e aprendizado. A única coisa que você pode fazer é aprender por si mesmo, e amar a si mesmo é o primeiro passo para não se deixar abater pelo comportamento destrutivo dos outros. Se estiver convivendo com alguém realmente negativo que não quer mudar, você precisa se amar o suficiente para se afastar dessa pessoa.

Uma mulher, em uma de minhas palestras, me disse que seu marido era muito negativo e que ela não queria que ele fosse uma má influência para seus dois filhos pequenos. Sugeri que ela começasse a afirmar que seu marido era um homem maravilhoso e solidário, que de fato estava trabalhando em si mesmo e trazendo à tona suas melhores qualidades. E também que afirmasse o que gostaria que acontecesse e, toda vez que ele fosse negativo, simplesmente trouxesse à mente essa afirmação. Entretanto, se o relacionamento continuasse negativo, independentemente das afirmações que ela fizesse, isso poderia ser uma advertência de que ele não funcionava mais.

Devido ao aumento da taxa de divórcios em nosso país, creio que uma pergunta que muitas mulheres precisam fazer a si mesmas antes de ter filhos é: “Eu estaria disposta a criar esse filho sozinha?” É uma situação cada vez mais comum, e quase sempre é sobre a mulher que recai a responsabilidade. Houve um tempo em que os casamentos duravam a vida toda, mas isso mudou, então é hora de considerarmos a realidade atual.

Com muita frequência, permanecemos em relacionamentos abusivos, nos permitimos passar por situações humilhantes e nos deixamos abater. A mensagem que transmitimos com isso é: “Não sou digna de ser amada, portanto, ficarei aqui e aceitarei esse comportamento porque o mereço e tenho certeza de que ninguém mais me desejaria”.

Sei que pareço simplista e que repito as mesmas expressões várias vezes, mas acredito de verdade que a maneira mais rápida de mudar qualquer problema é amar quem somos. É incrível como as vibrações de amor que emitimos atraem

para nós pessoas amorosas.

O amor incondicional é o objetivo que viemos aqui para alcançar. E tudo começa quando nos amamos e aceitamos. Você não está aqui para agradar aos outros ou para viver sua vida como eles desejam. Você só pode viver do seu próprio jeito e trilhar o próprio caminho. Veio a este mundo para se realizar e expressar amor no nível mais profundo. Está aqui para aprender, crescer, absorver e espalhar compaixão e compreensão. Ao deixar este planeta, não levará consigo seus relacionamentos, carros, casa, conta bancária ou emprego. A única coisa que levará é sua capacidade de amar!

CAPÍTULO 9

AMAR SUA CRIANÇA INTERIOR

Se você não consegue se aproximar de outras pessoas é porque não sabe como se aproximar de sua própria criança interior. Ela pode estar assustada e sofrendo. É hora de dar atenção a ela.

Uma das principais questões que precisamos explorar é a cura da criança esquecida dentro de nós. Passamos praticamente a vida inteira ignorando-a. Independentemente de sua idade hoje, existe uma criança dentro de você que precisa ser amada e aceita. Se você é mulher, e não importa qual é o seu nível de autoconfiança, há em seu interior uma garotinha muito carinhosa que precisa de ajuda. E, se você é um homem, ainda que muito viril, tem dentro de você um garotinho que anseia por amor e afeto. Todas as fases que você já viveu estão dentro de você, em sua consciência e memória. Quando criança, sempre que algo de errado acontecia, sua tendência era imaginar que o problema estava em você. Crianças normalmente imaginam que, se fizerem tudo certo, os pais ou as pessoas ao redor irão amá-las e não irão bater nelas nem as maltratar. Por isso, sempre que querem algo e não conseguem, logo pensam: “Não sou bom o suficiente. Tenho problemas”. Como resultado, à medida que crescemos, vamos rejeitando alguns aspectos de nós mesmos.

Neste momento da vida, precisamos nos esforçar para nos tornar completos e aceitar todas as facetas de quem somos: a parte que faz coisas erradas, a parte que tem uma aparência estranha, a parte assustada, a parte que é muito ingênua e a parte desastrada. Todas elas.

Acho que a maioria de nós se desliga ou se desconecta por volta dos 5 anos de idade. Tomamos essa decisão porque achamos que há algo errado conosco e que não teremos mais nada a ver com a fase de criança.

E também existe um pai ou uma mãe em nosso interior. Temos uma criança, e um pai ou uma mãe que passa a maior parte do tempo repreendendo a criança. Se prestar atenção ao seu diálogo interno, irá ouvir claramente as “broncas”. Pode-se perceber nitidamente o pai ou a mãe dizendo que estamos fazendo algo errado ou que “não prestamos”.

O resultado disso é que vivemos em uma guerra interior. Criticamos a nós mesmos da mesma maneira que nossos pais nos criticavam. “Seu burro!”; “Não serve para nada mesmo.”; “Não faz nada direito.”; “Aprontou de novo, claro.”; “Tinha que ser você!”. Isso se torna um padrão, um hábito. A maioria de nós, depois de adultos, ignora totalmente a criança que existe dentro de nós ou a critica da mesma forma que ela costumava ser criticada. Mantemos o mesmo padrão.

Certa vez, ouvi John Bradshaw, autor de vários livros maravilhosos sobre a cura da criança interior, dizer que quando chegamos à fase adulta temos mais de 25 mil horas de áudio de nossos pais dentro de nós. Mas quantas horas desses áudios são de frases positivas a nosso respeito? Quantas delas são de afirmações de que eles nos amavam ou sobre nossas boas qualidades, nossa inteligência? Ou de que tínhamos capacidade de fazer qualquer coisa que desejássemos, de que seríamos pessoas incríveis? E quantas dessas horas são apenas de frases negativas, de “não” sendo dito das mais diversas formas?

Não é de admirar que passemos o tempo todo dizendo “não” a nós mesmos ou nos cobrando de coisas que *deveríamos* estar fazendo. Estamos simplesmente obedecendo a esses áudios. Porém, são apenas registros, e não a realidade de nosso ser. Não representam a verdade de nossa existência. São simples informações que carregamos e que podem ser apagadas ou modificadas. Toda vez que sentimos medo, é nossa criança interior quem está se sentindo ameaçada, e não o adulto. O problema é que não cuidamos de nossa criança interna. É preciso estabelecer esse relacionamento – um diálogo entre nós sobre tudo que fazemos. Pode parecer bobagem, mas é assim que funciona. Mostre à sua criança interior que, independentemente do que possa acontecer, você jamais irá ignorá-la ou abandoná-la. Estará sempre ao lado dela, lhe dando amor.

Suponhamos que, quando criança, você tenha tido uma experiência ruim com cães; que um deles o tenha assustado ou até mordido. Sua criança interior pode ter receio deles até hoje, apesar de você ter crescido e se tornado adulto. Mesmo um cão pequeno que você veja na rua pode fazer com que sua criança entre em pânico. Ela grita: “Meu Deus, um cachorro! Ele vai me atacar!” É uma ótima oportunidade para o pai ou a mãe dentro de você dizer: “Está tudo bem. Já sou crescido agora. Vou proteger você; o cachorro não vai atacá-lo. Não precisa mais ter medo”. Comece a cuidar de sua criança.

Curar as feridas do passado

Percebi que cuidar de nossa criança interior ajuda muito a curar os traumas do passado. Nem sempre estamos em contato com os sentimentos da criancinha assustada que existe dentro de nós. Se sua infância foi repleta de medo e brigas e até hoje você se debate mentalmente, é sinal de que continua a tratar sua criança interior da mesma maneira. Só que a criança não tem para onde fugir. Você precisa ir além das limitações de seus pais e se conectar com essa criança perdida. Ela precisa sentir que você se importa com ela.

Pare um instante e diga: “Eu me importo, sim. Eu amo você. De verdade”. No começo, irá perceber que está falando com o adulto em você. Mas fale com a criança. Visualize que a está pegando pela mão e levando-a a todos os lugares por alguns dias, e veja que experiências maravilhosas e alegres vocês podem ter.

É preciso se comunicar com essa parte de si mesmo. Que mensagens deseja ouvir? Sente-se, feche os olhos e converse com sua criança. Se não fala com ela há tantos anos, talvez sejam necessárias algumas tentativas para que ela acredite que quer realmente falar com ela. Seja persistente: “Quero falar com você. Quero ver você. Quero amar você”. Aos poucos, verá que vocês irão se conectar. Pode ser que você a veja, sinta ou ouça.

Uma das primeiras coisas que se pode fazer ao conversar com ela pela primeira vez é pedir desculpas por não falar com ela esse tempo todo ou por repreendê-la tanto. Diga que quer compensar todo esse tempo em que não se comunicaram. Pergunte o que pode fazer para deixá-la feliz, o que a deixa assustada ou com medo, como pode ajudá-la e o que ela quer de você.

Comece com perguntas simples e terá respostas. “O que posso fazer para você ficar feliz? Do que você precisa hoje?” Outra possibilidade é dizer: “Quero praticar corrida. E você, o que quer fazer?” Ela pode responder: “Ir à praia”. Isso já é comunicação. Não desista. Se puder reservar alguns momentos por dia para se conectar com a pequena pessoa dentro de você, sua vida será muito melhor.

Comunicar-se com sua criança interior

Alguns de vocês podem já estar fazendo esse trabalho interior. Há muito material sobre o assunto: livros, palestras e muito mais. Liste alguns livros ao final deste livro. *Self-Parenting* [Autopaternidade], de John Pollard III, por exemplo, é excelente e tem vários exercícios e atividades maravilhosos que você pode fazer com sua criança interior. Caso esteja decidido a realizar esse trabalho, recomendo a leitura dele. Como já mencionei, há várias formas de

começar. Você não está sozinho, mas precisa pedir ou ir atrás de ajuda para recebê-la.

Outra sugestão que posso lhe dar é olhar para uma foto sua de infância. Observe-a atentamente. É uma foto de uma criança feliz? Ou infeliz? Seja qual for o sentimento que surgir, conecte-se com ele. Se a foto lhe mostra uma criança com medo, pergunte a ela o motivo e faça algo para que ela se sinta melhor. Pegue diversas fotos suas de infância e fale com a criança em cada uma delas.

Também ajuda falar com ela no espelho. Se tiver um apelido de infância, use-o. E tenha lenços de papel à mão. Sugiro que se sente em frente ao espelho, pois, se estiver em pé, assim que ficar difícil, a tendência é sair correndo pela porta. Então, sente-se com sua caixa de lenços e comece a falar.

Outra técnica que funciona bem é se comunicar por meio da escrita. Muitas informações virão à tona. Use duas canetas ou marcadores de cores diferentes. Com sua mão dominante, escreva uma pergunta. E, com a mão não dominante e a outra caneta, deixe que sua criança interior responda. É um exercício fascinante. Quando você está escrevendo a pergunta, o adulto acha que sabe a resposta, mas, quando pega a caneta com a outra mão, a resposta pode vir de maneira completamente diferente.

Vocês também podem desenhar juntos. Muitos de nós gostavam de desenhar e colorir quando crianças, até que nos foi dito para fazer linhas mais retas ou colorir melhor. Então, que tal voltar a desenhar? Use sua mão dominante para desenhar a cena de algo que aconteceu recentemente. Observe como se sente. Faça uma pergunta à sua criança interior, deixe-a desenhar com a mão não dominante e veja o que acontece.

Se puder, reúna-se com outras pessoas em grupos, assim poderá trocar ideias. Deixem suas crianças internas fazerem desenhos e depois se sentem juntos para discutir o significado deles. Você poderá se surpreender com as interpretações das pessoas.

Brinque com sua criança interior. Faça coisas de que ela goste. Quando era pequeno, do que gostava de brincar? Quando foi a última vez que brincou? Nosso pai ou mãe internos nos impedem de nos divertir porque isso não é coisa de adulto. Portanto, reserve um tempo para isso. Faça coisas simples que costumava fazer, como pular sobre folhas secas ou brincar com a mangueira d'água no jardim. Observe crianças brincando. Isso irá lhe trazer lembranças.

Se quiser ter mais diversão em sua vida, conecte-se com sua criança interior para recuperar sua espontaneidade e sua alegria. Posso garantir que será muito

bom.

Você foi uma criança desejada por seus pais? Eles ficaram realmente felizes quando você nasceu? Ficaram contentes com seu gênero sexual ou preferiam que fosse do sexo oposto? Você *se sentia* querido quando criança? Houve alguma comemoração quando você nasceu? Sejam quais forem as respostas, dê as boas-vindas à sua criança interior agora. Comemore. Diga a ela todas as coisas maravilhosas que diria a um bebê recém-chegado a essa vida.

O que você sempre quis que seus pais lhe dissessem quando era criança? O que nunca lhe disseram, mas gostaria de ouvir? Diga tudo isso à sua criança interior diariamente durante um mês quando for se olhar no espelho e veja o que acontece.

Caso tenha tido pais alcoolistas ou abusivos, pode meditar e visualizá-los como pessoas boas, gentis e sóbrias. Dê à sua criança interior o que ela deseja. Ela provavelmente está carente de atenção há muito tempo. Comece visualizando o tipo de vida que gostaria de ter com ela. Quando ela começar a se sentir segura e feliz, irá confiar em você. Pergunte: “O que preciso fazer para que você confie em mim?” Repito: você pode se surpreender com algumas das respostas.

Se teve pais que não eram amorosos e é muito difícil se relacionar com eles, encontre uma imagem de como você acha que um pai ou uma mãe amorosos poderiam ser. Coloque essas fotos ou imagens junto a uma foto sua de quando era criança. Crie novas imagens. Reescreva sua história de infância, se for preciso.

As crenças que você absorveu quando pequeno ainda estão dentro de sua criança. Se seus pais tinham ideias rígidas e você é muito duro consigo mesmo ou tende a construir muros ao seu redor, é sinal de que provavelmente ainda está seguindo as regras deles. Se continua a se censurar a cada erro que comete, deve ser muito difícil para sua criança interior acordar de manhã. “Quais gritos ou broncas vou ouvir hoje?”

O que os pais nos fizeram no passado foi de acordo com a consciência deles. Mas nós somos os pais agora. E estamos usando nossa consciência. Se você ainda se recusa a cuidar de sua criança interna, está preso a um ressentimento insano. Ainda há a quem perdoar. Pelo que você ainda não se perdoou? Do que ainda precisa se libertar? Deixe tudo isso ir embora. Se não damos atenção à nossa criança neste momento, a culpa não é de nossos pais. Eles estavam fazendo o que achavam certo naquele espaço e tempo específicos.

Mas nós, neste momento, sabemos o que podemos fazer para nutrir a criança

dentro de nós.

Quem tem ou já teve um animal de estimação sabe como é chegar em casa e vê-lo correndo para nos receber na porta. Ele não se importa com o que estamos vestindo, com nossa idade, se temos rugas ou quanto ganhamos por mês. Para ele basta estarmos ali. Ele nos ama incondicionalmente. Faça isso por você mesmo. Fique contente por estar vivo, por estar aqui. Você é a única pessoa com quem irá viver para sempre. Enquanto não estiver disposto a amar sua criança interior, será muito difícil para as pessoas o amarem incondicionalmente. Aceite-se de corpo e alma.

Ajuda muito criar uma meditação para fazer sua criança se sentir em segurança. Como sofri de uma relação incestuosa, inventei uma imagem maravilhosa para minha criança. Ela tem uma fada-madrinha que se parece com a personagem Glinda, de *O Mágico de Oz*, de quem gosta muito. Sempre que não está comigo, ela está com sua fada-madrinha, em segurança. E mora em uma cobertura bem alta, com um porteiro e dois cachorros grandes, assim ninguém jamais a machucará novamente. Quando consigo fazer com que se sinta absolutamente segura, eu posso, como adulta, ajudá-la a liberar as experiências dolorosas.

Recentemente, houve um momento em que fiquei muito amargurada e chorei por horas. Percebi que minha criança interior estava muito magoada e desprotegida. Precisei explicar que ela não estava errada, apenas que reagiu a algo que aconteceu. Assim que me recuperei, fiz afirmações e meditei, sabendo que há um Poder muito maior que me ama e me dá apoio. Depois disso, minha menina não se sentiu mais sozinha ou assustada.

Também acredito muito na eficácia dos ursos de pelúcia. É um dos primeiros amigos que temos na infância, a quem podemos contar todos os nossos problemas e segredos sem medo de que alguém mais saiba deles. O urso de pelúcia está sempre do nosso lado. Pegue seu ursinho na velha caixa de brinquedos e o dê à sua criança interior novamente.

Também seria maravilhoso se os hospitais fornecessem ursinhos de pelúcia para todos os leitos. Quando a criança interior dos pacientes se sente sozinha e assustada no meio da noite poderia ter, ao menos, um ursinho para abraçar.

As diversas partes de nós

Relacionamentos são ótimos e casamentos são maravilhosos, mas são temporários. Somente o relacionamento que temos conosco é eterno. Portanto,

ame sua família interior: a criança, os pais e o jovem, que é a fase entre os dois.

Lembre-se de que também existe um adolescente em você. Acolha esse adolescente; trabalhe com ele como trabalha com sua criança interior. Quais foram suas dificuldades nessa fase? Faça a seu adolescente as mesmas perguntas que fez à sua criança. Ajude-o a superar os momentos difíceis e a ansiedade da puberdade. Faça com que esses momentos sejam bons. Aprenda a amar seu adolescente da mesma forma que aprendeu a amar sua criança.

Não conseguiremos amar e aceitar uns aos outros enquanto não aceitarmos a criança perdida dentro de nós. Que idade a sua criança tem? Três, 4, 5 anos? Normalmente, tem menos de 5 anos de idade, pois é nesse período que ela geralmente se fecha, por necessidade de sobreviver.

Pegue sua criança pela mão e lhe dê muito amor. Crie uma vida maravilhosa para você e para ela. Diga a si mesmo: “Quero aprender a amar minha criança. Quero amá-la, de verdade.” O Universo irá corresponder. Você sempre encontrará maneiras de curar a sua criança e a si mesmo. Se quisermos nos curar, precisamos estar dispostos a sentir nossas emoções e a passar por elas. Lembre-se: nosso Poder Superior está sempre pronto a nos ajudar quando nos propomos a trabalhar nesse sentido.

Não importa como tenha sido sua infância, se muito boa ou muito difícil. Você, e somente você, está no comando de sua vida agora. Pode passar a eternidade culpando seus pais ou seu ambiente inicial, mas isso só o mantém preso ao padrão de vítima e não ajuda a conseguir o que você deseja.

O amor é o maior apagador que conheço. Consegue apagar até as lembranças mais profundas e dolorosas, pois é capaz de ir aos lugares mais inexplorados de nosso ser. Se suas imagens mentais do passado são muito fortes e você continua repetindo “É culpa deles”, continua preso. Você quer uma vida de dor ou de alegria? A escolha e o poder estão sempre dentro de você. Olhe em seus olhos, ame-se e dê amor à sua pequena criança interior.

CAPÍTULO 10

CRESCER E ENVELHECER

Seja compreensivo com seus pais da mesma maneira que deseja que eles sejam compreensivos com você.

A comunicação com nossos pais

A adolescência foi a parte mais difícil de minha vida, depois da infância. Eu tinha muitas dúvidas, mas me recusava a ouvir aqueles que achavam que tinham as respostas, especialmente os adultos. Fazia questão de aprender tudo sozinha, até porque não confiava nas informações que recebia deles, especialmente dos meus pais, já que fui muito maltratada quando criança. Não conseguia entender como meu padrasto podia me tratar daquela maneira, nem como minha mãe simplesmente ignorava o que ele fazia comigo. Eu me sentia enganada e incompreendida. Tinha certeza de que minha família e o mundo, em geral, estavam contra mim.

Durante os anos em que trabalhei com aconselhamento de pessoas, especialmente jovens, descobri que muitos deles se sentiam como eu em relação a seus pais. Ouvi muitos adolescentes descreverem com as mesmas palavras os seus sentimentos: *aprisionado, julgado, observado* ou *incompreendido*.

É claro que seria ótimo se os pais fossem mais flexíveis para com os filhos; entretanto, na maioria dos casos, isso não é possível. Embora nossos pais sejam apenas seres humanos como nós, muitas vezes sentimos que estão sendo injustos, irracionais ou que não entendem o que estamos passando.

Um jovem a quem dei aconselhamento certa vez tinha um relacionamento muito difícil com o pai. Achava que os dois não tinham nada em comum e que, toda vez que o pai se dirigia a ele, era para fazer algum comentário negativo ou depreciativo. Perguntei a ele se sabia como seu avô tratava o pai dele, e ele admitiu não saber, pois o avô tinha morrido antes de ele nascer.

Sugeri que perguntasse ao pai sobre sua infância e como ela o tinha influenciado. No início, o jovem hesitou, sentindo que seria difícil falar com o

pai sem ser ridicularizado ou julgado. Mas, ao final, tomou coragem e concordou em perguntar a ele.

Na sessão seguinte, o jovem parecia mais calmo. “É incrível”, disse. “Nunca imaginei que tipo de infância ele teve.” O avô fazia questão de que os filhos o tratassem por “senhor”, e eles viviam de acordo com um antigo padrão, segundo o qual as crianças deviam ser vistas, mas não ouvidas. Caso dirigissem uma única palavra contra os pais, eram espancadas. Não é de admirar que seu pai fosse tão agressivo.

Quando crescemos, geralmente temos boas intenções e planos de tratar nossos filhos de maneira diferente da que fomos tratados. Mas, com o passar do tempo e com a vivência no mundo ao nosso redor, cedo ou tarde começamos a falar e a agir como nossos pais.

No caso daquele jovem, o pai usava contra ele o mesmo tipo de agressão verbal que sofria de seu próprio pai. Provavelmente não tinha essa intenção. Agia apenas da maneira com que tinha sido criado.

Mas o jovem começou a entender um pouco mais sobre o pai e, como resultado, os dois começaram a se comunicar com mais liberdade. Embora ainda fosse necessário um pouco de esforço e paciência de ambas as partes para que atingissem um nível de comunicação ideal, eles estavam caminhando em uma nova direção.

Em minha opinião, é muito importante que nos esforcemos para descobrir mais sobre a infância de nossos pais. Se os seus ainda estiverem vivos, pergunte a eles: “Como foi sua infância, sua adolescência? Vocês demonstravam afeto uns pelos outros? Seus pais o castigavam? Que tipo de pressão de amigos e colegas vocês sofriam naquele tempo? Seus pais aprovavam seus amigos e namoradas(os)? Vocês chegaram a trabalhar enquanto eram adolescentes?”

Quando descobrimos mais sobre a vida de nossos pais, entendemos os padrões que os moldaram e os motivos que eles tinham para nos tratar como tratavam. À medida que sentimos mais empatia por eles, passamos a vê-los de maneira diferente. E isso pode ser o início de um relacionamento mais comunicativo e amoroso, com mais respeito e confiança mútuos.

Mas, caso você tenha dificuldade até mesmo para conversar com seus pais, comece primeiro em sua mente ou na frente do espelho. Imagine-se dizendo a eles: “Tenho algo para lhe dizer”. Faça isso durante vários dias seguidos. Vai ajudá-lo a decidir o que e como dizer.

Você também pode fazer uma visualização ou meditação e falar mentalmente com seu pai e sua mãe para esclarecer problemas antigos. Perdoe a eles e a si

mesmo. Diga a eles que os ama. E prepare-se, então, para dizer tudo isso pessoalmente.

Em um de meus grupos, um jovem me disse que sentia muita raiva e que não confiava nas pessoas. Repetia esse padrão de desconfiança em todos os seus relacionamentos. Quando chegamos à raiz do problema, ele me disse que tinha muita raiva do pai por não ser a pessoa que ele queria que fosse.

É importante lembrar que estamos em uma jornada espiritual e que não cabe a nós mudar as pessoas. Em primeiro lugar, precisamos liberar todos os sentimentos reprimidos que guardamos contra nossos pais e, depois, perdá-los por não serem quem queríamos que fossem. Sempre desejamos que todos sejam como nós, que pensem como nós, que se vistam como nós ou que façam as coisas do mesmo jeito que fazemos. Mas somos pessoas totalmente diferentes. Para termos liberdade de sermos nós mesmos, precisamos dar essa liberdade às pessoas. Quando tentamos forçar nossos pais a ser o que não são, estamos cortando nossa própria fonte de amor. Nós os julgamos da mesma maneira que eles nos julgaram. Se queremos conviver com nossos pais, a primeira coisa que precisamos fazer é eliminar nossos conceitos preconcebidos a respeito deles. Muitos de nós ainda temos lutas de poder com eles à medida que crescemos ou envelhecemos. Pais geralmente pressionam muito, então, se queremos mudar o jogo, temos de deixar de participar dele. É hora de crescer e decidir o que queremos. O primeiro passo pode ser começar a chamá-los pelo nome. Chamá-los de pai ou mãe aos quarenta anos de idade indica que ainda estamos representando nosso papel de filhos pequenos. O ideal é sermos todos adultos em vez de pais e filhos.

Outra sugestão é escrever uma espécie de tratado, descrevendo o tipo de relacionamento que você deseja ter com sua mãe e/ou seu pai. Comece declarando as palavras para si mesmo. Depois de algum tempo de prática, pode dizer a eles pessoalmente. Se a sua mãe ou o seu pai ainda exercem algum tipo de pressão ou poder sobre você, é sinal de que você não deixa claro para eles como realmente se sente. E você tem direito à vida que deseja. Tem direito a ser adulto. Eu sei que nem sempre é fácil, mas identifique, em primeiro lugar, o que você precisa e diga à sua mãe ou ao seu pai. Seja franco e direto. Pergunte: “Como podemos resolver essa situação?” Lembre-se: com o entendimento, vem o perdão e, com o perdão, vem o amor. Quando chegamos ao ponto de amar e perdoar nossos pais, estamos no caminho certo para desfrutar de relacionamentos gratificantes com todos em nossa vida.

Adolescentes precisam ter autoestima

É alarmante o fato de a taxa de suicídio entre adolescentes ter aumentado tanto. Parece que cada vez mais os jovens se sentem sobrecarregados pelas responsabilidades da vida e preferem desistir a permanecer e experimentar as inúmeras aventuras que a vida tem a oferecer. Grande parte desse problema tem a ver com a maneira como nós, adultos, esperamos que eles respondam às situações da vida. Será que queremos que eles reajam da mesma forma que reagimos? Será que não os bombardeamos com negatividade?

A fase entre os 10 e os 15 anos de idade é crítica. Quem está nessa faixa etária têm a tendência de seguir as regras de seu grupo e fazer de tudo para ser aceito pelos colegas. Adolescentes podem esconder seus sentimentos por medo de não serem aceitos ou amados pelo que de fato são.

A pressão dos colegas e o estresse social que sofri quando era jovem foram insignificantes em comparação com o que os jovens de hoje têm que suportar e, ainda assim, aos 15 anos, devido a abusos físicos e mentais, abandonei a escola e saí de casa para viver sozinha. Pense em como deve ser difícil para a criança de hoje ter que lidar com situações envolvendo o perigo das drogas, abuso físico, infecções sexualmente transmissíveis, pressão dos colegas e gangues, problemas familiares e, em nível global, guerras, problemas ambientais, crime e muito mais.

Como pai ou mãe, você pode conversar com os adolescentes sobre as diferenças entre pressões positivas e negativas que eles possam sofrer. Estamos expostos a pressões de todo tipo e de todos os lados, do dia em que nascemos ao dia em que deixamos este planeta. O segredo é aprender a lidar com elas e não deixar que nos controlem.

Da mesma forma, é importante que tenhamos algum conhecimento e compreensão do motivo pelo qual nossos filhos são tímidos, desinteressados, tristes, com baixo rendimento na escola, destrutivos etc. As crianças são muito influenciadas pelos padrões de pensamento e sentimento a que são expostas em casa. Suas decisões e escolhas diárias se baseiam nesses padrões. Se não há confiança ou amor no ambiente doméstico, elas irão buscar esses sentimentos em outros lugares. Grupos como gangues fazem com que se sintam seguras. Por mais disfuncional que seja o ambiente que estabelecem, os membros se apoiam como se fossem uma família.

Creio que muitos problemas poderiam ser evitados se as pessoas fizessem a si mesmas uma pergunta importante antes de agir: “Isso vai me fazer sentir

melhor comigo mesmo?” Podemos ajudar nossos filhos adolescentes a avaliar suas escolhas diante de cada situação que enfrentam. Capacidade de escolha e responsabilidade permitem a eles resgatar seu poder pessoal e agir sem se sentir vítimas do sistema.

Se ensinarmos a nossos filhos que eles não são vítimas e que podem mudar suas experiências assumindo responsabilidade pela própria vida, veremos grandes e positivas mudanças neles. Mas é de suma importância manter com eles uma comunicação aberta, especialmente enquanto estão na adolescência. Geralmente, quando as crianças começam a expressar suas ideias e preferências, passam a ouvir frases do tipo: “Não diga isso. Não faça isso. Não se sintam assim. Não seja assim. Não demonstre esse tipo de coisa”. Após ouvir tanto “não, não, não”, deixam de se comunicar com os pais e, em muitos casos, saem de casa assim que podem. Portanto, se quiser ter seus filhos por perto depois de adultos, é preciso manter com eles uma comunicação aberta enquanto são crianças.

Reconheça a singularidade de seus filhos. Permita a seus adolescentes se expressar à própria maneira, mesmo que sejam ideias e vontades que você julgue serem passageiras. Não os critique nem os desestimule sem necessidade. Eu mesma já tive tantas fases e ideias em minha vida! O mesmo acontece com você e com seus adolescentes.

As crianças aprendem com nossas ações

As crianças não fazem o que lhes dizemos para fazer; elas fazem o que nós *fazemos*. Não adianta dizer a elas para não fumar, não beber ou não usar drogas se *nós mesmos* temos nossos hábitos. Precisamos servir de exemplo e viver o tipo de vida que queremos que elas tenham. Quando os pais trabalham no sentido de amar a si mesmos, é incrível a mudança e a harmonia que se estabelecem na família. As crianças passam a ter mais autoestima, a se valorizar e a se respeitar como pessoas.

Um exercício de autoestima que você pode fazer junto a seus filhos é criar uma lista de metas que desejam atingir. Peça a eles que escrevam como se veem daqui a dez anos, daqui a um ano e daqui a três meses. Que tipo de vida querem ter? Que tipo de amigos serão os melhores para eles? Ajude-os a montar sua lista de metas com uma descrição curta e simples de como podem realizar seus sonhos. E faça a sua lista também. Vocês podem manter as listas à mão para se lembrarem e acompanharem suas metas.

Depois de três meses, confirmem juntos todos os itens. As metas mudaram? Não deixe que suas crianças se punam por não conseguirem atingir todas as metas como gostariam. Sempre é possível fazer ajustes nas listas. O mais importante é dar aos jovens perspectivas positivas!

Separação e divórcio

Quando há separação ou divórcio na família, é importante que os pais deem muita atenção aos filhos. É um choque para uma criança ouvir que seu pai ou sua mãe não é uma boa pessoa.

E também é muito importante que você, como pai ou mãe, mantenha o amor por si mesmo para enfrentar todo o medo, frustração e raiva que se sente durante o processo. As crianças captam todos esses sentimentos. Se você estiver passando por momentos de tumulto e dor, elas irão sentir. Portanto, explique a elas que seus “problemas” não têm a ver com elas ou com o valor delas como pessoas. Não deixe que pensem que o que está acontecendo é culpa delas, pois é o que a maioria das crianças pensa. Diga a elas quanto as ama e que não as abandonará.

Minha sugestão é que você converse com seus filhos diante do espelho todas as manhãs. Faça afirmações que o ajudem a passar pelos momentos difíceis da maneira mais suave possível, para que todos fiquem bem. Libere as experiências dolorosas com amor e faça afirmações de bem-estar e felicidade para todos os envolvidos na situação.

Existe um grupo maravilhoso chamado The California State Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility [Força-tarefa do Estado da Califórnia para Promover a Autoestima e a Responsabilidade Pessoal e Social]. O grupo foi criado em 1987 por John Vasconcellos, membro do Congresso. Entre os membros indicados estavam Jack Canfield e o Dr. Emmett Miller. Apoio seus esforços em pesquisar e fazer recomendações ao governo para levar programas de autoestima às escolas. Outros estados seguiram o exemplo e incluíram o currículo de autoestima nas salas de aula.

Acredito que estamos à beira de algumas mudanças importantes em nossa sociedade, especialmente no que diz respeito à compreensão de nossa própria autoestima. Se os professores, em especial, elevarem sua autoestima, ajudarão muito nossas crianças. As crianças são um reflexo das pressões social e econômica a que somos submetidos. Todo programa relacionado à autoestima precisa envolver alunos, pais e professores, bem como empresas e

organizações.

Envelhecer com charme

A maioria de nós teme envelhecer ou parecer velho. Transformamos o envelhecimento em algo ruim e sem atrativos. No entanto, ele faz parte do processo natural da vida. Se não conseguimos aceitar nossa criança interior ou não nos sentimos bem em relação a quem já fomos e a quem somos agora, como iremos aceitar os próximos passos?

Se não for envelhecer, qual é a outra alternativa? Deixar o planeta. Criamos aquilo a que costumo chamar de “culto à juventude”. Se é bom nos amarmos em nossa infância e adolescência, por que não nos amarmos na idade mais avançada? Cedo ou tarde, passaremos por todas as fases da vida.

Muitas mulheres sentem medo só de pensar em envelhecer. A comunidade LGBT+² também sofre quando o assunto é envelhecimento e mudança de aparência. Envelhecer pode significar ter rugas, cabelos grisalhos e pele flácida, e, sim, eu quero envelhecer, pois isso é um sinal de que estou neste mundo. Estamos neste planeta para viver todas as fases da vida.

Mas, claro, entendo que ninguém deseja ficar velho e doente. São coisas diferentes. Não precisamos imaginar que adoecer é uma forma de morrer. Eu, pessoalmente, não acredito que todos tenhamos que morrer de doenças, muito pelo contrário. Quando chegar a nossa hora de partir, quando tivermos concluído o que viemos fazer aqui, podemos tirar um cochilo ou ir dormir à noite e partir em paz. Não precisamos ficar mortalmente doentes. Não precisamos ser conectados a máquinas. Não é preciso estar na cama de uma casa de repouso para deixar o planeta. Existe uma infinidade de recursos e informações que podem nos ajudar a manter a saúde. Não deixe para depois. Comece agora. Quando envelhecemos, queremos nos sentir bem para continuar a viver novas aventuras.

Li, há algum tempo, um artigo que me chamou a atenção. Era sobre uma faculdade de medicina em São Francisco, Califórnia, onde os pesquisadores descobriram que a idade não é determinada por genes, e sim por um fator a que chamaram *aging set point* (ponto de ajuste de envelhecimento), um relógio biológico existente em nossa mente. Este mecanismo estabelece quando e como começamos a envelhecer. E esse ponto de ajuste ou relógio de envelhecimento é, em grande parte, regulado por um importante fator: nossas atitudes em relação ao envelhecimento.

Por exemplo: se você acredita que 35 anos é meia-idade, essa crença desencadeia em seu corpo mudanças biológicas para que ele acelere o processo de envelhecimento quando você chega aos 35 anos. Não é incrível? Nós é que estabelecemos o que é meia-idade e o que é velhice. Como você está definindo o seu ponto de ajuste de envelhecimento? Tenho para mim que vou viver até os 96 anos e ainda estar ativa. Portanto, é fundamental que eu me mantenha saudável.

Lembre-se: tudo que oferecemos ao mundo retorna para nós. Preste atenção à forma como você trata as pessoas mais velhas, pois, quando envelhecer, essa é a maneira como será tratado. Se você acredita em certos conceitos sobre pessoas idosas, está formando ideias às quais seu subconsciente responderá. Nossas crenças, pensamentos e conceitos sobre a vida e sobre nós mesmos sempre se transformam em fatos reais para nós.

Acredito que escolhemos nossos pais antes de nascer para aprender lições importantes. Nosso Eu Superior já sabia quais seriam as experiências necessárias para que pudéssemos prosseguir com nossa jornada espiritual. Portanto, seja qual for o acordo que você tenha com seus pais, siga em frente. Independentemente do que eles digam, façam, tenham dito ou feito, você está aqui, em última análise, para amar a si mesmo.

Como pai ou mãe, permita que seus filhos amem a si mesmos, dando-lhes espaço para se sentirem seguros e se expressarem de maneira positiva e inocente. Lembre-se: da mesma forma que escolhemos nossos pais, nossos filhos também nos escolheram. Há lições importantes para todos nós trabalharmos.

Pais que amam a si mesmos têm mais facilidade para ensinar a seus filhos sobre amor-próprio. Quando nos sentimos bem conosco, podemos ensinar nossos filhos a ter autoestima, por exemplo. Quanto mais trabalharmos para nos amar, mais nossos filhos perceberão que é algo natural de se fazer também.

2 Observamos o padrão da sigla, levando em consideração que ela pode sofrer modificações com o passar do tempo.

PARTE QUATRO

APLICAR SUA SABEDORIA INTERIOR

Todas as teorias do mundo são inúteis se não há ação,
mudança positiva e, principalmente, cura.



CAPÍTULO 11

RECEBER A PROSPERIDADE

Quando temos medo, queremos controlar tudo e, com isso,
interrompemos o fluxo do nosso bem.
Confie na vida. Tudo de que precisamos está à nossa
disposição.

O Poder dentro de nós está disposto a nos conceder instantaneamente nossos maiores sonhos e uma enorme abundância. O problema é que não estamos abertos a receber. Se desejamos algo, nosso Poder Superior não responde “Vou pensar no assunto”. Ele simplesmente reage a nosso desejo e nos envia o que pedimos, mas temos que estar abertos a receber. Caso contrário, aquilo que pedimos vai para nosso depósito de desejos não realizados.

Muitas pessoas vêm às minhas palestras e se sentam com os braços cruzados. Fico pensando: “Como eles esperam receber algo com essa postura?” Um gesto simbólico, mas extremamente positivo, é abrir nossos braços para que o Universo perceba que estamos disponíveis e responda. Para muitos, pode parecer assustador, pois eles acham que, ao se abrirem, poderão receber coisas terríveis; e provavelmente receberão, até que mudem o que quer que seja dentro deles que os faz acreditar que irão atrair apenas desgraça e tristeza.

Quando mencionamos o termo “prosperidade”, a maioria de nós pensa imediatamente em dinheiro. No entanto, o termo abrange conceitos bem mais amplos, tais como: tempo, amor, sucesso, conforto, beleza, conhecimento, relacionamentos, saúde e, é claro, dinheiro também.

Se você está sempre apressado, tentando fazer tudo o que deseja sem conseguir, você tem falta de tempo. Se acha que o sucesso está fora de seu alcance, não irá alcançá-lo. Se sente que a vida é pesada e extenuante, sempre se sentirá mal com ela. Se acha que não sabe muito e que é ignorante demais para descobrir as coisas, nunca se sentirá conectado à sabedoria do Universo. Se sente falta de amor e tem relacionamentos ruins, será difícil atrair amor para sua vida.

E quanto à beleza? Há tanta beleza ao nosso redor! Você aprecia a beleza abundante no planeta ou acha que está tudo feio, desperdiçado e sujo? Como está sua saúde? Você está sempre doente? Pega gripes com facilidade? Sente dores no corpo? E chegamos, finalmente, à questão do dinheiro. Muitas pessoas me dizem que nunca têm dinheiro suficiente. Mas quanto você se permite ter? Ou talvez ache que só tem direito a um valor específico. Quem estabeleceu esse valor?

E nenhuma das questões acima têm a ver com recebimentos. As pessoas sempre pensam: “Ah, quero isso, quero aquilo...” Só que abundância e prosperidade dependem de nos permitirmos aceitar. Se você não está *recebendo* o que deseja, é sinal de que, em algum nível, não se permite ter. Se formos mesquinhos com a vida, ela será mesquinha conosco. Se roubamos da vida, ela roubará de nós.

Ser honestos conosco

Honestidade é uma palavra que usamos com frequência, mas nem sempre percebemos o verdadeiro significado de ser honesto. Honestidade não tem a ver com moralidade ou com sermos “bonzinhos”. Ser honesto, na verdade, quase nada tem a ver com alguém ser pego por fazer algo ilegal e ir preso. Sermos honestos é um ato de amor por nós mesmos.

O verdadeiro valor da honestidade está no fato de que tudo que fazemos durante nossa vida retorna para nós. A lei de causa e efeito opera constantemente, em todos os níveis. Se menosprezarmos ou julgarmos os outros, também seremos julgados. Se estamos sempre com raiva, encontramos raiva aonde quer que estejamos. O amor que temos por nós mesmos nos mantém em sintonia com o amor que a vida tem por nós. Por exemplo: imagine que seu apartamento é invadido e seus bens, roubados. Você imediatamente se vê como vítima da situação, correto? “Meu apartamento foi roubado! Quem fez isso comigo?” É um sentimento horrível, mas já parou para pensar sobre como ou por que você atraiu para si uma experiência dessas?

E, insisto: assumir a responsabilidade pela criação de nossas próprias experiências é uma ideia que muitos de nós não aceitamos facilmente; talvez apenas em determinadas circunstâncias. É muito mais fácil culpar alguém, mas nosso crescimento espiritual não ocorre enquanto não reconhecemos que praticamente nada que acontece fora de nós tem tanto valor. Tudo vem de dentro de nós.

Quando alguém me diz que foi roubado ou que sofreu algum tipo de perda material, a primeira pergunta que faço é: “De quem você tirou ou suprimiu alguma coisa recentemente em sua vida?” Se a pessoa me olha de lado, sei que toquei em um ponto nevrálgico. Quando pensamos nas ocasiões em que tiramos algo de alguém e, pouco tempo depois, sofremos algum tipo de perda, essa experiência pode abrir nossos olhos.

Sempre que nos apossamos de algo que não é nosso, podemos perder algo de valor para nós. Quando pegamos dinheiro ou algum objeto de alguém, podemos perder um relacionamento. Se destruimos um relacionamento, podemos perder o emprego. Se pegamos canetas, papel ou clipes da empresa e levamos para casa, podemos perder com frequência ônibus, voos ou jantares com pessoas queridas. As perdas quase sempre são em áreas importantes de nossas vidas.

É absurdo ver tantas pessoas roubando de grandes empresas, lojas de departamentos, restaurantes, hotéis etc., alegando não haver problema, porque essas empresas têm dinheiro sobrando. É o tipo de raciocínio que não funciona. A lei de causa e efeito é para todos. Se roubamos, perdemos. Se damos, recebemos. Não há outra lei.

Se você sofre muitas perdas na vida ou muita coisa dá errado, é bom observar o que você pode estar tirando das pessoas ou das situações. Mesmo aqueles que jamais pensariam em roubar dinheiro ou objetos podem tirar ou privar, da maneira mais descarada, o tempo ou a autoestima de outra pessoa. Cada vez que fazemos alguém se sentir culpado, estamos tirando dessa pessoa um pouco de sua autoestima. Ser honestos em todos os níveis requer uma grande dose de autoexame e de autoconsciência.

Quando nos apropriamos de algo que não nos pertence estamos, na verdade, informando ao Universo que não nos sentimos merecedores de receber, que não somos bons o suficiente, que queremos ser roubados ou que não há o suficiente para todos. Acreditamos que precisamos ser sorrateiros e agarrar as coisas para poder tê-las. Essas crenças se transformam em muralhas ao nosso redor, nos impedindo de desfrutar a verdadeira abundância e a alegria em nossa vida. E essas ideias negativas nem sequer são verdades. Somos seres magníficos e merecemos o melhor. O planeta tem recursos em abundância. Nosso bem sempre chega a nós pelo caminho da consciência. O trabalho que podemos fazer, em termos dessa consciência, é melhorar cada vez mais tudo que dizemos, pensamos e fazemos. Quando entendemos claramente que nossos pensamentos criam nossa realidade, passamos a usar a realidade como

instrumento para nos mostrar o que precisamos mudar. Ser absolutamente honestos, até no momento de pegar ou não um clipe de papel de uma mesa, reflete as escolhas que fazemos de acordo com o amor que temos por nós mesmos. Honestidade nos ajuda a ter uma vida mais fácil e tranquila.

Se você vai a uma loja e o caixa não cobra por um item que passou e você percebe o erro, é sua obrigação espiritual informar. Se tem consciência do que aconteceu, é preciso tomar uma atitude. Já se não viu, só percebeu quando chegou em casa ou dias depois, é diferente.

Se a desonestidade tem o poder de trazer tanta desarmonia para nossa vida, imagine o que o amor e a honestidade podem fazer. As coisas boas em nossa vida, as grandes surpresas, também são nossa criação. Quando olhamos para nosso interior com honestidade e amor incondicional, descobrimos nosso verdadeiro poder. O que podemos aprender a criar com nossa própria consciência tem muito mais valor que qualquer soma de dinheiro que possa ser roubada.

Seu lar é seu santuário

Tudo é um reflexo daquilo que você acredita merecer. Observe sua casa. É um lugar onde realmente gosta de viver? É confortável e alegre, ou apertado, sujo e sempre bagunçado? E seu carro? Você gosta dele? Seu carro reflete o amor que você tem por si mesmo? E quanto às suas roupas? São um incômodo, um fardo com que você tem de lidar? Suas roupas são um reflexo de como você se sente em relação a si mesmo. Lembre-se: o que pensamos sobre nós mesmos pode ser mudado.

Se você deseja um novo lar, o primeiro passo é se abrir para encontrar o lugar certo e afirmar que ele está esperando por você. Quando eu estava procurando uma nova casa em Los Angeles, não podia acreditar no fato de só encontrar lugares horríveis. Ficava pensando: “Estou em Los Angeles, uma cidade repleta de apartamentos maravilhosos. Mas onde eles estão?” Levei seis meses para encontrar o que queria, mas encontrei um lugar maravilhoso. Durante o tempo em que eu estava procurando, o prédio estava sendo construído e, quando foi concluído, encontrei-o esperando por mim. Se você está procurando alguma coisa, mas não a encontra rápido, provavelmente há uma razão para isso.

Se quer se mudar porque não gosta de onde está, agradeça à sua casa atual por estar nela. Agradeça pelo abrigo que ela proporciona. Se sentir dificuldade, comece com uma parte dela de que você goste, como um canto do seu quarto,

por exemplo. Se vive dizendo “Odeio este lugar”, provavelmente não irá encontrar outra casa da qual realmente goste.

Ame sua casa, pois assim estará se abrindo para receber um novo e maravilhoso lar. Se a sua casa estiver bagunçada e desorganizada, comece a limpá-la. Ela é um reflexo de quem você é.

Relacionamentos amorosos

Admiro muito o Dr. Bernie Siegel, um oncologista de Connecticut (EUA) e autor de *Amor, Medicina e Milagres* [*Love, Medicine & Miracles*]. O Dr. Siegel aprendeu muito com seus pacientes com câncer. Compartilho aqui o que ele diz sobre amor incondicional:

Muitas pessoas, especialmente os pacientes com câncer, crescem acreditando que há uma terrível falha em seu ser; um defeito que devem esconder se quiserem ter alguma chance ou amor. Sentem-se não amados, indignos de amor e condenados à solidão caso seu verdadeiro eu seja revelado. Tais indivíduos estabelecem barreiras e não compartilham seus sentimentos mais íntimos com as pessoas. Como sentem um profundo vazio em seu interior, enxergam todos os relacionamentos como uma forma de preenchê-lo. Dão amor somente com a condição de obter algo em troca. E isso só faz aumentar a sensação de vazio, gerando um grande círculo vicioso.

Sempre que ministro uma palestra e dou ao público a oportunidade de fazer perguntas, a mais frequente é: “Como posso ter relacionamentos saudáveis e duradouros?”

Todos os relacionamentos são importantes porque refletem a maneira como nos sentimos sobre nós mesmos. Se você vive se martirizando, achando que tudo o que acontece de errado é culpa sua ou que você é sempre uma vítima, atrairá o tipo de relacionamento que reforça essas crenças em você.

Certa vez, uma mulher me disse que tinha um relacionamento com um homem muito carinhoso e amoroso, mas que sentia necessidade de testar o amor dele. Perguntei a ela: “Por que testar o amor dele?” Ela disse que não se sentia digna desse amor porque não se amava o suficiente. Sugeri então que, três vezes ao dia, ela ficasse de braços abertos e dissesse: “Estou disposta a receber amor. É seguro deixar o amor entrar em minha vida”. Em seguida, disse a ela para olhar para os próprios olhos e dizer: “Eu mereço. Estou disposta a *ter*, mesmo que ache que não mereça”.

Muitas vezes negamos nosso bem por não acreditar que podemos tê-lo. Suponhamos que você deseje se casar ou ter um relacionamento estável. E que se encontre com alguém que tenha quatro das qualidades que procura em uma

pessoa. Percebe, então, que está no caminho certo. Mas quer um pouco mais; adicionar mais alguma coisa à sua lista. Dependendo de quanto você acredita que merece ser amado, talvez tenha que passar por uma dúzia de pessoas antes de conseguir o que deseja de verdade.

Mas, se você acredita que um Poder Superior o cercou de pessoas verdadeiramente amorosas, ou que todas as pessoas que você encontra ou conhece trazem apenas o bem para sua vida, será esse o tipo de relacionamento que irá atrair para a sua vida.

Relacionamentos de codependência

Relacionamentos amorosos parecem ser sempre a prioridade para muitos de nós. Talvez você esteja em busca de amor. Porém, muitas vezes a busca pelo amor não traz o parceiro certo porque os motivos para querer o amor não são claros. Pensamos: “Ah, se eu tivesse alguém que me amasse, minha vida seria muito melhor”. Mas não é bem assim que funciona.

Um exercício que recomendo é escrever uma lista das qualidades que você deseja em um relacionamento, como diversão, intimidade, comunicação aberta e positiva etc. Observe a sua lista. São qualidades impossíveis de se ter? E quais delas você mesmo pode se dar?

Há uma grande diferença entre *precisar* de amor e ser *carente* de amor. Quando você está *carente* de amor, isso significa simplesmente que está sentindo falta do amor e da aprovação da pessoa mais importante que conhece: você mesmo. Com isso, acaba se envolvendo em relacionamentos de codependência, ineficazes para ambos os lados.

Quando precisamos de alguém para nos preencher, somos codependentes. Se dependemos de alguém para cuidar de nós, de modo que não precisemos ter essa responsabilidade, nos tornamos codependentes. Muitos de nós, que viemos de famílias disfuncionais, desenvolvemos a codependência enquanto crescíamos. Durante muitos anos, acreditei que não era boa o suficiente e passava o tempo todo procurando amor e aprovação, onde quer que fosse.

Se você está sempre dizendo à outra pessoa o que fazer, isso é provavelmente um sinal de que está tentando manipular o relacionamento. Por outro lado, se estiver trabalhando para mudar seus padrões internos, irá permitir que as coisas aconteçam no momento certo.

Pare por um instante diante do espelho e pense em algumas de suas crenças negativas de infância que ainda afetam seus relacionamentos. Percebe como ainda recria os mesmos padrões? Agora pense em algumas crenças positivas

que tinha quando era criança. Elas têm o mesmo peso que as negativas? Diga a si mesmo que as crenças negativas não servem mais e as substitua por afirmações novas e positivas. Você pode escrever essas novas crenças e deixar para si mesmo recados em locais onde possa vê-los diariamente. E, insisto: seja paciente com você. Persevere nas novas crenças tanto quanto perseverou nas antigas. Muitas vezes, me peguei agindo dentro dos padrões antigos antes que os novos estivessem totalmente estabelecidos dentro de mim. Lembre-se: quando for totalmente capaz de suprir as próprias necessidades, você não será tão carente, tão codependente. O primeiro passo é amar a si mesmo. Quando você se ama de verdade, se torna mais calmo, centrado, seguro e passa a ter ótimos relacionamentos tanto em casa quanto no trabalho. Começa a reagir de maneira diferente a situações e pessoas. Coisas que antes pareciam ter uma enorme importância já não são tão importantes assim. Novas pessoas entram em sua vida e outras desaparecem, o que pode parecer assustador no começo e, ao mesmo tempo, um alívio e um prazer.

Uma vez que você sabe o que quer em um relacionamento, é preciso sair e estar com as pessoas. Ninguém vai aparecer do nada na sua porta. E uma boa forma de conhecer pessoas é participar de grupos de apoio ou fazer cursos. Isso lhe permite estabelecer conexão com pessoas de gostos, ideias ou interesses semelhantes. É incrível como se pode fazer novos amigos rapidamente. Há diversos tipos de grupos e cursos em todas as cidades. Basta buscar um deles. Ajuda muito conhecer pessoas que estejam trilhando caminhos parecidos com os seus. A afirmação que sugiro é: “Estou aberto e receptivo a experiências boas e maravilhosas que entram em minha vida”. É bem melhor do que dizer: “Estou procurando um novo parceiro(a)”. Esteja aberto e receptivo, e o Universo irá responder lhe trazendo tudo que há de melhor para você.

Você vai perceber, à medida que seu amor-próprio cresce, que seu autorrespeito também aumenta e que todas as mudanças que precisar fazer serão mais fáceis quando souber que são as certas para você. O amor nunca está fora, e sim em seu interior. Quanto mais amorosos formos, mais seremos amados.

Crenças sobre dinheiro

O medo em relação a questões de dinheiro vem de nossa programação de infância. Uma mulher que assistiu a um de meus *workshops* disse que seu pai, muito rico, sempre teve medo de perder tudo e transmitiu a ela o medo de que

seu dinheiro poderia ser tirado. Ela cresceu com medo de não ser cuidada. Sua liberdade com relação a dinheiro era restrita pelo fato de seu pai manipular a família por meio da culpa. Essa mulher teve dinheiro a vida toda, mas sua lição era deixar de ter medo de não conseguir cuidar de si mesma. Mesmo sem todo o dinheiro, ainda seria capaz de se dar tudo de que precisasse.

Nossos pais cresceram durante épocas de grandes guerras ou crises, e muitos de nós herdamos crenças de quando éramos jovens, como: “podemos vir a passar fome” ou “podemos nunca encontrar trabalho” ou “podemos perder nossa casa, nosso carro” etc. Poucas crianças conseguem responder a isso dizendo: “Não, não é bem assim”. A maioria aceita e acredita que é verdade. Faça uma lista das crenças de seus pais sobre dinheiro. Pergunte a si mesmo se ainda acredita nelas. É preciso ir além das limitações e dos medos de nossos pais, pois nossa vida não é a mesma que a deles agora. Pare de repetir essas crenças para si mesmo. Comece a mudar as imagens em sua mente. Quando surgirem as oportunidades, não aja com base em seu histórico de falta de recursos. Comece a mudar suas mensagens mentais hoje mesmo. Afirme que é correto ter dinheiro, riqueza, e que você sabe usar seu dinheiro com sabedoria.

Também é natural e normal termos mais dinheiro em certos momentos do que em outros. Se confiarmos em nosso Poder interno, sabendo que ele sempre irá cuidar de nós, independentemente do que aconteça, poderemos passar facilmente por eventuais períodos de restrições, sabendo que teremos mais prosperidade no futuro.

Dinheiro não é a resposta, embora muitos de nós achem que, tendo mais dinheiro, todo o resto ficará bem, sem tantos problemas ou preocupações. Mas isso não é necessariamente verdade. Alguns de nós têm muito dinheiro e ainda assim não são felizes.

Ser grato pelo que se tem

Um senhor que conheci me disse que se sentia culpado por não poder retribuir aos amigos a gentileza e os presentes que lhe deram quando ele não estava tão bem. Eu disse a ele que há momentos em que o Universo nos dá, da forma que precisarmos, e talvez não possamos retribuir.

Seja qual for a maneira pela qual o Universo decidiu atender às suas necessidades, sinta-se grato. Chegará o dia em que você poderá ajudar alguém, talvez não com dinheiro, mas doando o seu tempo ou a sua compaixão. Muitas vezes não percebemos, mas essas coisas podem ser mais valiosas que dinheiro.

Lembro-me de muitas pessoas que, nos primeiros anos de minha vida, me ajudaram muito, embora eu não pudesse retribuir. Tempos depois, tive oportunidade de ajudar outras pessoas. Costumamos achar que temos que retribuir imediatamente os atos de prosperidade para as pessoas; que é preciso sempre dar algo em troca. Se alguém nos convida para almoçar, temos que convidá-lo também, ou, se alguém nos dá um presente, temos que comprar, logo em seguida, um presente para essa pessoa.

Aprenda a receber com gratidão. Aprenda a aceitar, pois isso mostra ao Universo sua disposição de receber e não apenas de efetuar trocas. Muitos de nossos problemas vêm de nossa recusa ao que nos chega. Podemos oferecer, mas temos dificuldade em receber.

Quando alguém lhe oferece um presente, sorria e agradeça. Se disser à pessoa que o presente é do tamanho ou da cor errada, com certeza ela não o presenteará mais. Aceite, agradeça com alegria e, caso não lhe seja útil, dê a outra pessoa.

Quanto mais gratos somos pelo que temos, mais coisas boas atraímos. Conforme já mencionei, se concentramos nossa atenção na escassez, iremos atraí-la cada vez mais. Se estamos em débito, precisamos perdoar a nós mesmos ao invés de nos repreender. E nos concentrar em pagar esse débito, fazendo afirmações e visualizações.

O melhor que podemos fazer pelas pessoas que têm problemas financeiros é ensinar a elas como gerar recursos conscientemente, de modo que eles possam ser duradouros; bem mais duradouros do que se você lhes der dinheiro. Não estou dizendo que não se deve dar dinheiro, mas que não seja para aliviar nossa sensação de culpa. O que mais se ouve por aí é: “Temos que auxiliar as pessoas”. Só que você *também é uma pessoa*. Você é alguém, e alguém digno de prosperidade. Sua consciência é a melhor conta bancária que existe. Se investir em pensamentos dignos, receberá grandes dividendos.

O dízimo é um princípio universal

Uma das melhores formas de atrair dinheiro em nossa vida é o dízimo. Doar 10 por cento de tudo que você ganha é um princípio consagrado. Gosto de dizer que é *devolver o quinhão para a Vida*. Se fazemos isso, temos mais chance de prosperar. As igrejas sempre pedem um dízimo. É uma de suas principais formas de obter recursos. Nos dias atuais, podemos dizer que a questão do dízimo está ligada à fonte de nosso alimento espiritual.

Quem ou o que o nutre em sua busca para melhorar sua qualidade de vida? Qualquer que seja essa fonte, ela é o melhor lugar para você concentrar seu dízimo. Se dar o dízimo para uma igreja ou pessoa não lhe agrada, há muitas organizações sem fins lucrativos maravilhosas que podem beneficiar outras pessoas com suas contribuições. Se procurar, irá encontrar a mais adequada para você. As pessoas costumam dizer: “Vou fazer caridade quando tiver mais dinheiro”. E, claro, isso nunca acontece. Mas, se você começar a usar a técnica do dízimo agora, vai ver quantas coisas boas virão. No entanto, se seu objetivo for usar o dízimo somente para *obter mais renda*, nem precisa começar. O dízimo precisa ser doado de maneira espontânea para que sua energia funcione. A vida é boa comigo e por isso fico feliz em doar para ela de diversas formas.

Há tanta abundância neste mundo esperando por você! Se você soubesse que há mais dinheiro do que jamais conseguiria gastar, mais pessoas do que poderia conhecer e mais alegria do que poderia imaginar, teria tudo de que precisa e deseja. Se você pede que coisas boas aconteçam para o seu bem, confie que seu Poder Interior irá fornecê-las. Seja honesto para consigo mesmo e para com os outros. Aja corretamente em toda e qualquer situação, sem mentir ou enganar a quem quer que seja, e verá as mudanças que irão ocorrer.

A Inteligência Infinita que tudo permeia irá dizer “sim” a você. Quando algo bom acontece em sua vida, não recuse. Diga “sim!”. Abra-se para as coisas boas. Diga “sim” para o mundo. Isso fará com que as oportunidades e a prosperidade se multipliquem infinitamente em sua vida.

CAPÍTULO 12

EXPRESSAR SUA CRIATIVIDADE

Quando nossa visão interna se abre, nossos horizontes se expandem.

Nosso trabalho é uma expressão divina

Quando as pessoas me perguntam sobre meu propósito de vida, digo a elas que meu trabalho é meu propósito. É muito triste saber que a maioria das pessoas odeia seus empregos e, pior ainda, não sabem o que querem fazer. Encontrar seu propósito de vida e um trabalho que você ame fazer é demonstrar amor pela pessoa que você é.

Seu trabalho é uma expressão de sua criatividade. É preciso ir além da crença de que você não é bom no que faz ou que não tem conhecimento suficiente. Permita que a energia criativa do Universo flua através de você de maneiras que o satisfaçam. Não importa o que você faz, contanto que a atividade o satisfaça e o realize plenamente.

Se você odeia seu local de trabalho ou o que faz para se sustentar, continuará a se sentir assim até que decida fazer uma mudança em seu interior. Se mudar de emprego e levar consigo as mesmas velhas crenças, irá se sentir da mesma maneira, emprego após emprego.

Parte do problema é que muitas pessoas pedem o que querem de forma negativa. Conheci uma mulher que tinha muita dificuldade em expressar seus desejos de maneira positiva. Ficava repetindo: “Não quero que isso faça parte do meu trabalho”, “Não quero que isso aconteça” ou “Não quero sentir a energia negativa daquele ambiente”. Percebe que ela pediu tudo menos o que *queria* de fato? Precisamos deixar muito claro o que queremos! Mas às vezes dá trabalho pensar e pedir de maneira direta. É bem mais fácil dizer o que *não desejamos*. Comece estabelecendo como você quer que seu trabalho seja. “Meu trabalho é muito gratificante. Eu ajudo as pessoas. Consigo entender o que elas querem. Trabalho com pessoas que gostam muito de mim. Sinto-me muito seguro.” Ou talvez: “Meu trabalho me permite expressar livremente

minha criatividade. Ganho muito dinheiro fazendo coisas de que gosto.” Ou mesmo: “Estou sempre feliz em meu trabalho. Minha carreira é repleta de alegria, bons momentos e abundância.”

Use sempre o tempo verbal presente. O que você afirma, você recebe! Se não consegue afirmar com segurança é porque ainda há, dentro de você, crenças que o fazem recusar o bem que você pode receber. Faça uma lista de itens com o título: “O que eu acredito sobre o trabalho”. Você vai se surpreender com as crenças negativas que surgirão. E, acredite, não irá prosperar enquanto não as mudar.

Quando você trabalha em um emprego que odeia, está bloqueando a expressão do seu Poder. Pense nas qualidades que deseja em um trabalho e em como se sentiria tendo o emprego perfeito. Mas é preciso pensar com clareza no que deseja. Seu Eu Superior irá encontrar maneiras de encaminhá-lo ao seu trabalho ideal. E, caso não tenha certeza de tudo que quer, esteja aberto a descobrir. Abra-se à sabedoria que existe em seu interior.

Assim que comecei a trabalhar com a Ciência da Mente, descobri que meu trabalho é expressar a Vida. Toda vez que deparava com um problema, sabia que era uma oportunidade de crescimento e que o Poder que me criou havia me dado tudo de que eu precisava para resolvê-lo. Depois do pânico inicial, aquietava a mente e olhava para o meu interior. Agradecia pela oportunidade de manifestar o Poder da Inteligência Divina trabalhando através de mim.

Uma jovem que participou de um de meus *workshops* queria ser atriz. Seus pais a persuadiram a estudar direito e ela sofreu pressão de todos ao redor para cursar uma faculdade de direito. Iniciou o curso, mas desistiu depois de um mês. Decidiu entrar para uma escola de arte, porque era isso que sempre quis fazer. Porém, logo depois, passou a ter sonhos perturbadores em que não se via indo a lugar algum em sua vida, e começou a se sentir infeliz e deprimida. Tinha dificuldades em deixar de lado suas dúvidas e temia cometer o maior erro de sua vida, achando que nunca poderia voltar atrás e mudar.

Perguntei a ela: “De quem é essa voz que está falando dentro de você?” Ela respondeu que aquelas eram as palavras que seu pai havia lhe dito tantas vezes.

Muitas pessoas têm uma história semelhante à dessa jovem. Ela queria ser atriz e seus pais queriam que ela fosse advogada. Com isso, ela chegou a um ponto tal de confusão que não sabia mais o que fazer. Precisava entender que o que seu pai lhe dizia era a forma que ele tinha de dizer “eu amo você”. Ele acreditava que ela estaria bem e em segurança caso se tornasse advogada. Era o que ele queria. No entanto, não era o que *ela* queria. E precisava fazer o que era

certo para sua vida, ainda que não fosse o que seu pai esperava. Disse a ela que se sentasse diante de um espelho e olhasse diretamente para seus olhos, dizendo: “Eu amo você e lhe dou apoio para fazer o que mais deseja. Vou apoiá-la de todas as formas”. E que ficasse ali durante alguns instantes, ouvindo a si mesma. Ela precisava se conectar com sua sabedoria interior e perceber que não tinha que agradar a ninguém; que podia continuar a amar seu pai e, ao mesmo tempo, respeitar a si mesma. Tinha o direito de se sentir digna e capaz. E podia dizer ao pai: “Eu o amo e não desejo ser advogada. Quero ser atriz”, ou aquilo que estivesse sentindo. Um de nossos desafios é fazer o que é certo para nós, mesmo quando aqueles que cuidam e se importam conosco têm ideias diferentes das nossas. Não estamos aqui para satisfazer as expectativas dos outros.

Quando temos a crença de que não merecemos, fica mais difícil fazer o que desejamos. Se as pessoas lhe dizem que você não pode ter o que quer e você começa a negar as coisas a si mesmo, a criança dentro de você não acreditará mais que merece coisas boas. Repito: é uma questão de aprender e praticar formas de amar a si mesmo cada vez mais, a cada dia.

Comece fazendo uma lista de tudo em que você acredita sobre trabalho, fracasso e sucesso. Observe todas as frases negativas e veja que são crenças que o impedem de se desenvolver na área que deseja. Poderá descobrir que tem dentro de si muitas crenças que afirmam que você merece fracassar. Pegue, então, cada frase ou afirmação negativa e a reescreva de maneira positiva. Descreva, em sua mente, como é ter um trabalho maravilhoso.

Sua renda pode vir de várias fontes

Quanto de nós acreditamos que temos que trabalhar muito para ter uma boa qualidade de vida? Existe, em muitos países, a ética de trabalho que diz que é preciso trabalhar duro para ser uma boa pessoa e que o trabalho é sempre uma tarefa árdua. Mas eu descobri que, quando fazemos algo de que realmente gostamos, podemos ter uma boa renda. Se você sempre diz “odeio este trabalho”, não irá a lugar algum. Seja qual for sua atividade, coloque nela seu amor e mantenha uma atitude positiva. Se estiver passando por uma situação difícil, olhe para dentro e se pergunte qual é a melhor lição que pode aprender com ela.

Uma jovem me disse, certa vez, que seu sistema de crenças lhe permitia ganhar dinheiro de maneiras diversas e inesperadas. Seus amigos criticavam sua

capacidade de atrair dinheiro com seu jeito diferente e insistiam que ela precisava trabalhar duro para ganhar dinheiro de verdade. Ela me disse que, no fundo, eles sabiam que ela não precisava se esforçar tanto para ter uma boa renda. Porém, com o tempo, ela começou a acreditar que, como não tinha que trabalhar tanto, não merecia todo o dinheiro que ganhava.

Sua postura inicial estava correta. Ela só precisava agradecer a si mesma em vez de sentir medo. Essa jovem sabia manifestar abundância, e sua vida se iniciou sem necessidade de esforço. No entanto, seus amigos tentavam fazê-la pensar como eles porque trabalhavam com muito esforço e não ganhavam tanto quanto ela.

Sempre estendo minha mão para ajudar as pessoas e, se elas aceitam e querem aprender e fazer coisas novas, é maravilhoso. Mas, se tentam me arrastar para baixo, eu as deixo seguir seu caminho e me concentro em outras que estejam dispostas a sair das dificuldades em que se encontram.

Se existe amor e alegria em sua vida, não dê ouvidos a pessoas tristes e solitárias que querem lhe dizer como vivê-la. Se você tem riqueza e abundância, não dê atenção a pessoas com dívidas e dificuldades financeiras que tentam lhe dizer como cuidar de suas finanças. Quase sempre, nossos pais são os que mais nos dizem o que fazer. Passaram por tanta tristeza e sofrimento, e agora querem nos dizer como viver nossas vidas!

Muitas pessoas se preocupam com a economia, acreditando que irão ganhar ou perder dependendo da situação do país. Mas a economia sempre teve altos e baixos. Então, não importa o que aconteça ou o que as pessoas façam para mudar a economia. Não estamos presos a ela. O que realmente importa são nossas crenças sobre nós mesmos.

Se você tem medo de perder sua casa, pergunte-se: “Que parte de mim não se sente em casa, acolhida? Eu me sinto abandonado? O que preciso fazer para ter paz interior?” Todas as nossas experiências externas refletem nossas crenças interiores.

Sempre faço a afirmação: “Minha renda aumenta constantemente”. E também: “Meu nível de renda é *maior que a de meus pais*”. Você tem direito a ganhar mais do que eles. É praticamente uma necessidade básica, visto que muitas coisas hoje são mais caras. Mulheres, em especial, costumam ter conflitos nessa área. Têm dificuldade em ganhar mais que seu pai. Portanto, precisam superar seus sentimentos de não merecimento e aceitar a abundância da riqueza financeira, que é seu direito divino. Seu trabalho é apenas um dos muitos canais de uma fonte infinita de renda. Dinheiro não é o objetivo de seu

trabalho. Ele pode chegar a você de diversas formas. E, sempre que chegar, aceite-o com alegria, pois é um presente do Universo.

Uma jovem mãe reclamou para mim um dia, dizendo que seus sogros compravam roupinhas e coisas muito boas para seu bebê, enquanto ela não conseguia comprar nada. Lembrei a ela, então, que o Universo provavelmente desejava que seu bebê tivesse abundância e que usava os sogros como meio para fazer isso acontecer. Ela passou a se sentir grata pela forma como o Universo estava cuidando de seu filho.

Relacionamentos de trabalho

Os relacionamentos que estabelecemos no trabalho são similares aos que estabelecemos em família. Podem ser saudáveis ou disfuncionais.

Uma mulher me perguntou: “Sou uma pessoa positiva, em geral, mas como devo lidar com as pessoas em um ambiente de trabalho constantemente negativo?” Chamou-me a atenção o fato de ela dizer que trabalhava em um ambiente negativo, sendo que se considerava uma pessoa positiva. Fiquei imaginando, então, o motivo de atrair negatividade. Talvez houvesse dentro dela uma negatividade que ela não percebia.

Sugeri a ela que começasse a cultivar em si mesma a crença de que sempre trabalharia em locais pacíficos e alegres, onde as pessoas realmente apreciavam umas às outras e à vida como um todo; empresas em que houvesse respeito mútuo. Em vez de reclamar sobre como as pessoas deveriam ser ou agir, poderia afirmar para si mesma que sempre trabalharia em lugares excelentes. Ao adotar essa filosofia, poderia ajudar a trazer à tona as melhores qualidades dos outros, porque eles estariam respondendo de forma diferente às suas mudanças internas. Ou, então, encontraria outra área de trabalho onde as condições fossem as que passou a afirmar.

Um homem me disse que, quando iniciou em seu emprego atual, tinha boa intuição, seu trabalho era ótimo e fluía com facilidade. Era sempre preciso, objetivo e obtinha sucesso. Mas que, de repente, começou a cometer erros com muita frequência. Perguntei a ele do que tinha medo. Poderia ser alguma experiência difícil na infância, que estivesse se manifestando agora? Havia, na empresa, alguém de quem estivesse com raiva ou querendo se vingar? Essa pessoa lembrava, de alguma maneira, seu pai ou sua mãe? Isso já tinha acontecido em seus empregos anteriores? Eu tinha a impressão de que ele estava vivenciando um caos no trabalho devido a alguma crença antiga. Depois

de pensar um pouco, ele se lembrou de um hábito em sua família, que o ridicularizava toda vez que cometia algum erro. Sugeri a ele que perdoasse sua família e afirmasse que agora tinha relacionamentos ótimos e harmoniosos no trabalho, que era respeitado e que suas ideias e ações eram valorizadas.

Quando se referir a seus colegas, não pense “Eles são tão negativos”. Todas as pessoas têm qualidades positivas, portanto, concentre-se nelas. Se nos concentramos nas boas qualidades de alguém, essas qualidades se sobressaem cada vez mais. Quando os outros estiverem dizendo coisas negativas, não preste atenção. Você só precisa modificar a *sua* consciência. Se as pessoas ao nosso redor refletem o que há de negativo dentro de nós, quando nossa consciência muda, as pessoas negativas se afastam. Mesmo que esteja se sentindo frustrado, comece a afirmar aquilo que deseja em seu espaço de trabalho. Aceite, então, as boas coisas que chegam com alegria e gratidão.

Uma mulher que conheci teve a oportunidade de trabalhar com o que gostava e de crescer com essa experiência. Mas estava sempre doente e se sabotava. Lembrava-se de adoecer com frequência na infância porque era sua forma de receber amor e afeto. Então, depois de adulta, continuou a repetir esse padrão.

Ela precisava aprender a receber amor e atenção de maneira mais positiva. Se algo dava errado no trabalho, ela imediatamente voltava ao seu padrão de infância. Quando passou a cuidar de sua criança interior, também aprendeu a se sentir mais segura e a aceitar seu poder pessoal.

Competição e comparação são duas grandes barreiras que bloqueiam sua criatividade. Suas habilidades únicas são o que distingue você das outras pessoas. Nunca existiu uma pessoa como você desde que o mundo foi criado, então o que há para comparar ou competir? A comparação faz você se sentir superior ou inferior, que são expressões de seu ego; de sua mente mais limitada. Se você se compara para se sentir melhor, está afirmando que alguém é menos importante que você. Ao rebaixar os outros, pode achar que está se elevando, mas, na realidade, está se colocando em posição de ser criticado. Todos fazemos isso em algum momento e é bom quando conseguimos deixar de fazer. Tornar-se um ser iluminado é ir para dentro de si mesmo e levar luz para dissolver qualquer escuridão que esteja lá dentro.

Como já mencionei, tudo muda, e o que era perfeito para você antes pode não ser mais. Para continuar mudando e crescendo, você deve continuar se interiorizando e ouvindo o que é certo para você no aqui e no agora.

Mudar nossa maneira de fazer negócios

Tenho, há anos, uma editora. Meu lema é abrirmos a correspondência, atendermos o telefone e lidarmos com o que precisa ser feito diariamente, e sempre há muito o que fazer. A empresa, que se iniciou com poucos funcionários, hoje tem mais de vinte.

Estabelecemos nosso negócio com base em princípios espirituais, usando tratamentos mentais afirmativos para abrir e encerrar reuniões. Percebemos que a maioria das empresas funcionava com base em competição, muitas vezes destruindo as outras, e não queríamos trabalhar com esse tipo de energia, pois sabemos que, cedo ou tarde, ela voltaria para nós.

Decidimos que, se queríamos viver de acordo com a filosofia que seguimos, não iríamos usar os conceitos antigos de negócios. Se surgissem problemas, trabalharíamos com afirmações para trazer mudanças.

Tínhamos uma “sala de gritos” à prova de som, onde os funcionários podiam extravasar suas emoções sem serem ouvidos ou julgados. E também um local onde podiam meditar ou relaxar, com a opção de áudios, se desejassem, que se tornou um verdadeiro santuário em momentos de dificuldades. Lembro-me de uma época em que tivemos problemas com nosso sistema de computadores e todos os dias um deles dava problema. Como acredito que as máquinas refletem a nossa consciência, percebi que muitos de nós estávamos transmitindo energia negativa para os computadores, fazendo com que eles quebrassem constantemente. Deixei, então, algumas afirmações programadas no sistema: “Bom dia! Como você está hoje?”; “Trabalho bem quando sou amado.”; “Eu amo você”. Todas as manhãs, quando os funcionários ligavam os computadores, essas eram as primeiras mensagens que apareciam. Foi incrível ver como os problemas nas máquinas terminaram.

Às vezes consideramos as coisas que acontecem, especialmente no trabalho, “desastres”. Mas podemos vê-las como são, meras experiências de vida que *sempre* têm algo para nos ensinar. Sei que nunca tive um “desastre” que não acabasse sendo uma boa experiência de aprendizado no final, e muitas vezes isso me elevou a um nível muito melhor na vida.

Um exemplo: Hay House, minha empresa, passou por um momento de crise. Assim como a economia, nossas vendas subiam e desciam, até que, em determinada época, parecia que estavam caindo e permanecendo baixas, pelo menos durante algum tempo. No entanto, não nos preparamos para isso e, mês após mês, estávamos gastando mais do que recebíamos. Qualquer pessoa que

já tenha tido um negócio sabe que essa não é a melhor maneira de geri-lo. Percebi que iria perder meu negócio se não tomasse algumas “medidas drásticas”, e essas medidas incluíam demitir metade de meus funcionários. Você deve imaginar como isso foi difícil para mim. Lembro-me de entrar em nosso auditório, onde reuni todo o nosso pessoal, para dar a notícia. Estava em prantos, mas precisava agir. Por mais difícil que tenha sido para todos nós, eu também confiava que meus funcionários tão queridos logo encontrariam novos e melhores empregos. E praticamente todos conseguiram! Alguns até abriram o próprio negócio e prosperaram. Mesmo nos momentos mais sombrios, continuei confiando e afirmando que essa experiência acabaria sendo para o bem maior de todos nós. Claro, naquele momento todos pensaram o pior. Havia rumores de que a Hay House estava falindo, não só entre as pessoas que eu conhecia, mas em todo o país! Nossa equipe de vendas ficou surpresa com o fato de tantos empresários conhecerem nossa editora e até mesmo nossa condição financeira. Tenho que admitir que foi um prazer mostrar a eles que estavam errados sobre nossa situação. Apertamos o cinto ao máximo e não falimos. Com uma equipe reduzida e cada um de nós determinado a fazer com que tudo funcionasse, superamos a crise, porém o mais importante é que *aprendemos muito com ela*.

Hoje a Hay House está melhor do que nunca. Minha equipe adora o trabalho que faz e eu adoro minha equipe. Embora estejamos trabalhando mais, o lado bom é que ninguém sente que tem muito a fazer. Estamos lançando mais e mais livros e atraindo prosperidade em todas as áreas de nossas vidas.

Acredito que, ao final, tudo se resolve da melhor maneira possível, mas às vezes é difícil ver isso enquanto se está passando pela experiência. Pense em algo negativo que tenha acontecido em sua vida ou em seu trabalho no passado. Talvez você tenha sido demitido ou seu cônjuge o tenha deixado. Agora vá além e dê uma olhada no panorama geral. Pode ter acontecido algo bom como resultado dessa experiência? Já ouvi muitas vezes: “Sim, foi uma coisa horrível que aconteceu comigo, mas, se não tivesse acontecido, eu jamais teria conhecido fulano de tal... ou iniciado meu próprio negócio... ou admitido que era dependente... ou aprendido a me amar”.

Ao confiarmos na Inteligência Divina para nos permitir experimentar a vida da maneira que for melhor para nós, nos capacitamos a aproveitar tudo o que ela tem a oferecer, tanto o bom quanto o que chamamos de ruim. Experimente aplicar isso às suas situações de trabalho e observe as mudanças que acontecem.

Aqueles que possuem ou trabalham em empresas podem começar a funcionar como uma expressão da Inteligência Divina. É importante manter uma comunicação aberta com os funcionários e permitir que eles expressem de maneira segura seus sentimentos sobre o trabalho. O escritório precisa ser um ambiente limpo e organizado. Bagunça ou desorganização refletem a consciência das pessoas que trabalham nesse ambiente. Com toda a desordem física, como as tarefas mentais ou intelectuais podem ser realizadas com eficiência e dentro do prazo? Você pode adotar uma frase ou lema que reflita a filosofia que deseja ter em sua empresa. Na Hay House, acreditamos que nosso propósito é: “Criar um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros”. Quando permitimos que a Inteligência Divina atue em todos os aspectos de nossa empresa, tudo flui dentro de um propósito e de acordo com o plano divino. As oportunidades mais incríveis começam a surgir.

Eu vejo muitas empresas começando a mudar. Chegará o tempo em que elas não conseguirão mais sobreviver usando formas antigas de competição e conflito. Um dia, teremos consciência de que existe abundância para todos, então iremos nos abençoar e cooperar plenamente uns com os outros. As empresas podem começar a mudar suas prioridades e se tornar um ótimo lugar para os funcionários se expressarem e para que seus produtos e serviços beneficiem o planeta.

As pessoas querem mais de seu trabalho do que apenas um salário. Elas querem contribuir para com o mundo e se sentir realizadas. No futuro, a capacidade de fazer o bem em nível global será maior que a necessidade de materialismo.

CAPÍTULO 13

UM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES

Cada um de nós está totalmente conectado com o Universo e
com a vida.

O Poder existe dentro de nós para expandir os horizontes de
nossa consciência.

Agora quero avançar ainda mais. Se você já está no caminho e vem trabalhando em si mesmo há algum tempo, isso significa que não tem mais nada a fazer? Acha que já fez o suficiente e que pode descansar? Ou percebe que o trabalho interno é uma tarefa para toda a vida e que, quando começa, nunca mais para? Sim, você pode atingir patamares e tirar férias, mas o trabalho interno é perene. Basta se perguntar quais áreas ainda precisam ser trabalhadas e do que você precisa. Como está sua saúde? Você está feliz? Vive em prosperidade? Sente-se realizado em termos de criatividade? Sente-se seguro? Protegido?

Limitações criadas no passado

Há uma expressão de que gosto muito e que uso sempre: *um Universo de possibilidades*, que aprendi com Eric Pace, um de meus antigos professores em Nova Iorque. Essa expressão sempre me ajudou, permitindo à minha mente ir além do que eu imaginava ser possível, muito além das crenças limitadas com as quais cresci.

Quando criança, eu não entendia que as críticas ou palavras duras que ouvia dos adultos ou de amigos eram somente o resultado de um dia ruim ou de frustrações deles, e não verdades absolutas. Com isso, fui aceitando e absorvendo cada uma delas, até que passaram a fazer parte de minhas limitações. Eu provavelmente nunca fui estranha, burra ou boba, mas me sentia assim.

A maioria de nós desenvolve suas principais crenças sobre a vida por volta dos 5 anos. E vamos adicionando uma ou outra na adolescência ou na fase

adulta, mas são poucas. Se perguntarmos à maioria das pessoas por que elas acreditam em determinadas coisas sobre qualquer assunto, se pararem um pouco para pensar, descobrirão que formaram sua opinião sobre o assunto enquanto ainda eram bem jovens.

Vivemos as limitações que criamos em nossa consciência quando tínhamos 5 anos de idade. Foram coisas que aceitamos de nossos pais e convivemos com as limitações deles até hoje. Mesmo os melhores pais não sabem tudo e têm suas limitações. Repetimos hoje o que eles diziam e faziam: “Você não pode fazer isso” ou “Não vai funcionar”. Mas a verdade é que não precisamos dessas limitações, por mais importantes que elas possam parecer. Claro, algumas dessas crenças são úteis e nos ajudam. “Olhe para os dois lados antes de atravessar a rua” e “frutas e legumes fazem bem à saúde” são positivas. Já outras podem ajudar enquanto somos jovens, mas não se aplicam à vida adulta. “Não confie em estranhos”, por exemplo, pode ser um bom conselho para uma criança, porém, para um adulto, só cria isolamento e solidão. A boa notícia é que podemos fazer ajustes nessas crenças a qualquer momento.

Toda vez que dizemos “não posso”, “não consigo”, “não vai dar certo”, “não tenho dinheiro suficiente” ou “o que os vizinhos vão pensar?”, estamos nos limitando. A expressão “o que os vizinhos, meus amigos ou meus colegas de trabalho irão pensar” é a que mais cria obstáculos, além de ser uma ótima desculpa. Nem precisamos fazer determinadas coisas porque eles não fariam e não aprovariam. À medida que a sociedade muda, o que os vizinhos pensam também se modifica, portanto não faz sentido nos apegarmos a essas ideias.

Se alguém lhe diz: “Ninguém fez isso dessa maneira antes”, podemos responder: “E daí?” Há muitas formas de fazer as coisas, portanto faça da maneira que for melhor para você. Também passamos muito tempo dizendo a nós mesmos coisas absurdas do tipo: “Não sou bom o suficiente”; “Já estou velho para isso”; “Sou muito jovem para isso”; “Sou muito baixo/alto” ou “Isso é coisa para homens/mulheres”. Com que frequência você usa esta última? “Não posso fazer isso porque sou homem” ou “porque sou mulher”. Sua alma não tem sexo. Acredito que escolhemos nossa sexualidade antes de nascer para aprender determinadas lições espirituais. Sentir-se inferior por causa de sua sexualidade é uma desculpa esfarrapada para não fazer as coisas, além de ser uma péssima maneira de renunciar ao seu poder pessoal.

Nossas limitações nos impedem de nos expressar e de vivenciar a totalidade das experiências a que temos direito. “Não tenho estudo suficiente.” Quantas vezes deixamos que isso nos impeça de fazer algo? É hora de percebermos que

a educação acadêmica foi criada por grupos de pessoas que dizem: “Você não pode fazer isso ou aquilo a menos que seja do nosso jeito”. Podemos aceitar essas limitações ou ir além delas. Aceitei essa imposição durante muito tempo, pois larguei os estudos no ensino médio. Costumava dizer: “Ah, eu não tenho estudo”; “Não sei pensar direito”; “Não tenho como arrumar um bom emprego”; “Não faço nada direito”.

Até que, um dia, percebi que a limitação estava apenas em minha mente e que não tinha a ver com a realidade. Quando deixei de lado minhas crenças limitantes e me permiti ver o Universo de possibilidades à minha frente, descobri que sei pensar. Descobri que sou muito inteligente e que consigo me comunicar bem. Descobri uma infinidade de possibilidades que pareciam impossíveis sob a perspectiva de minhas limitações do passado.

Limitar nosso potencial

Mas há também pessoas que acham que sabem tudo. O problema de saber tudo é que você não cresce e não se permite aprender nada de novo. Você aceita que existe um Poder e uma Inteligência maiores ou acha que é apenas um corpo físico? Se acredita que é apenas um corpo, está se deixando dominar pelo medo de suas limitações mentais. Mas, se perceber que há um Poder neste Universo que é muito maior e mais sábio, e que você faz parte dele, então poderá entrar no espaço infinito das possibilidades.

Quantas vezes você se vê preso nas limitações de sua consciência? Cada vez que diz “Não consigo”, está colocando uma placa de “pare” à sua frente. Está fechando as portas à sua sabedoria interior e bloqueando o fluxo de energia de seu conhecimento espiritual. Então eu lhe pergunto: está disposto a ir além do que acredita hoje? Com certeza, acordou esta manhã com certos conceitos e ideias. Mas tem condições de ir além de alguns deles e vivenciar uma realidade muito mais ampla. Isso se chama aprendizado, o processo de aprender algo novo, que pode já estar em algum lugar de sua mente ou ser melhor ainda: algo em que não havia pensado. Já percebeu que, toda vez que organiza seus armários, você encontra roupas ou objetos de que não precisa mais? Coloca de lado tudo que deseja doar, joga fora o que não tem mais uso e organiza o que ficou, só que em uma ordem diferente, para localizar mais rápido o que precisa e abrir espaço para coisas novas. Se comprar algo novo e simplesmente colocar no meio das coisas que já tem, é obrigado a abrir espaço entre elas. Mas, se limpar seus armários e deixá-los organizados, toda vez que comprar uma coisa

nova, ela já terá espaço para ser guardada.

Precisamos ter a mesma rotina com nossa mente: limpar tudo que já não serve para abrir espaço a novas possibilidades. Onde há Deus, tudo é possível, e Deus habita cada um de nós. Se continuamos com nossas ideias preconcebidas, continuamos bloqueados. Quando alguém está doente, você diz: “Oh, pobre coitado, como deve estar sofrendo!”, ou olha para a pessoa e enxerga a verdade absoluta do ser, reafirmando a saúde do Poder Divino que existe em seu interior? Consegue ver o Universo de possibilidades, ciente de que milagres podem acontecer a qualquer momento?

Um homem que conheci afirmava categoricamente que é impossível, para um ser humano adulto, mudar. Morava em um local deserto, estava doente e queria vender sua propriedade. Mas, como se recusava a mudar sua forma de pensar, era muito rígido nas negociações com compradores. Tudo tinha que ser do seu jeito. Era evidente que teria muita dificuldade em fazer a venda, pois sua crença era de que jamais poderia mudar. Tudo que precisava era abrir sua mente a novas formas de pensar.

Expandir nossos horizontes

O que nos impede de acessar o Universo de possibilidades? O que mais nos limita? Todos os nossos medos são limitações. Se alguém está com medo e diz: “Não consigo; não vai funcionar”, o que acontece? Antigas experiências de medo ressurgem. Julgamento é limitação. Ninguém gosta de ser julgado, mas quantas vezes julgamos as pessoas? Nosso julgamento estabelece limitações. Toda vez que você faz um julgamento ou uma crítica, por menor que seja, lembre-se de que tudo que vai, volta. Mas você pode parar de limitar suas possibilidades e transformar sua forma de pensar, tornando-a muito melhor.

Existe diferença entre julgar e ter uma opinião. Muitas vezes nos pedem que avaliemos determinada situação. Nesses casos, estamos dando nossa opinião. Opinião é a maneira como você se sente a respeito de alguma coisa. “Prefiro não fazer isso”; “Prefiro usar vermelho a usar azul”. Mas dizer que alguém está errado porque usa azul é julgamento. É preciso discernir entre as duas coisas. Lembre-se: criticar é dizer que você ou alguém está errado. Se alguém pede sua opinião ou pergunta qual sua preferência, não deixe que isso se torne uma crítica ou um julgamento.

E, da mesma forma, toda vez que nos permitimos sentir culpa, estamos nos limitando. Se você magoou alguém, peça desculpas e não o magoe mais. Não

viva se sentindo culpado, pois isso o impede de experimentar o que existe de bom em você e não tem nada a ver com a realidade do seu verdadeiro ser.

Quando nos recusamos a perdoar, limitamos nosso crescimento. O perdão permite que você repare erros em seu eu espiritual, desenvolva compreensão em vez de ressentimento e tenha compaixão em vez de ódio.

Veja seus problemas como oportunidades de crescimento. Quando surge um problema, você enxerga apenas as limitações dos pensamentos de sua mente? Ou pensa: “Ah, pobre de mim! Por que isso tem que acontecer comigo?” Nem sempre temos que saber como as situações irão se desenrolar. Precisamos apenas confiar em nosso Poder e em nossa Presença Interior, que são muito maiores que nós; afirmar que tudo está bem e se encaminhando para o nosso bem maior. Quando você se abre às diferentes possibilidades diante de problemas, consegue fazer mudanças. E elas podem acontecer das maneiras mais incríveis, que você nunca imaginou. Quantas vezes já passamos por situações em nossa vida em que dissemos: “Não tenho ideia de como isso irá acabar”. Parecia não haver saída, mas aqui estamos; superamos todas as dificuldades. Podemos nem saber como tudo aconteceu, mas aconteceu. Quanto mais nos alinhamos com a energia cósmica, com a Inteligência Maior, com a Verdade e o Poder dentro de nós, mais rápido as possibilidades se apresentam.

Consciência coletiva

É essencial deixar para trás nossos pensamentos e crenças limitantes e despertar nossa consciência para uma visão mais cósmica da vida. O desenvolvimento de uma consciência maior está acontecendo no planeta a uma velocidade jamais vista. Vi, recentemente, um gráfico que me surpreendeu, mostrando o crescimento de diversos sistemas em nossa história e como eles passaram por transformações. O desenvolvimento agrícola foi ofuscado pelo crescimento industrial e, por volta de 1950, a fase informacional assumiu o controle à medida que a comunicação e a operação de computadores se difundiram. Paralelamente a esse período informativo, há também um gráfico de movimento de conscientização muito à frente da fase informativa, em um ritmo de avanço incontestável. Consegue imaginar o que isso significa? Costumo viajar bastante e, onde quer que eu vá, vejo pessoas estudando e aprendendo. Já estive na Austrália, em Jerusalém, Londres, Paris e Amsterdã e, em todos esses lugares, há grandes grupos de pessoas procurando maneiras de se

expandir e se iluminar. Ficam fascinadas pelo modo como suas mentes funcionam e usam sua sabedoria para assumir o controle de suas vidas e experiências. Já estamos atingindo esse nível de espiritualidade. Embora ainda existam guerras religiosas, elas agora são menos predominantes. Estamos começando a nos conectar uns com os outros em níveis mais altos de consciência. A queda do muro de Berlim e o nascimento da liberdade na Europa são exemplos de nossa consciência em expansão, pois a liberdade é nosso direito natural. À medida que a consciência de cada pessoa desperta, a consciência coletiva também é influenciada.

Toda vez que você usa sua consciência de maneira positiva, está se conectando a pessoas que também estão fazendo isso. E o mesmo ocorre quando a utiliza de maneira negativa. Cada vez que você medita, está se conectando a outras pessoas no planeta que estão meditando. Cada vez que visualiza coisas boas para si mesmo, está visualizando para outras pessoas também. E, cada vez que visualiza cura para seu corpo, se conecta com pessoas que estão fazendo a mesma coisa.

Nossas metas são expandir nosso pensamento e ir além do que já aconteceu ou pode vir a acontecer. Nossa consciência pode criar milagres no mundo. O Universo de possibilidades está conectado a tudo, ao nosso próprio Universo e muito além. A que você está conectado?

Preconceito é uma forma de medo. Se você é preconceituoso, está se conectando com outras pessoas preconceituosas. Se abrir sua consciência e se esforçar para alcançar um nível de amor incondicional, estará conectado com a curva ascendente do gráfico. Você quer ficar para trás? Ou quer ascender com a curva?

Muitas vezes, há uma crise no mundo. Quantas pessoas enviam energia positiva para áreas problemáticas e fazem afirmações para que tudo se resolva o mais rápido possível e para que haja uma solução para o bem maior de todos os envolvidos? Use sua consciência de forma a criar harmonia e abundância para o mundo. Que tipo de energia você envia? Em vez de condenar e reclamar, pode se conectar com o Poder em nível espiritual e afirmar os resultados mais positivos que se possa imaginar.

Quanto você está disposto a expandir os horizontes de seu pensamento? A ir além do que as pessoas ao seu redor pensam? Se elas são limitadas, faça novos amigos. Até que ponto você está pronto para se expandir? Mudar o padrão de “não posso” para o de “eu posso”?

Toda vez que alguém lhe disser que algo é incurável, tenha em mente que não

é verdade. Lembre-se de que há um Poder maior. “Incurável”, para mim, significa apenas que a medicina atual ainda não descobriu a cura. Não significa que é impossível, e sim que podemos nos voltar para dentro de nós e encontrar a cura. Podemos ir além das estatísticas. Somos mais que meros números em um gráfico. Gráficos desse tipo são apenas projeções de mentes limitadas. Se não nos abrimos às possibilidades, não nos permitimos ter esperança. O Dr. Donald M. Pachuta disse, na Conferência Nacional sobre Aids em Washington, D.C., que “nunca tivemos uma epidemia, *nunca*, que fosse cem por cento fatal”.

Em algum lugar deste planeta, alguém foi curado de cada uma das doenças que fomos capazes de criar. Enquanto só aceitarmos a desgraça e a tristeza, estaremos presos. Precisamos ter pensamento positivo para encontrar respostas e começar a usar o Poder dentro de nós para nos curar.

Nossos outros poderes

Dizem que utilizamos apenas 10 por cento de nosso cérebro. Dez por cento! Então qual a utilidade dos 90 por cento? Acredito que ter habilidades psíquicas, telepatia, clarividência ou clariaudiência é algo normal e natural. O problema é que não nos permitimos experimentar esses fenômenos. Temos todos os tipos de motivos pelos quais não o fazemos, ou pelos quais não acreditamos que podemos fazê-lo. É muito comum vermos crianças usando habilidades psíquicas. Mas, infelizmente, os pais dizem imediatamente: “Não diga isso”, ou “É imaginação sua”, ou “Não acredite nessa bobagem”. Como resultado, elas acabam desativando essas habilidades.

Acho que a mente é capaz de fazer coisas extraordinárias e tenho certeza de que poderia ir de Nova Iorque a Los Angeles sem avião se soubesse como me desmaterializar e me rematerializar. Ainda não sei como fazer isso, mas sei que é possível. Acredito que todos sejamos capazes de realizar coisas incríveis, mas ainda não sabemos como fazer tudo isso porque não usamos essa energia para o nosso bem. Se soubéssemos como usá-la, provavelmente a usaríamos para nos destruir. Precisaremos atingir o ponto de vivenciar amor incondicional de verdade para podermos usar os 90 por cento restantes de nosso cérebro.

Caminhar sobre o fogo

Quantos aqui já ouviram falar em caminhar sobre o fogo? Toda vez que faço esta pergunta em meus seminários, várias pessoas levantam a mão. Sabemos

que é impossível andar sobre brasas, correto? Ninguém consegue fazer isso sem queimar os pés. No entanto, várias pessoas já fizeram isso, e não são pessoas extraordinárias; são pessoas comuns como você e eu. A maioria aprendeu em uma noite, participando de um *workshop* de *fire-walking* [Caminhar sobre o fogo].

Tenho uma amiga, Darby Long, que trabalha com o Dr. Carl Simonton, especialista em câncer. Eles realizam um *workshop* de uma semana para pessoas com câncer e, durante a semana, fazem uma demonstração de caminhada no fogo. Darby já fez isso muitas vezes e até ajudou pessoas a caminhar sobre as brasas. Sempre penso como deve ser incrível para as pessoas com câncer ver e vivenciar esse processo. Deve mexer muito com a mente delas. Seus conceitos sobre limitação provavelmente são bem diferentes depois disso. Acredito que Anthony Robbins, o jovem que iniciou a caminhada do fogo nos Estados Unidos, está aqui para fazer algo realmente extraordinário no planeta. Ele estudou PNL (Programação Neurolinguística), um processo pelo qual se pode observar o padrão de comportamento de uma pessoa e repetir as respostas e os sinais de comportamento dela para obter resultados semelhantes. A PNL é baseada nas técnicas hipnóticas de Milton Erickson, M.D., que foram sistematicamente observadas e registradas por John Grinder e Richard Bandler. Quando Tony ouviu falar em caminhar sobre o fogo, quis aprender a técnica e ensiná-la às pessoas. Um iogue tinha dito a ele que levaria anos de estudo e meditação. Porém, com PNL, ele aprendeu em algumas horas. Ele sabia que, se pudesse fazer isso, qualquer um poderia. Desde então, vem ensinando as pessoas a andar sobre brasas, não porque seja um truque de salão maravilhoso, mas porque mostra a elas como ir além de suas limitações e medos.

Tudo é possível

Repita comigo: “Eu vivo em um Universo de possibilidades. Tudo está bem onde estou”. Pense nessas palavras por um instante. *Tudo está bem*. Não algumas coisas ou um pouco, mas *tudo*. Quando você acredita que tudo é possível, está se abrindo para respostas em todas as áreas de sua vida. Vivemos na totalidade de possibilidades. Tudo depende de nós, individual e coletivamente. Podemos tanto estabelecer muros ao nosso redor ou derrubá-los e nos sentir seguros para permitir que todo o bem adentre nossas vidas. Comece se observando objetivamente. Observe o que ocorre em seu interior;

como você sente, como reage, em que acredita. Permita-se observar sem comentários ou julgamento. Quando conseguir fazer isso, passará a viver sua vida na totalidade das possibilidades.

PARTE CINCO

DEIXAR O PASSADO PARA TRÁS

O planeta está se tornando consciente como um todo.
Está se tornando autoconsciente.



CAPÍTULO 14

MUDANÇA E TRANSIÇÃO

Algumas pessoas preferem deixar o planeta a mudar.

Mudança é o que desejamos que as pessoas façam, não é? E, quando digo “as pessoas”, quero dizer o governo, as grandes empresas, o chefe ou o colega de trabalho, a Receita Federal, os estrangeiros, a escola, o marido, a esposa, a mãe, o pai, os filhos etc. Qualquer um menos nós. Não queremos mudar, mas queremos que todos ao nosso redor mudem para que nossa vida seja diferente. No entanto, qualquer mudança que quisermos fazer tem de vir de dentro de nós. Mudança significa nos libertarmos dos sentimentos de isolamento, separação, solidão, raiva, medo e dor. E criarmos vidas cheias de paz, em que possamos relaxar e apreciar como ela chega até nós, sabendo que tudo irá ficar bem. Gosto de partir da premissa de que “A vida é maravilhosa, tudo é perfeito em meu mundo e sigo sempre em direção ao bem maior”. Sendo assim, não me importa em que direção a vida me leva, pois sei que é sempre para algo maravilhoso. Posso vivenciar com alegria todas as situações e circunstâncias.

Uma pessoa em uma de minhas palestras estava passando por uma situação bem difícil e, em uma conversa que tivemos, a palavra *dor* foi repetida diversas vezes. Ela me perguntou se havia outra palavra que pudesse usar. Lembrei-me, então, de uma ocasião em que preendi o dedo em uma janela. Sabia que, se cedesse à dor, ficaria mais difícil. Comecei imediatamente a fazer um trabalho mental, afirmando que meu dedo estava tendo uma *sensação*. Observar o que aconteceu sob essa perspectiva me ajudou a curar o dedo muito mais rápido do que seria se eu tivesse encarado a experiência como algo grave. Muitas vezes, mudando um pouco nossa forma de pensar, conseguimos mudar completamente uma situação.

Que tal pensar na mudança como uma faxina interna? Se fizer um pouco todos os dias, conseguirá limpar tudo. Não é preciso fazer de uma vez; basta começar e observar os resultados. Simples mudanças já podem nos fazer sentir bem melhor.

Eu estava na palestra que o Reverendo O. C. Smith ministrou na City of Angels

Science of Mind Church [Igreja da Ciência da Mente da Cidade dos Anjos], em um dia de Ano-Novo, e ele disse algo que me fez pensar: “Estamos no Ano-Novo, mas é importante lembrar que o Ano-Novo não vai mudar você. O fato de ser um ano novo não fará diferença alguma em sua vida. A única maneira de mudar é você estar disposto a olhar para dentro e fazer a mudança”. E há muita verdade nisso. As pessoas fazem todos os tipos de promessa de Ano-Novo, mas, como não fazem uma mudança interna de verdade, elas não se cumprem. “Não fumarei mais nenhum cigarro” é uma das mais comuns. Só que se trata de uma frase na forma negativa, em vez de algo que diga à mente subconsciente o que fazer. Nessa situação, seria melhor dizer: “O desejo de fumar se foi e estou livre”.

Enquanto não estivermos dispostos a fazer as mudanças internas e o trabalho mental, nada fora de nós mudará. A boa notícia é que fazer essas mudanças é incrivelmente simples. Tudo que temos a fazer, na verdade, é mudar nossos pensamentos.

O que você pode fazer de positivo por si mesmo este ano que não fez no ano anterior? Pare um instante e pense nisso. A que você estava tão apegado no ano passado, mas gostaria de deixar para trás este ano? O que você gostaria de mudar em sua vida? Está mesmo disposto a fazer isso?

Uma vez que você decidir mudar, há muita informação disponível que pode lhe trazer boas ideias. É incrível como o Universo começa a ajudar quando nos dispomos a mudar. Ele nos dá tudo de que precisamos. Pode ser um livro, um áudio, um professor ou mesmo um amigo que faz um comentário passageiro que, de repente, tem um significado profundo para você. Às vezes as coisas pioram antes de melhorar, e não há problema nisso, pois é apenas o início do processo. Os fios antigos da trama estão se desemaranhando, portanto, siga em frente. Não entre em pânico ou ache que não está funcionando. Continue com suas afirmações e as novas crenças que estabeleceu para si mesmo.

Fazer progresso

Claro, entre o momento em que você decide fazer mudanças e o resultado final há um período de transição. Você oscila entre o velho e o novo. Vai e volta entre o que era e o que gostaria de ser ou ter. É um processo natural. Costumo ouvir das pessoas: “Ah, já sei tudo isso”. E minha resposta é: “E está colocando em prática?” Saber e fazer são coisas diferentes. Leva algum tempo até estarmos seguros na nova condição e passarmos totalmente pela fase de

mudança. Até lá, é preciso estar vigilante e manter os esforços. Muitas pessoas já me disseram, por exemplo, que fizeram as afirmações algumas vezes e desistiram. Depois dizem que elas não funcionam ou que são bobagem. É preciso dar tempo a nós mesmos para praticar e fazer as mudanças. E isso requer ação. Como eu sempre digo: o que mais conta são as suas ações depois de fazer as afirmações.

Ao passar por essa fase de transição, lembre-se de elogiar a si mesmo por cada pequeno passo que der. Se você se castiga pelo retrocesso, a mudança se torna um sofrimento. Use todas as ferramentas que tiver à mão enquanto faz a transição do antigo para o novo. Afirme sempre à sua criança interior que ela está em segurança.

O autor Gerald Jampolsky diz que amor é deixar de lado o medo e que existe medo ou existe amor. Se não estamos seguros dentro do espaço amoroso de nosso coração, é porque estamos com medo. Toda sensação de isolamento, separação, raiva, culpa e solidão faz parte da síndrome do medo. Todos desejamos sair da condição do medo para a condição de amor e permanecer nela.

E há várias maneiras de se fazer essa mudança. O que você faz todos os dias para se sentir bem? Culpar os outros ou sentir-se vítima não ajuda. Então, o que você faz para sentir paz dentro de você e ao seu redor? E, se não está fazendo algo ainda, está disposto a começar? Deseja criar harmonia e paz interior?

Outras perguntas a se fazer são: você quer realmente mudar? Quer continuar a reclamar sobre o que falta em sua vida? Deseja mesmo criar uma vida melhor do que a que tem hoje? Pois, se estiver disposto a mudar, saiba que é possível. Se estiver disposto a fazer o trabalho que a mudança exige, pode ter uma vida muito melhor. Eu não tenho poder sobre você e não posso fazer o trabalho por você. Mas você tem o poder para fazer isso e precisa continuar a lembrar a si mesmo que tem esse poder. Repito: manter a paz interior ajuda a nos conectar com pessoas pacíficas e com a mesma mentalidade em todo o mundo. A espiritualidade nos conecta em nível de alma, e o senso de espiritualidade cósmica que estamos começando a experimentar vai mudar o mundo para melhor.

E, quando digo espiritualidade, não me refiro necessariamente a religiões. As religiões nos dizem a quem amar, como amar e quem deve ser digno de nosso amor. Mas, para mim, somos todos dignos de amor. A espiritualidade é a conexão direta com nossa fonte mais elevada e não precisamos de intermediários para estar em contato com ela. Observe e veja por si mesmo

como a espiritualidade nos conecta em nível de alma. Pergunte-se, ao longo do dia: “Com que tipo de pessoa estou me conectando?” E, diante dos acontecimentos: “O que eu realmente acredito sobre essa condição ou situação em que me encontro?” E pense a respeito. Pergunte: “O que estou sentindo? Desejo realmente fazer o que essas pessoas estão me pedindo? Por que estou fazendo isso?” Comece a observar seus pensamentos e sentimentos. Seja honesto consigo mesmo. Descubra o que está pensando de fato e em que está acreditando. Não viva no piloto automático: “É assim que eu sou, e é isso que eu faço”. Por que você faz o que faz? Se não lhe dá uma experiência positiva, descubra de onde isso veio. Quando você fez isso pela primeira vez? Agora você já sabe o que fazer. Acesse a Inteligência dentro de você.

Estresse é sinônimo de medo

Hoje se fala muito em estresse. Todos parecem estressados com alguma coisa. Estresse é palavra da moda e a usamos a ponto de se tornar uma desculpa. “Estou tão estressado”, ou “Isso é tão estressante”, ou “Todo esse estresse, estresse, estresse”. O estresse é, para mim, uma reação de medo às constantes mudanças da vida. É uma desculpa que usamos para não termos responsabilidade sobre nossos sentimentos. Podemos igualar a palavra “estresse” à palavra “medo” e começar a eliminar a necessidade de medo em nossas vidas. Na próxima vez que sentir que está estressado, pergunte a si mesmo o que está lhe causando medo. “Estou me sobrecarregando? Por que estou abrindo mão de meu poder?” Descubra o que está fazendo a si mesmo que possa gerar o medo que o impede de ter harmonia e paz.

Estresse não é harmonia interior. Harmonia é estar em paz consigo mesmo. As duas coisas não podem existir ao mesmo tempo. Quando você está em paz, consegue fazer uma coisa de cada vez. Não deixa que os acontecimentos o afetem. Portanto, quando estiver estressado, faça alguma coisa para liberar o medo e viver a vida se sentindo em segurança. Não use a palavra “estresse” como desculpa nem dê a ela tanto poder. Nada tem esse poder sobre você.

Você está sempre em segurança

A vida é uma série de portas que se abrem e se fecham. Seguimos de cômodo em cômodo, vivendo diferentes experiências. Muitos de nós gostariam de fechar as portas dos padrões antigos e negativos, dos bloqueios e das situações

que não são mais importantes ou úteis. E muitos estão no processo de abrir novas portas e de descobrir novas e maravilhosas experiências. Acredito que todos voltamos a este planeta diversas e diversas vezes para aprender diferentes lições. É como ir à escola. Antes de cada encarnação, decidimos a lição que iremos aprender para evoluir espiritualmente. Escolhida a lição, escolhemos as circunstâncias e as situações que nos permitirão aprender, incluindo nossos pais, nossa sexualidade, nosso local de nascimento e nossa raça. Acredite: se você já viveu até aqui é porque fez as escolhas certas. À medida que vive, é essencial lembrar a si mesmo que está em segurança. As coisas que acontecem são apenas mudanças. Confie em seu Eu Superior para guiá-lo e orientá-lo da melhor forma possível para o seu crescimento espiritual. Como Joseph Campbell disse certa vez: “Siga sua felicidade”.

Veja-se abrindo portas para a alegria, a paz, a cura, a prosperidade e o amor; portas para a compreensão, a compaixão, o perdão e a liberdade; portas para a autoestima e para o amor-próprio. Você é eterno. Seguirá sempre de experiência em experiência. Mesmo quando chegar à última porta deste planeta, não será o fim; apenas o início de uma nova aventura.

Em última análise, você não pode forçar ninguém a mudar. Pode oferecer às pessoas uma atmosfera mental positiva, na qual elas terão a possibilidade de mudar, se desejarem. Mas não pode fazer isso por elas. Cada pessoa está aqui para resolver as próprias lições e, se você tentar fazer as coisas por ela, a pessoa acabará tendo que fazer tudo de novo, pois não aprendeu por si mesma. Não entendeu o que precisa fazer.

Ame as pessoas; permita-lhes serem quem são. Saiba que a verdade está sempre dentro delas e que elas podem mudar a qualquer momento que desejarem.

CAPÍTULO 15

UM MUNDO ONDE É SEGURO AMARMOS UNS AOS OUTROS

Podemos destruir o planeta ou podemos amá-lo. Envie energia de amor e cura ao planeta todos os dias. O modo como usamos nossa mente faz toda a diferença.

O planeta está em um período de mudança e de transição. Estamos passando de uma ordem antiga para uma nova ordem, e algumas pessoas dizem que isso começou com a Era de Aquário ou, pelo menos, os astrólogos gostam de descrever desse modo. Para mim, a astrologia, a numerologia, a quiromancia e todas as formas de fenômenos psíquicos são formas de descrever a vida. Eles apenas a explicam de maneira um pouco diferente.

Segundo os astrólogos, estamos saindo da Era de Peixes e entrando na Era de Aquário. Durante a Era de Peixes, esperávamos que as pessoas nos salvassem. Acreditávamos que elas poderiam fazer isso por nós. Na Era de Aquário, na qual estamos entrando agora, as pessoas estão começando a se interiorizar, reconhecendo que têm a capacidade de salvar a si mesmas.

Não é maravilhoso e libertador mudar o que não gostamos? Na verdade, não tenho tanta certeza de que o planeta em si esteja mudando, mas vejo que estamos nos tornando mais conscientes e despertos. As situações que vinham se formando há muito tempo estão emergindo, como famílias disfuncionais, abuso de crianças e o planeta ameaçado de extinção.

Como em todas as situações, precisamos primeiro tomar consciência do que acontece para depois fazer mudanças. Da mesma forma que fazemos nossa higiene mental para poder mudar, estamos mudando nossa visão sobre a Mãe Terra. Estamos começando a vê-la como um grande organismo vivo, uma entidade, um ser único. Ela respira. Tem pulsação. Cuida de seus filhos, fornecendo a eles tudo de que precisam. É totalmente equilibrada. Se você passar um dia em uma floresta ou em algum lugar na natureza, poderá observar como todos os sistemas do planeta funcionam perfeitamente. Ele está

preparado para viver em equilíbrio e harmonia perfeitos.

Porém, aqui estamos nós, a grande humanidade tão sábia, fazendo tudo que pode para destruir o planeta, rompendo esse equilíbrio e essa harmonia. Nossa ganância é o que mais atrapalha. Achamos que sabemos o que é melhor, mas, devido à nossa ignorância e ganância, estamos destruindo o organismo vivo do qual fazemos parte. Se destruirmos a Terra, onde viveremos?

Vejo que, quando converso com as pessoas sobre cuidarmos mais do planeta, elas se mostram realmente preocupadas com os problemas que estamos enfrentando agora. Sempre imaginamos que as ações de uma única pessoa não afetam em nada o esquema geral das coisas. Mas não é bem assim. Se todos fizerem um pouco, o resultado será grande. Talvez você não consiga ver os efeitos, mas acredite: a Mãe Terra sente isso coletivamente.

Temos um pequeno estande de livros à venda em meu grupo de apoio a pessoas que vivem com aids. Certa vez, ficamos sem sacolas para colocar os livros que vendemos, então pensei em guardar as sacolas que recebia nos lugares onde fazia compras. No início, pensei: “Ah, ficaremos sem sacolas em poucas semanas”. Mas vi que estava totalmente enganada. O número de sacolas que recebo é imenso! E um de meus funcionários percebeu a mesma coisa. Não fazia ideia de quantas sacolas usava toda semana até começar a guardá-las. E, quando se pensa em termos de Mãe Terra, são muitas árvores que estamos cortando apenas para usar por uma ou duas horas, porque geralmente acabamos jogando fora as sacolas. Se não acredita, faça uma experiência durante uma semana: guarde todas as sacolas que recebe nas compras e verá quantas são.

Agora tenho uma sacola de pano que uso e, se vou às compras e me esqueço de levá-la, peço uma sacola grande e, à medida que vou comprando em outras lojas, coloco todas as mercadorias em uma única sacola em vez de usar várias. E ninguém parece estranhar o que faço. É uma atitude bem sensata.

Na Europa já se usam sacolas de pano há bastante tempo. Um amigo meu, da Inglaterra, nos visitou esses tempos e adorou fazer compras nos supermercados daqui. Queria levar para casa as sacolas de papel que temos. Achou a ideia muito chique. Pode ser uma simples tradição simpática que está se estabelecendo, mas a verdade é que temos que pensar em nível global sobre o efeito dessas práticas no meio ambiente. Os norte-americanos têm uma atenção especial para com as embalagem dos produtos.

Quando estive no México, há alguns anos, visitei um mercado tradicional e fiquei fascinada com as frutas e os legumes expostos sem nenhum tipo de

embalagem. Não eram tão bonitos quanto os que temos nos mercados dos Estados Unidos, mas me pareceram bem naturais e saudáveis. Algumas pessoas que estavam conosco disseram que eles tinham uma aparência péssima.

Em outra parte do mercado havia caixas abertas com temperos em pó. Mais uma vez, fiquei fascinada com aquelas caixas próximas umas das outras, fazendo um efeito tão brilhante e colorido. Já meus amigos disseram que jamais comprariam temperos que viessem de uma caixa aberta, e eu perguntei o motivo. Eles responderam que não parecia higiênico. Perguntei novamente por que e eles disseram que era estranho o tempero não estar acondicionado em embalagens. Eu ri. Onde eles achavam que o tempero era preparado antes de ser embalado? Ficamos tão acostumados a ver as coisas apresentadas a nós de determinada maneira que é difícil aceitá-las se não estiverem com todos os enfeites e embalagens bonitas.

Vamos nos abrir para ver e fazer pequenos ajustes em prol do meio ambiente. Simples ações como usar uma sacola de pano ou fechar a torneira enquanto se escovam os dentes já contribui, e muito.

Conservamos tudo que podemos em minha empresa. Um funcionário da manutenção em nosso prédio pega o papel reciclável toda semana e leva para a usina de reciclagem. Reutilizamos todos os envelopes com plástico-bolha. E, sempre que possível, usamos papel reciclado nos livros, ainda que o custo seja um pouco maior. Nem sempre as gráficas têm esse papel disponível, mas sempre solicitamos, pois, se continuarmos a pedir, elas começarão a ter. É assim que funciona em todas as áreas de conservação. Ao criar uma demanda, seja em que área for, podemos ajudar a curar o planeta de diferentes maneiras usando o nosso poder coletivo.

Tenho em casa uma horta orgânica e faço compostagem para o jardim. Cada pedaço que sobra de legumes ou verduras em minha cozinha vai para ela. Seja uma folha de alface ou uma folha seca que cai das árvores, nada sai de minha propriedade. Acredito em devolver à terra o que é retirado dela. Alguns de meus amigos até me trazem talos ou pedaços não usados de folhas e leguminosas de suas cozinhas. Colocam em sacos, deixam no *freezer* e trazem para a minha compostagem toda vez que vêm me visitar. O que seria considerado lixo contribui para uma terra rica e cheia de nutrientes para as plantas. Devido às práticas de reciclagem, meu jardim produz em abundância para todas as minhas necessidades, além de ser muito bonito.

Comer alimentos saudáveis

Nosso planeta foi projetado para nos dar tudo de que precisamos para cuidar de nós mesmos. Produz todo o alimento de que necessitamos. Se comermos alimentos cultivados de maneira natural, seremos saudáveis, porque isso faz parte do projeto original. Entretanto, nós, em nossa grande inteligência, criamos alimentos como os salgadinhos e nos perguntamos por que nossa saúde não é tão boa. Muitos de nós falam o tempo todo sobre dietas. Dizemos “sim, eu sei”, mas comemos doces sem parar. Há algumas décadas, quando surgiram os primeiros alimentos industrializados, dissemos: “Que maravilha!” E eles continuaram surgindo, um após o outro. Hoje, gerações depois, há pessoas nos Estados Unidos que nunca provaram comida de verdade. Todo o alimento é enlatado, processado, congelado, saturado de produtos químicos e, para completar, aquecido em fornos de micro-ondas.

Li recentemente que os jovens que estão nas forças armadas atualmente não têm o sistema imunológico saudável que os jovens tinham há vinte anos. Se não fornecermos ao nosso corpo os alimentos naturais de que ele precisa para se desenvolver e se reparar, como poderemos esperar que ele dure a vida inteira? Acrescente a isso o abuso de drogas, cigarros e álcool, e uma dose de ódio por si mesmo, e terá o clima perfeito para o desenvolvimento do mal-estar.

Tive uma experiência interessante esses tempos. Fiz um curso de “direção responsável”. Os alunos tinham, em sua maioria, mais de 50 anos de idade e o claro objetivo de fazer o curso para ter desconto em seu seguro de automóvel. Achei incrível o fato de passarmos a manhã inteira falando sobre doenças; todas as que podemos esperar quando envelhecemos. Falamos sobre doenças dos olhos e todos os problemas que se pode ter nos ouvidos e no coração. Quando chegava a hora do almoço, 90 por cento dos alunos atravessavam a rua e corriam para o restaurante de *fast-food* próximo. E eu ficava pensando: ainda não entendemos a realidade. Dezenas de pessoas morrem, diariamente, como consequência do fumo. São mais de 365 mil pessoas por ano. Mais de 500 mil morrem de câncer anualmente. E mais de 1 milhão de ataque cardíaco. Um milhão de pessoas! Sabendo disso, por que ainda comemos em restaurantes de *fast-food* e prestamos tão pouca atenção ao nosso corpo?

Nossa cura e a do planeta

Parte do catalisador para esse período de transição foi a crise da aids. Ela mostrou ao mundo que amamos muito pouco e temos grande preconceito uns contra os outros. Tratamos as pessoas que vivem com aids com pouquíssima

compaixão. Uma das coisas que eu realmente gostaria de ver acontecer neste planeta, e quero ajudar a criar isso, é um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros.

Quando crianças, queríamos ser amados pelo que éramos, mesmo que fôssemos muito magros ou muito gordos, muito feios ou muito tímidos. Viemos a este planeta para aprender sobre o amor incondicional; primeiro aprendendo a amar incondicionalmente a nós mesmos e depois às pessoas. Precisamos nos livrar dessa ideia de *eles* e *nós*. Não existe “eles” e “nós”; apenas “nós”. E não há grupos dispensáveis ou inferiores.

Cada um de nós tem uma lista de pessoas com que *não nos misturamos*. Não poderemos ser espiritualizados de verdade enquanto houver uma única pessoa sendo discriminada. Vários de nós crescemos em famílias nas quais o preconceito era algo normal. Determinados grupos ou pessoas não eram considerados “decentes”. Para nos sentirmos melhores, rebaixávamos os outros. Entretanto, enquanto afirmarmos ou pensarmos que outra pessoa não é boa o suficiente, o que realmente estamos dizendo é que *nós* não somos bons o suficiente. Lembre-se: somos todos espelhos uns dos outros.

Certa vez, fui convidada para o *The Oprah Winfrey Show*. Foram comigo cinco pessoas que viviam com aids, que estavam em condições de participar. Nós seis nos reunimos na noite anterior para jantar, e foi uma reunião maravilhosa. Quando nos sentamos à mesa, a energia foi extraordinária. Cheguei a chorar, pois era algo pelo que eu vinha lutando há vários anos: transmitir ao público norte-americano a mensagem positiva de que há esperança. Aquelas pessoas estavam se curando, e não era uma tarefa fácil. A comunidade médica já havia declarado que elas iriam morrer. Tinham passado por experimentos de diversos tipos, por tentativa e erro, e agora estavam dispostas a se expandir e ir além das próprias limitações. Gravamos no dia seguinte, e foi um belo programa. Fiquei feliz com o fato de as mulheres que vivem com aids também estarem representadas ali. Eu queria que a comunidade norte-americana de classe média abrisse seu coração e percebesse que a aids não afeta apenas um grupo com o qual ela não se importa; afeta a todos. Quando terminamos, Oprah veio até mim depois que as câmeras foram desligadas e me deu um grande abraço. Acredito que tenhamos transmitido uma mensagem de esperança naquele dia.

Ouvi o Dr. Bernie Siegel falando sobre pessoas que se curaram de várias formas de câncer. Sempre existe esperança, e ela nos mostra possibilidades. Há muitas coisas que podemos fazer em vez de simplesmente levantar as mãos e dizer que não há nada que possa ser feito. O vírus da aids veio apenas para fazer

seu trabalho, sendo o que é. Parte-me o coração ver que cada vez mais pessoas heterossexuais ainda contraem esse vírus porque o governo e a profissão médica não agiram com rapidez suficiente. Enquanto a aids continuar a ser vista como uma doença “gay”, não terá atenção prioritária e, com isso, muitos “héteros” podem morrer antes que ela seja declarada uma doença que afeta a todos.

Acredito que, quanto antes deixarmos de lado nossos preconceitos e trabalharmos para encontrar soluções positivas, mais rápido o planeta se curará. Mas não há como curar o planeta enquanto permitirmos que pessoas sofram. Para mim, a aids faz parte da poluição que assola o planeta. Você já ouviu falar sobre golfinhos na costa da Califórnia que morreram de doenças relacionadas a deficiência imunológica? Com certeza não foi devido à prática sexual deles. Poluímos tanto o nosso solo que boa parte do que colhemos é insalubre. Estamos matando os peixes nas águas. Estamos poluindo o ar, causando chuva ácida e buracos na camada de ozônio. E continuamos a poluir nossos corpos.

Menciono aqui a aids, que é uma doença terrível, mas o número de pessoas que morrem de aids é muito menor do que o número de pessoas que morrem de câncer, tabagismo e doenças cardíacas. Procuramos venenos cada vez mais potentes para eliminar as doenças que criamos, mas não queremos mudar nosso estilo de vida e nossa alimentação. Queremos medicamentos para suprimir nossas doenças, ou removê-las cirurgicamente, em vez de curá-las. Quanto mais reprimimos os problemas, mais eles se manifestam de outras formas. É incrível pensar que a medicina e a cirurgia cuidam de apenas 10 por cento de todas as doenças. É isso mesmo. Com todo o dinheiro que gastamos em produtos químicos, radiação e cirurgia, elas ajudam a curar apenas 10 por cento de nossas doenças!

Li um artigo que dizia que as doenças do próximo século serão causadas por novas cepas de bactérias que afetarão nossos sistemas imunológicos enfraquecidos. Essas cepas de bactérias começaram a sofrer mutações, de modo que os medicamentos que temos hoje não terão efeito sobre elas. Portanto, quanto mais fortalecemos nosso sistema imunológico, mais rapidamente iremos nos curar, e também curar o planeta. E não me refiro apenas a nosso sistema imunológico físico, mas também aos sistemas imunológicos mental e emocional. Para mim, cura e tratamento produzem resultados diferentes. Acredito que, para se obter a cura, seja necessário um trabalho em grupo. Se alguém espera que um médico o cure, o médico pode

tratar os sintomas, mas isso não resolve o problema. Curar-se é tornar-se totalmente são. Para ser curado, você deve fazer parte da equipe, ou seja, você e seu médico ou profissional de saúde. Há muitos médicos holísticos que tratam o paciente não apenas em termos físicos. Eles o enxergam como uma pessoa em todos os aspectos.

Vivemos em sistemas errôneos de crenças, não apenas individuais, mas sociais também. Há pessoas que dizem que dor de ouvido é algo comum em sua família. Outros acreditam que, quando saem na chuva, ficam resfriados ou que pegam três resfriados todo inverno. Ou mesmo que, quando alguém pega um resfriado no escritório, todos ficam resfriados porque é contagioso. “Contagioso” é uma ideia, e essa ideia, em si, é contagiosa.

Muitas pessoas dizem que as doenças são hereditárias. Mas eu não acredito que seja necessariamente assim. Acho que herdamos, na verdade, os padrões mentais de nossos pais. Crianças são muito atentas. Imitam os pais em tudo, até nas doenças. Se um pai sente dores abdominais toda vez que se irrita, o filho pode acabar tendo o mesmo problema. Não seria surpresa se, anos depois, o pai fosse diagnosticado com colite e o filho também. E todos sabem que câncer não é contagioso, mas por que ele está presente em tantas famílias? Porque o padrão de ressentimento está presente nelas. Ele se acumula a tal ponto, de geração em geração, que acaba se manifestando como câncer.

Precisamos nos permitir estar cientes de tudo para fazer escolhas conscientes e inteligentes. Algumas coisas podem nos deixar horrorizados (o que faz parte do processo de despertar), mas nos incentivam a agir. Tudo no Universo, do abuso infantil à aids, da situação das pessoas em situação de rua à fome, tudo precisa do nosso amor. Uma criança pequena que é amada e valorizada se torna um adulto forte e seguro de si. O planeta tem tudo que é necessário para nós e para toda a vida que nele habita. Se simplesmente permitirmos que ele seja ele mesmo, cuidará de nós sempre. Não pensemos mais em nossas limitações passadas. Vamos nos abrir para o potencial desse momento que vivemos. Podemos fazer deste século um momento de cura. Temos o Poder dentro de nós para limpar totalmente nosso corpo, nossas emoções e todas as atrapalhadas que fizemos. Basta olharmos ao redor e ver tudo que precisa de atenção. O modo de vida que escolhermos terá um enorme impacto sobre nosso futuro e o futuro de nosso mundo.

Para o bem de todos

Este é o momento de usar seus métodos de crescimento pessoal para ajudar todo o planeta. Mas fazer tudo pelo planeta e não ajudar a si mesmo significa que você não está em equilíbrio. E trabalhar apenas para si mesmo e nada mais também não é algo equilibrado. Vejamos, então, como equilibrar a nós mesmos *e também* ao meio ambiente. Sabemos que nossos pensamentos moldam e criam tudo em nossa vida. Nem sempre podemos viver, literalmente, uma filosofia de vida; no entanto, conhecemos a premissa básica: se quisermos mudar o ambiente ao redor, precisamos mudar primeiro a nossa maneira de pensar. E, se quisermos mudar o mundo todo, precisamos mudar nossa maneira de pensar sobre ele, não com divisões entre “eles” e “nós”.

Se você aplicar todo o esforço que faz ao reclamar do mundo em simples afirmações positivas e visualizações de como deseja que ele seja, poderá começar a mudar as coisas. Lembre-se: toda vez que você usa sua mente, está se conectando a pessoas que pensam como você. Se julga, critica e tem preconceito contra os outros, está se conectando a todas as pessoas que fazem isso. No entanto, se pratica meditação visualizando a paz, amando a si mesmo e ao planeta, está se conectando com esse tipo de pessoa também. Você pode estar em casa, acamado, e ainda assim ajudar a curar o planeta simplesmente usando sua mente de maneira positiva, praticando a paz interior. Robert Schuller, das Nações Unidas, disse certa vez: “A espécie humana precisa saber que merece ter paz”. E como isso é verdadeiro!

Se pudermos conscientizar nossos jovens do que está acontecendo no mundo e lhes dermos opções do que fazer, começaremos a ver uma verdadeira mudança de consciência. Ensinar às crianças desde cedo sobre conservação é uma forma de mostrar a elas que um trabalho importante está sendo feito. Mesmo que alguns adultos ainda não assumam a responsabilidade pelo que está acontecendo no mundo ao seu redor, podemos mostrar aos nossos filhos que cada vez mais pessoas em todo o mundo estão se conscientizando dos efeitos de longo prazo da poluição global e se esforçando para mudar a situação. Associar-se, em família, a uma fundação ecológica pode ser interessante, pois nunca é cedo demais para ensinar às crianças que todos devemos assumir a responsabilidade pelo bem do planeta.

Recomendo a leitura do livro de John Robbins, *Diet for a New America* [Dieta para uma Nova América]. Acho muito interessante que John Robbins, herdeiro da empresa de sorvetes Baskin-Robbins, faça um trabalho tão positivo para ajudar a criar um planeta holístico e pacífico. É muito bom ver que alguns dos filhos de pessoas que exploram a saúde da nação decidam agir no sentido de

ajudar o planeta.

Grupos voluntários também têm ajudado nas situações em que o governo se omite. Se os governantes não ajudam a curar o planeta, não podemos nos sentar e esperar. É preciso agir, e em conjunto. Podemos fazer nossa parte. Pesquise e descubra como você pode ajudar. Há sempre trabalhos voluntários. Mesmo que não tenha muito tempo disponível, doar uma hora por mês já faz toda a diferença.

Estamos na vanguarda das forças que ajudarão a curar este planeta, em um momento decisivo em que podemos afundar todos juntos ou encontrar a saída. Não depende *deles*, e sim de nós, individual e coletivamente. Vejo mais oportunidades para uma combinação das tecnologias científicas do passado e do futuro com as verdades espirituais de ontem, de hoje e de amanhã. É hora de unir todos esses elementos. Quando compreendemos que atos de violência vêm de adultos que têm dentro de si uma criança traumatizada, podemos combinar nossos conhecimentos e a tecnologia para ajudá-los a mudar. Em vez de perpetuarmos a violência iniciando guerras ou jogando pessoas em prisões onde são esquecidas, podemos incentivar o autoconhecimento, a autoestima e o amor-próprio. As ferramentas de transformação estão à nossa disposição, cabe a nós usá-las.

Lazaris propõe um ótimo exercício que eu gostaria de compartilhar aqui. Escolha um ponto do planeta. Pode ser qualquer lugar, perto ou longe de onde você está; um lugar que você gostaria de ajudar a curar. Visualize esse lugar como um local pacífico, com pessoas bem alimentadas e vestidas com dignidade, vivendo em segurança e paz. Reserve um momento todos os dias para imaginar isso.

Coloque seu amor em ação para ajudar a curar o planeta. Você é importante. Ao compartilhar seu amor e todas as maravilhosas dádivas que há em seu interior, você começará a mudar a energia deste belo, azul e frágil planeta que chamamos de lar.

E assim é!

EPÍLOGO

Lembro-me do tempo em que não sabia cantar. Ainda não canto muito bem, só que hoje tenho mais coragem. Ao final de meus *workshops* e grupos de apoio, peço às pessoas que cantem comigo. Talvez um dia eu tenha algumas aulas de canto e aprenda, mas ainda não consegui.

Em um evento, comecei a cantar para todos e o homem responsável pelo sistema de som desligou meu microfone. Joseph Vattimo, meu assistente, disse: “O que você está fazendo?” O técnico respondeu: “Ela está cantando fora do tom!” Foi muito constrangedor. Mas não importa. Eu simplesmente canto com meu coração, e ele se expande um pouco mais.

Já tive algumas experiências extraordinárias em minha vida e a que mais tocou meu coração, em um nível muito profundo, foi o trabalho com pessoas que vivem com aids. Hoje consigo abraçar pessoas que, há uns três anos, nem conseguia olhar. Consegui vencer boa parte de minhas limitações pessoais. Em troca disso, encontrei muito amor. Onde quer que eu vá, as pessoas me dão muito amor.

Em outubro de 1987, Joseph e eu fomos a Washington, D.C., para uma manifestação em prol da ajuda do governo no combate à aids. Não sei se você conhece o Memorial Incompleto da Aids. É algo maravilhoso. Muitas pessoas, de todo o país, se reuniram e fizeram uma colcha de retalhos para homenagear alguém que morreu de aids. Esses retalhos foram feitos com muito amor e costurados a outros retalhos, feitos no mundo inteiro, para formar uma enorme colcha.

Quando estávamos em Washington, os retalhos foram dispostos em grandes quadrados entre os monumentos de Washington e Lincoln. Às seis horas da manhã, começamos a ler os nomes das pessoas relacionadas a cada retalho. À medida que íamos lendo, os participantes do evento desdobravam um por um dos retalhos e os colocavam lado a lado. Foi um momento de muita emoção. As pessoas choravam.

Eu estava com minha lista de nomes, esperando minha vez de ler, quando senti alguém tocar meu ombro. “Posso lhe fazer uma pergunta?”, ele disse. Eu me virei e o jovem, que estava atrás de mim, ao olhar para o crachá com meu nome, gritou: “Louise Hay! Ah, meu Deus”, e, tomado de emoção, se jogou em meus braços. Ficamos ali, abraçados, chorando por um bom tempo. Finalmente,

quando conseguiu se recompor, ele me disse que seu namorado tinha lido meu livro diversas vezes e que, quando estava prestes a deixar o planeta, pediu que ele lesse um trecho. O rapaz foi lendo, devagar, e seu namorado o acompanhou. As últimas palavras que ele disse foram: “Tudo está bem”. E partiu.

E ali estava eu, agora, bem diante dele. O rapaz estava profundamente emocionado. Quando ele conseguiu se recompor, eu disse: “Mas o que você queria me perguntar?” Ele não tinha conseguido terminar de bordar seu retalho em tempo, então ia me pedir que adicionasse o nome do namorado à minha lista. E me escolheu ali, no meio das pessoas, por acaso. Lembro-me bem desse momento, pois ele me mostrou que a vida é realmente simples e que as coisas importantes também são simples.

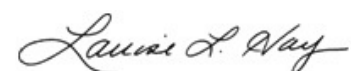
Quero compartilhar aqui uma citação de Emmett Fox. Se nunca ouviu falar dele, foi um professor muito conhecido nos anos 1940, 1950 e início dos anos 1960; um dos melhores professores que já conheci. Escreveu belos livros, e estas são as palavras dele de que mais gosto:

Não há dificuldade que uma boa dose de amor não resolva. Não há doença que uma boa dose de amor não cure. Não há porta fechada que uma boa dose de amor não abra. Não há abismo que uma boa dose de amor não atravesse, formando uma bela ponte. Não há muros que uma boa dose de amor não derrube. Não há pecado que uma boa dose de amor não redima. Não importa quão grande seja o problema. Quão difícil a situação possa parecer. Quão confuso tudo possa estar. Quão grande tenha sido o erro. Uma boa dose de amor tudo pode consertar. E, se você amar de verdade, será a pessoa mais feliz e mais poderosa deste mundo.

E é verdade. Um texto maravilhoso e a mais pura verdade. O que você precisa fazer para chegar a esse ponto, a esse espaço, e se transformar na pessoa mais feliz e mais poderosa do mundo? Acho que as viagens ao nosso espaço interior estão apenas começando. Aos poucos, vamos descobrindo o Poder que temos dentro de nós. Mas não vamos encontrá-lo se nos fecharmos. Quanto mais abertos estivermos à nossa própria descoberta, mais facilmente encontraremos as energias que podem nos auxiliar. Somos capazes de coisas incríveis.

Respire fundo. Abra seu peito e amplie o espaço para o seu coração se expandir. Continue praticando e, antes do que imagina, as barreiras começarão a cair. Hoje é o seu dia; o seu ponto de partida.

Eu amo você,



APÊNDICE A

MEDITAÇÕES PARA CURAS INDIVIDUAL E PLANETÁRIA

Valorize a si mesmo por estar centrado mesmo diante do caos
incrível ao seu redor.

Valorize a si mesmo por ser corajoso e por fazer muito mais do
que achava que poderia.

O trabalho de cura que fazemos ao final de nossos *workshops* e grupos de apoio é muito poderoso. Dividimos os participantes em grupos de três e fazemos uma forma de imposição de mãos uns para os outros. É uma maneira maravilhosa de aceitar e também de compartilhar energia com muitas pessoas que, de uma maneira ou de outra, relutam em pedir ajuda. Experiências profundas costumam acontecer nesses momentos.

Gostaria de compartilhar aqui algumas das meditações que fazemos em nossos círculos de cura. Seria maravilhoso se todos fizessemos essas meditações de forma contínua, sozinhos ou em grupos.

Tocar sua criança interior

Visualize sua criança interior, observe sua aparência e como ela se sente. Ofereça apoio a ela. Desculpe-se com ela. Diga a ela que sente muito por tê-la abandonado. Você esteve ausente por tanto tempo e agora está disposto a compensar esse tempo. Prometa a essa criança que nunca mais a abandonará. Sempre que ela quiser, poderá estender a mão e tocá-lo, e você estará ao lado dela. Se ela estiver com medo, você irá abraçá-la. E, se estiver com raiva, não há problema em expressá-la. Diga a ela que a ama.

Você tem o poder de ajudar a criar o tipo de mundo em que deseja que você e sua criança interior vivam. Tem o poder de sua mente e de seus pensamentos. Veja-se criando um mundo maravilhoso. Visualize sua criança segura, descontraída, em paz, rindo, feliz, brincando com os amigos. Correndo livremente. Tocando uma flor. Abraçando uma árvore. Pegando uma fruta de

uma árvore e se deliciando com ela. Brincando com um cãozinho ou gatinho. Balançando-se bem alto sob as árvores. Rindo alegremente, correndo para você e lhe dando um grande abraço. Visualize vocês dois com saúde plena, vivendo em um espaço belo e seguro. Tendo um ótimo relacionamento com seus pais, amigos e colegas de trabalho. Sendo cumprimentados com alegria, onde quer que estejam. Tendo um amor muito especial. Visualize onde você quer viver e com quem deseja trabalhar. Visualize vocês com saúde. Saúde plena. Alegres. E livres. E assim é.

Um mundo saudável

Visualize o mundo como um lugar maravilhoso para se viver. Imagine todos os doentes se curando e os desabrigados sendo amparados. Visualize a doença se tornando coisa do passado e todos os hospitais se transformando em prédios residenciais. Imagine os presos sendo ensinados a amar a si mesmos e sendo soltos como cidadãos responsáveis. Visualize as igrejas eliminando o pecado e a culpa de seus dogmas. Imagine os governantes cuidando de verdade dos cidadãos.

Saia e sinta a chuva caindo. E imagine um belo arco-íris se formando. Sinta o calor do sol que brilha e o ar agora puro e limpo. Sinta seu frescor. Veja a água brilhar e cintilar em nossos rios, córregos e lagos. E a abundante vegetação ao seu redor. Florestas com centenas de árvores. Flores, frutas e legumes com fartura, disponíveis para todos. Veja as pessoas sendo curadas; a doença como uma lembrança do passado.

Vá a outros países e veja paz e abundância para todos. Veja harmonia entre todos, sem necessidade de armas. O julgamento, a crítica e o preconceito tornando-se arcaicos e desnecessários. Veja as fronteiras se desintegrando e a separação desaparecendo. Veja todos se tornando um. Veja a Mãe Terra, nosso planeta, curada e completa.

Você está criando esse mundo simplesmente ao imaginá-lo. Você é um ser poderoso. É uma pessoa importante, que faz diferença. Vivencie tudo que imaginou ao ler este capítulo. Saia e faça o que estiver ao seu alcance para tornar essa visão realidade. Que Deus abençoe a todos nós. E assim é.

Sua luz de cura

Olhe bem no centro de seu coração e veja o pequeno ponto de luz colorida e

brilhante que há dentro dele. Veja que cor linda ele tem. Ele é o ponto central de sua energia de amor e de cura. Observe o pequeno ponto de luz começar a pulsar e, à medida que ele pulsa, se expande até encher seu coração. Veja essa luz se mover por seu corpo, desde o topo da cabeça até a ponta dos pés e a ponta dos dedos. Você brilha intensamente com essa linda luz colorida. Ela é a expressão de seu amor e de sua energia de cura. Deixe que seu corpo inteiro vibre com essa luz. Diga a si mesmo: “A cada respiração, me torno mais e mais saudável”.

Sinta essa luz eliminando de seu corpo qualquer doença e restaurando sua saúde natural. Deixe que essa luz se irradie para fora de você em todas as direções, tocando todos ao redor. Permita que sua energia de cura chegue a todos que você conhece e que estejam precisando dela. Que privilégio é compartilhar seu amor, sua luz e sua energia de cura com aqueles que precisam. Deixe sua luz entrar em hospitais, asilos, orfanatos, prisões, hospitais psiquiátricos e outras instituições onde há pessoas em desespero. Que ela leve a todos esperança, esclarecimento e paz.

Que ela entre em todos os lares da cidade em que você vive, onde houver dor ou sofrimento. Deixe que sua luz, seu amor e sua energia de cura levem conforto a todos que necessitam. Permita que ela entre nas igrejas e suavize o coração das pessoas para que elas realmente realizem as coisas com amor incondicional. Permita que a bela luz que vem de seu coração entre nos prédios do governo, promovendo iluminação e a mensagem da verdade. Que ela ilumine cada cidade, cada governante. Escolha um lugar do planeta onde você gostaria de ver a cura. Concentre sua luz nesse lugar. Pode ser um lugar bem distante ou muito próximo de você. À medida que concentra amor, luz e cura para esse lugar, visualize-o em equilíbrio e harmonia. Veja-o perfeito. Reserve um momento todos os dias para enviar seu amor, sua luz e sua energia de cura para esse lugar específico do planeta. Nós somos o povo. Nós somos as crianças. Nós somos o mundo. Nós somos o futuro. Tudo o que oferecemos ao mundo retorna para nós multiplicado. E assim é.

Abraçar a prosperidade

Vamos ativar algumas qualidades positivas para nós mesmos. Estamos abertos e receptivos para novas e maravilhosas ideias. Permitimos que a prosperidade entre em nossa vida em um nível nunca antes alcançado. Merecemos o melhor. Estamos prontos a aceitar o melhor. Nossa renda

aumenta constantemente. Deixamos de pensar na pobreza e passamos a pensar na prosperidade. Amamos a nós mesmos. Nós nos alegramos com o que somos e sabemos que a vida está aqui para nos nutrir e que nos fornecerá tudo de que precisamos. Seguimos de sucesso em sucesso, de alegria em alegria e de abundância em abundância. Somos parte do Poder que nos criou. Expressimos para nós mesmos a grandeza que somos; expressões divinas e magníficas da Vida, abertos e receptivos a todo o bem. E assim é.

Dar as boas-vindas à sua criança interior

Coloque a mão sobre o coração. Feche os olhos. Permita-se não apenas ver, mas ser sua criança interior. Deixe que sua própria voz fale por seus pais no momento exato em que eles o receberem no mundo e na vida deles. Ouça-os dizendo:

Estamos tão felizes que você chegou! Estávamos aguardando você. Queríamos muito que você viesse para fazer parte de nossa família. Você é muito importante para nós. Ficamos tão felizes que você seja um menino. Ficamos tão felizes que você seja uma menina. Nós amamos sua singularidade e o fato de você ser alguém tão especial. Nossa família não seria a mesma sem você. Nós amamos você. Queremos abraçá-lo. Queremos ajudá-lo a crescer e a ser tudo o que você pode ser. Não precisa ser como nós. Pode ser você mesmo. Você é tão belo. Tão inteligente. Tão criativo. É um grande prazer para nós que você esteja aqui. Amamos você mais que tudo no mundo. Agradecemos por ter escolhido nossa família. Sabemos que você é abençoado. E nos abençoou ao nascer em nosso lar. Nós amamos você. Amamos muito.

Deixe sua criança interior sentir que você diz essas palavras com todo o seu coração. Todos os dias você pode se abraçar e dizer essas palavras. Pode olhar no espelho e dizer essas palavras. Ou abraçar um amigo e dizer essas palavras.

Diga a si mesmo tudo que gostaria que seus pais lhe dissessem. Sua criança interior precisa se sentir querida e amada. Dê a ela essa alegria. Não importa qual a sua idade hoje, se sofre de alguma doença ou se sente medo; sua criança interior precisa se sentir amada. Diga a ela: “Eu quero você ao meu lado e a amo muito”. Essa é a verdade que você pode vivenciar. O Universo deseja que você esteja aqui, e por isso você está. Você é, sempre foi e sempre será amado, por toda a eternidade. Pode viver feliz para sempre. E assim é.

O amor cura

O amor é a maior força de cura que existe. Eu me abro para o amor. Estou aberto para amar e ser amado. Eu me vejo prosperando. Eu me vejo saudável.

Eu me sinto criativamente satisfeito. Eu vivo em paz e em segurança.

Envie a todos que você conhece pensamentos de conforto, aceitação, apoio e amor. Lembre-se de que, ao enviar esses pensamentos, você os recebe de volta.

Envolva sua família em um círculo de amor, estejam eles encarnados ou não. Inclua seus amigos, as pessoas de seu trabalho e todos que já fizeram parte de seu passado, incluindo as pessoas que você gostaria de perdoar, mas não sabe como.

Envie amor a todas as pessoas que vivem com aids e que têm câncer, bem como aos amigos e seus cônjuges, funcionários de casas de repouso, médicos, enfermeiros, terapeutas alternativos e cuidadores. Visualize o fim de doenças como aids e câncer. Em sua mente, veja uma manchete que diz: “Descoberta a cura do câncer. Descoberta a cura da aids”.

Integre-se nesse círculo de amor. Perdoe-se. Afirme que você tem um relacionamento maravilhoso e harmonioso com seus pais, de respeito mútuo e carinho de ambas as partes.

Permita que o círculo de amor envolva todo o planeta e que seu coração se abra para que você possa encontrar o espaço dentro de você onde existe amor incondicional. Visualize todos os seres vivendo com dignidade, em paz e com alegria.

Você merece amor. Você é belo. Você é um ser poderoso. Você se abre para receber todo o bem. E assim é.

Somos livres para ser quem somos

Para sermos completos, precisamos aceitar tudo o que somos. Portanto, deixe seu coração se abrir, com bastante espaço para todas as partes do seu ser; as partes de que se orgulha e aquelas das quais se envergonha. As partes que rejeita e as que ama. São todas partes de você. Você é belo. Todos somos. Quando seu coração está cheio de amor por si mesmo, você tem muito a compartilhar com os outros.

Deixe que esse amor preencha o seu ser e envolva todas as pessoas que você conhece. Coloque as pessoas que desejar no centro desse círculo para que elas possam receber o amor que transborda de seu coração. De sua criança interior para a delas. Então, veja as crianças em todas as pessoas dançando como as crianças dançam, pulando e gritando, dando cambalhotas e girando sem parar, cheias de alegria exuberante, expressando o melhor de si.

Deixe sua criança interior ir brincar com elas. Deixe-a dançar. Deixe-a se sentir

segura e livre. Deixe sua criança interior ser tudo que ela sempre desejou. Você é perfeito, íntegro e completo, e tudo está bem em seu mundo maravilhoso. E assim é.

Compartilhar energia de cura

Balance as mãos e depois esfregue uma na outra. Agora compartilhe a energia com o belo ser à sua frente. É uma honra e um privilégio compartilhar energia curativa com outro ser humano. E é uma coisa tão simples de se fazer.

Sempre que estiver com amigos, vocês podem passar algum tempo compartilhando energia de cura. Precisamos dar e receber uns dos outros de maneira simples e significativa. É um simples gesto que diz “eu me importo com você”. Podemos não ser capazes de resolver todos os problemas, mas podemos ser prestativos. *Estou ao seu lado e o amo.* Juntos podemos encontrar respostas.

Todas as doenças têm um fim. Todas as crises têm um fim. Sinta as energias de cura. Deixemos que essa energia, essa inteligência e esse conhecimento despertem em nós. Merecemos curar. Merecemos ser completos. Merecemos conhecer e amar a pessoa que somos. O amor divino sempre atendeu e sempre atenderá a todas as necessidades humanas. E assim é.

Um círculo de amor

Visualize-se em um lugar seguro. Libere suas angústias, dores e medos; seus velhos padrões e vícios negativos. Veja-os se afastando de você. Em seguida, veja-se de pé em seu local seguro, com os braços abertos, dizendo: “Estou aberto e receptivo a...”, e declare para si mesmo tudo que deseja. Não declare aquilo que não deseja, usando frases no modo negativo. Declare apenas o que deseja para si mesmo. E saiba que é possível ter tudo isso. Veja-se completo e saudável. Em paz. Sinta-se pleno de amor.

Basta uma única ideia para mudar nossas vidas. Neste planeta, podemos viver em um círculo de ódio ou em um círculo de amor e de cura. Eu escolho estar em um círculo de amor. E imagino que todos desejem o mesmo.

Queremos nos expressar de maneira criativa, que nos satisfaça plenamente. Queremos estar em paz e em segurança, sentindo nossa conexão com as pessoas no mundo. Deixe que o amor em você flua de coração em coração. Lembrando que, à medida que flui, ele volta multiplicado para você. “Envio

pensamentos de conforto a todos e sei que a energia desses pensamentos retorna para mim.” Vejo o mundo se tornando um grande círculo de luz. E assim é.

Você merece amor

Não temos que acreditar em tudo. Na sequência perfeita de tempo-espço, aquilo de que você precisa virá à tona. Todos temos a capacidade de nos amar mais. Todos nós merecemos ser amados. Merecemos viver bem, ter saúde, ser amados e amar, prosperar, e nossa criança interior merece crescer e ter uma vida linda, maravilhosa.

Veja-se cercado de amor. Veja-se feliz, saudável e completo. Veja-se vivendo a vida da maneira que você gostaria que ela fosse. Visualize cada detalhe. Saiba que você merece tudo isso. Em seguida, pegue o amor que há em seu coração e deixe-o fluir, preenchendo seu corpo com energias curativas.

Deixe seu amor se espalhar por sua casa, cômodo por cômodo, até que você esteja em um círculo de amor gigantesco. Sinta-o fluir, saindo e retornando para você. A força mais curativa que existe é o amor. Deixe-o circular por um bom tempo. Permita que ele limpe todo o seu corpo. Você é amor. E assim é.

Uma nova década

Veja uma porta se abrindo para uma década de grande cura – cura esta que não entendemos no passado. Estamos no processo de descobrir as incríveis habilidades que temos dentro de nós. E de entrar em contato com as partes de nós mesmos que têm as respostas para nos guiar e nos orientar para o nosso bem maior.

Entremos, então, por essa nova porta que se abre para encontrar a cura das mais diferentes formas, pois a cura tem significados diferentes para cada pessoa. Muitos de nós precisam de cura física. Outros, de cura emocional ou mental. Estamos abertos e receptivos ao tipo de cura de que necessitamos. Abrimos a porta para o nosso crescimento pessoal e entramos por ela, sabendo que estamos em segurança. São apenas mudanças. E assim é.

O espírito que Eu Sou

Somos os únicos que podemos salvar o mundo. À medida que nos unimos em uma causa única, encontramos as respostas. Devemos sempre nos lembrar de

que há uma parte de nós que é muito mais que nossos corpos, muito mais que nossas personalidades, muito mais que nossas doenças e muito mais que nosso passado. Há uma parte de nós que é mais que nossos relacionamentos. Nosso núcleo central é puro espírito. É eterno. Sempre existiu e sempre existirá.

Estamos aqui para amar a nós mesmos, e uns aos outros. Quando nos permitimos fazer isso, encontramos as respostas para curar a nós mesmos e ao planeta. Estamos passando por um momento extraordinário. Tudo está mudando. Podemos não saber qual é a extensão de nossos problemas, mas estamos nadando com todas as nossas forças. Isso também passará, e encontraremos soluções.

Somos espírito. E somos livres. Estamos conectados em um nível espiritual, pois sabemos que esse nível nunca poderá ser tirado de nós. Em nível espiritual, somos um só. Somos livres. E assim é.

Um mundo seguro

Imagine-se segurando as mãos das pessoas ao seu redor. Falamos aqui de muitas coisas, e cada um de nós tem algo com que se identifica. Falamos sobre coisas negativas e positivas. Falamos de medos e frustrações e de como é difícil chegar perto de alguém e simplesmente dizer “Olá”. Muitos de nós ainda não confiamos totalmente no próprio *eu* a ponto de nos cuidarmos de verdade. Sentimo-nos sós e perdidos.

Ainda assim, estamos trabalhando em nós mesmos há algum tempo e percebemos que nossa vida está mudando. Muitas coisas que antes eram problema hoje deixaram de ser. Nada muda do dia para a noite, mas, quando perseveramos, coisas positivas acontecem.

Portanto, vamos compartilhar a energia e o amor que temos com as pessoas que estão ao nosso redor. Saiba que, ao doarmos de coração, também recebemos de outros corações. Vamos abrir nossos corações para acolher todos com amor, apoio e carinho. Vamos levar esse amor para as pessoas na rua que não têm um lar ou para onde ir. Vamos compartilhar nosso amor com aquelas que estão com ódio, medo ou dor. Vamos compartilhar com todas as pessoas, principalmente com aquelas que estão em negação; que estão em processo de deixar o planeta e também com as que já o deixaram.

Compartilhemos nosso amor com todo mundo, queira aceitem ou não. Não há como ficarmos magoados se nosso amor for rejeitado. Abracemos o planeta inteiro em nossos corações: os animais, os peixes, os pássaros, a vegetação e

todas as pessoas. E também as pessoas com quem estejamos irritados ou magoados, aquelas que se recusam a agir à nossa maneira ou aquelas que estão expressando o chamado mal. Abramos espaço em nosso coração para elas também. Assim, com uma sensação de segurança, elas poderão começar a reconhecer quem realmente são.

Visualize a paz se estabelecendo em todo o planeta. Saiba que você está contribuindo para a paz neste momento. Alegre-se por ter a capacidade de fazer algo para ajudar. Você é uma pessoa muito bela. Valorize-se por ser tão maravilhoso. Saiba que essa é a verdade que você pode vivenciar. E assim é.

Amar todos os nossos aspectos

Gostaria que você voltasse no tempo, para quando tinha 5 anos de idade, e se visse com a maior clareza possível. Olhe para essa criança e, com os braços abertos, diga: “Sou seu futuro e estou aqui para amá-la”. Então a abraça e a traga consigo para o momento presente. Agora vocês dois estão em frente a um espelho e podem olhar um para o outro com amor. Mas você percebe que algumas partes de você estão faltando. Volte, então, ao momento em que você nasceu. Seu corpo estava molhado e o ar frio penetrou em seus pulmões. Você acabava de passar por uma jornada difícil. As luzes fortes ofuscavam seus olhos e o cordão umbilical ainda estava ligado à placenta. Você sentiu medo. Mas ali estava você, pronto para começar a vida neste planeta. Transmita amor a esse bebê.

Vá, agora, ao momento em que começou a andar. Você se levantava, caía, se levantava e caía novamente. Mas, de repente, conseguiu dar seu primeiro passo, e mais um, e mais um. Ficou orgulhoso de si mesmo. Ame essa criança.

Vá, então, ao seu primeiro dia de aula. Você não queria ficar longe de sua mãe. Ainda assim, foi corajoso ao cruzar o limiar de um novo período em sua vida. Fez o melhor que pôde diante da situação. Ame essa criança.

Agora você tem 10 anos de idade. Lembre-se do que acontecia ao seu redor. Pode ter sido um momento maravilhoso ou assustador. Você estava fazendo o melhor que podia para sobreviver. Ame essa criança de 10 anos.

Em seguida, vá para quando você tinha acabado de entrar na puberdade e se tornou adolescente. Pode ter sido emocionante porque você finalmente estava crescendo. Pode ter sido assustador, pois havia muita pressão dos colegas para que tivesse certa aparência e agisse da maneira correta para eles. Mas você lidou com isso da melhor maneira que pôde. Ame esse adolescente.

Agora você está terminando o ensino médio. Tem a sensação de que sabe bem mais que seus pais. Está pronto para viver a vida da maneira que deseja. É um momento de coragem, mas também assustador. Ame esse jovem.

Lembre-se, então, de seu primeiro dia de trabalho. Da primeira vez que recebeu um salário e de como ficou orgulhoso de si mesmo. Você queria fazer o melhor. Havia tanto a aprender. E fez o melhor que pôde. Ame essa pessoa.

Pense também em outras conquistas em sua vida. Casamento. Um filho. Uma nova casa. Pode ter sido uma experiência assustadora ou maravilhosa. Mas você passou por ela. Sobreviveu da melhor maneira que pôde. Ame a pessoa que você é.

Agora, reúna todas essas partes de você e fique em frente ao espelho para poder olhar para cada uma delas com amor. E há mais um aspecto seu a considerar. Seu futuro está de braços abertos, dizendo: “Estou com você e o amo”. E assim é.

Sentir seu poder

Sinta seu poder. Sinta o poder de sua respiração. Sinta o poder de seu som. Sinta o poder de seu amor. Sinta o poder de seu perdão. Sinta o poder de sua vontade de mudar. Sinta seu poder. Você é belo. É um ser divino e magnífico. Você merece tudo de bom, não apenas um pouco, mas *tudo* de bom. Sinta seu poder. Sinta-se em paz com isso, pois você está em segurança. Receba esse novo dia de braços abertos e com amor. E assim é.

A luz se fez

Sente-se em frente ao seu parceiro e segure as mãos dele. Olhem nos olhos um do outro. Respirem fundo e soltem todo o medo. Agora respire fundo novamente, libere seu julgamento e permita-se estar com essa pessoa. O que você vê nela é um reflexo de si mesmo, do que está em seu interior.

E está tudo bem. Somos todos um. Respiramos o mesmo ar. Bebemos a mesma água. Ingerimos os alimentos que vêm da terra. Temos os mesmos desejos e necessidades. Desejamos ser saudáveis. Queremos amar e ser amados. Queremos viver em paz e com conforto, com prosperidade. Queremos viver com satisfação.

Permita-se olhar para essa pessoa com amor e esteja disposto a receber amor também. Saiba que você está em segurança. Olhe para as pessoas com quem

convive e afirme que elas têm saúde perfeita. Deseje para elas relacionamentos de carinho, para que estejam cercadas de pessoas amorosas onde quer que estejam. Deseje a elas prosperidade, de forma que possam viver com conforto. Deseje que vivam em segurança, lembrando que tudo que você deseja retorna a você multiplicado. Deseje a elas o melhor em tudo, sabendo que elas merecem, e veja-as receptivas a receber o melhor. E assim é.

APÊNDICE B

RECURSOS DE AUTOAJUDA

Os recursos a seguir podem ser usados para acessar informações sobre uma série de questões. Além dos links abaixo, outras organizações de autoajuda podem estar disponíveis em sua região para ajudar na cura e na recuperação de uma crise de vida específica não listada aqui.

Não hesite em procurar ajuda!

<https://redehumanizaus.net/grupos-de-suporte-e-apoio-mutuos/>

<https://posvencaodosuicidio.com.br/grupos-de-apoio/grupos-online/>

<https://www.paraentender.com.br/mapa-virtual-de-grupos/>

<https://aplicacoes.mds.gov.br/sagi/app-sagi/geosagi/maps/?g=1>

LEITURA RECOMENDADA

Ageless Body, Timeless Mind [Corpo sem Idade, Mente Atemporal] — Deepak Chopra, M.D.

Aging Parents & You [Pais Que Envelhecem e Você] — Eugenia Anderson-Ellis

Alternative Medicine, the Definitive Guide [Medicina Alternativa, o Guia Completo] — The Burton Goldberg Group

As Someone Dies [Quando Alguém Morre] — Elizabeth A. Johnson

Autobiography of a Yogi [Autobiografia de um logui] — Paramahansa Yogananda

Between Parent and Child [Entre Pai e Filho] — Hiam Ginott

The Body Knows [O Corpo, Esse Sábio] Caroline Sutherland, Medical Intuitive

The Canary and Chronic Fatigue [O Canário e a Fadiga Crônica] — Majid Ali, M.D.

The Celestine Prophet [A Profecia Celestina] — James Redfield

The Complete Book of Essential Oils & Aromatherapy [O Livro Completo de Óleos Essenciais e Aromaterapia] — Valerie Ann Worwood

Constant Craving: What Your Food Cravings Mean and How to Overcome Them [Desejo Constante de Comer: O que Isso Significa e como Superar] — Doreen Virtue, Ph.D.

Cooking for Healthy Healing [Cozinhando para uma Cura Saudável] — Linda G. Rector-Page, N.D., Ph.D.

The Course in Miracles [Um Curso em Milagres] — Foundation for Inner Peace

Creative Visualization [Visualização Criativa] — Shakti Gawain

Diet for a New America [Dieta para uma Nova América] — John Robbins

Discovering the Child Within [Descubra sua Criança Interior] — John Bradshaw

Do What You Love, the Money Will Follow [Faça Aquilo Que Você Ama e o Dinheiro Virá] — Marsha Sinetar

Everyday Wisdom [Sabedoria Diária] — Dr. Wayne W. Dyer

Feel the Fear and Do It Anyway [Sinta o Medo, mas Haja Assim Mesmo] — Susan Jeffers, Ph.D.

Fire in the Soul [O Fogo na Alma] — Joan Borysenko, Ph.D.

Fit for Life [Em Forma para a Vida] — Harvey e Marilyn Diamond

The Fountain of Age [A Fonte da Idade] — Beta Friedan

Great American Cookbook [O Grande Livro de Receitas Americano] — Marilyn Diamond

Handbook to Higher Consciousness [O Manual da Consciência Superior] — Ken Keyes

Healthy Healing, An Alternative Healing Reference [Healthy Healing, uma Referência de Cura Alternativa] — Linda G. Rector- Page, N.D., Ph.D.

How to Meditate [Como Meditar] — Lawrence LeShan

Instead of Therapy: Help Yourself Change and Change the Help You're Getting [Em Vez de Terapia: Ajude-se a Mudar e Mude a Ajuda Que Recebe] — Tom Rusk, M.D.

Learning to Love Yourself [Aprenda a Amar a Si Mesmo] — Sharon Wegscheider-Cruse

Life After Life [Vida Após a Vida] — Raymond Moody, M.D.

Lifegoals [Objetivos de Vida] — Amy E. Dean

Life! You Wanna Make Something of It? [Vida! Você Quer Fazer Algo com Ela?] — Tom Costa, M.D.

Losing Your Pounds of Pain: Breaking the Link Between Abuse, Stress, and Overeating [Perder seus Quilos de Dor: Rompendo a Ligação entre Abuso, Estresse e Excessos Alimentares] — Doreen Virtue, Ph.D.

Love Is Letting Go of Fear [Amar é Abandonar o Medo] — Gerald Jampolsky, M.D.

Love, Medicine, and Miracles [Amor, Medicina e Milagres] — Bernie Siegel, M.D.

Man's Search for Meaning [O Homem em Busca de Sentido] — Viktor Frankl

Many Lives, Many Masters [Muitas Vidas, Muitos Mestres] — Brian Weiss, M.D.

The Menopause Industry: How the Medical Establishment Exploits Women [A Indústria da Menopausa: Como a Indústria da Medicina Explora as Mulheres] — Sandra Coney

Menopause Made Easy [Menopausa Tranquila] — Carolle Jean-Murat, M.D.

Minding the Body, Mending the Mind [Cuidando do Corpo, Curando a Mente] — Joan Borysenko, Ph.D.

Mutant Message, Down Under [Mensagem Mutante no Submundo] — Marlo Morgan

My Mother Made Me Do It [Minha Mãe me Obrigou a Fazer Isso] — Nan Kathryn Fuchs

The Nature of Personal Reality [A Natureza da Realidade Pessoal] — Jane Roberts

Opening Our Hearts to Men [Abrindo Nosso Coração para os Homens] — Susan Jeffers, Ph.D.

Parents' Nutrition Bible [A Bíblia de Nutrição para Pais] — Dr. Earl Mindell, R.Ph., Ph.D.

Passages [Passagens] — Gail Sheehy

Peace, Love, and Healing [Paz, Amor e Cura] — Bernie Siegel, M.D.

The Power of the Mind to Heal [O Poder de Cura da Mente] — Joan e Miroslav Borysenko, Ph.D.'s

The Power of Touch [O Poder do Toque] — Phyllis K. Davis

Prescription for Nutritional Healing [Prescrição para Cura Nutricional] — James F. Balch, M.D., e Phyllis A. Balch, C.N.C.

Real Magic [A Verdadeira Magia] — Dr. Wayne W. Dyer

The Reconnection [A Reconexão] — Eric Pearl

The Relaxation Response [A Resposta do Relaxamento] — Benson e Klipper

A Return to Love [Um Retorno ao Amor] — Marianne Williamson

Resolution from Within [Resolução Interna] — Gloria Steinem

The Road Less Traveled [O Caminho Menos Percorrido] — M. Scott Peck, M.D.

Saved by the Light [Salvo pela Luz] — Dannion Brinkley

The Science of Mind [A Ciência da Mente] — Ernest Holmes

Self-Parenting [Autoparentalidade] — John Pollard III

Staying on the Path [Permanecer no Caminho] — Dr. Wayne W. Dyer

Super Nutrition Gardening [Jardinagem Supernutritiva] — Dr. William S. Peavy e Warren Peary

Thoughts of Power and Love [Considerações sobre Poder e Amor] — Susan Jeffers, Ph.D.

The Tibetan Book of Living and Dying [O Livro Tibetano do Viver e do Morrer] — Sogyal Rinpoche

What Do You Really Want for Your Children? [O Que Você Realmente Quer para Seus Filhos?] — Dr. Wayne W. Dyer

What Every Woman Needs to Know Before (and After) She Gets Involved with Men and Money [O Que Toda Mulher Precisa Saber Antes (e Depois) de se Envolver com Homens e Dinheiro] — Judge Lois Forer

When 9 to 5 Isn't Enough [Quando 9 às 5 Não Basta] — Marcia Perkins-Reed

Woman Heal Thyself: An Ancient Healing System for Contemporary Woman [Mulher Cura-te a Ti Mesma: Um Antigo Sistema de Cura para o Mundo Contemporâneo] — Jeanne Elizabeth Blum

A Woman's Worth [O Valor de uma Mulher] — Marianne Williamson

Women Alone: Creating a Joyous and Fulfilling Life [Mulheres por Si Só: Criando uma Vida Alegre e Plena] — Julie Keene e Ione Jenson

Women Who Love Too Much [Mulheres Que Amam Demais] — Robin Norwood

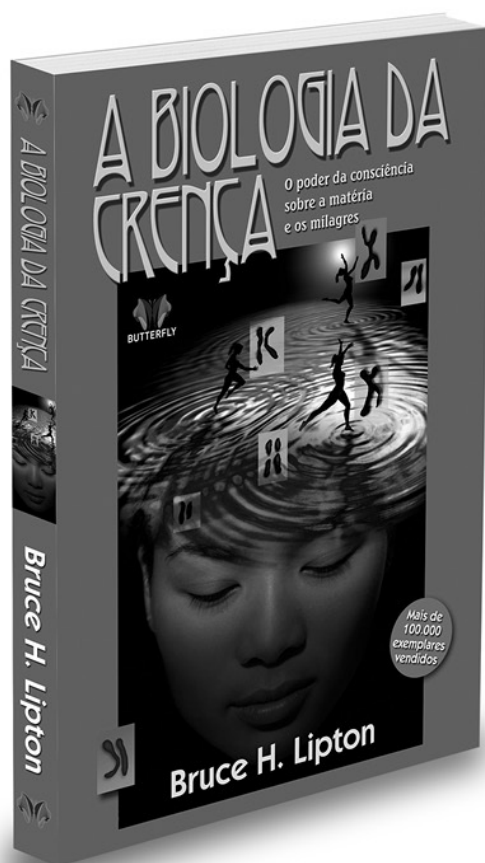
Your Sacred Self [Seu Eu Sagrado] — Dr. Wayne W. Dyer

Todos os títulos de Emmett Fox ou Dr. John MacDonald

E também o programa de áudio, *Making Relationships Work*, de Barbara De Angelis, Ph.D.

A BIOLOGIA DA CRENÇA

Bruce H. Lipton



**O poder da consciência
sobre a matéria
e os milagres**

Científico
16 x 23 cm
256 páginas



Autor do best-seller A BIOLOGIA DA CRENÇA

Bruce H. Lipton, Ph.D.



EFEITO LUA DE MEL

É o estado de bem-aventurança, paixão, energia e saúde resultante de um grande amor. Sua vida se torna tão maravilhosa que você mal pode esperar o amanhecer do dia para agradecer ao Universo por estar vivo.

“Enquanto não aprendemos a viver bem conosco mesmos, não estamos preparados para o Grande Amor.”

Bruce Lipton

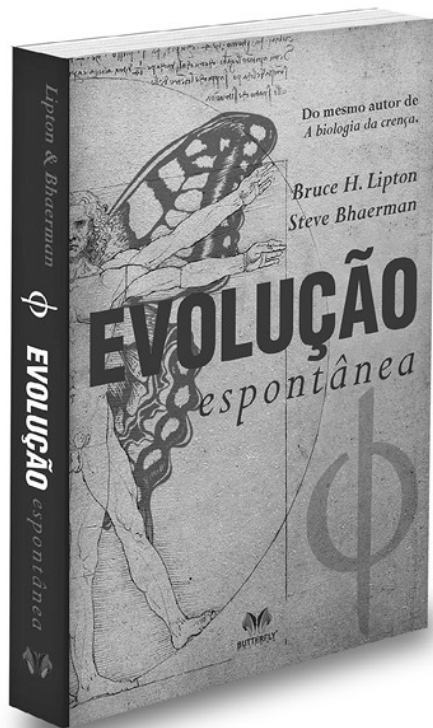
Científico | 15,5 x 22,5 cm
192 páginas



boanova@boanova.net | www.boanova.net | 17 3531.4444

mesmo autor de A BIOLOGIA DA CRENÇA

Bruce H. Lipton e Steve Bharman



Evolução Espontânea oferece um ponto de vista animador sobre o destino da humanidade e é um desses livros que podem mudar a visão do mundo. Com pitadas de humor espiritual e sólidos conhecimentos científicos, Bruce Lipton e Steve Bharman apresentam uma versão diferente a respeito da civilização que surge diante de nós. Ao levarem o leitor para além da análise do colapso das economias ou da existência de religiões inflexíveis, demonstram que o caos nada mais é do que uma etapa natural do processo evolutivo, e não o final trágico de um planeta. É uma nova proposta de vida, tão instigante e repleta de possibilidades que nos leva a desejar um mundo melhor AGORA.

Científico | 16 x 23 cm | 616 páginas



boanova@boanova.net | www.boanova.net | 17 3531.4444

CONHEÇA A BOA NOVA

SOCIEDADE ESPÍRITA BOA NOVA

Fundada em 1980, é hoje uma referência no estudo do espiritismo. Aqui, oradores e expositores de todo o Brasil realizam seminários, eventos, workshops e cursos. Além disso, toda semana são realizadas reuniões públicas.

CRECHE BOA NOVA

Criada em 1986, a Creche Boa Nova atende mais de 130 crianças entre 4 meses e 5 anos e 11 meses de idade.

BERÇÁRIO ESTRELA DE BELÉM

Mais de 40 crianças de 4 meses a 1 ano e 11 meses são atendidas no berçário mantido pelo Instituto Boa Nova.

CAMPANHAS SOLIDÁRIAS

O projeto Boa Semente atende mais de 50 famílias carentes da cidade, entregando cestas básicas e marmitas.

DISTRIBUIDORA E EDITORA

Líder no segmento espírita, a distribuidora disponibiliza mais de 7 mil títulos, e a editora Boa Nova tem os seguintes selos editoriais:



Levamos o livro espírita cada vez mais longe!



Av. Porto Ferreira, 1031 | Parque Iracema
CEP 15809-020 | Catanduva-SP



www.boanova.net



boanova@boanova.net



17 3531.4444



17 99257.5523

Siga-nos em nossas redes sociais.



@boanovaed



boanovaeditora

CURTA, COMENTE, COMPARTILHE E SALVE.

utilize #boanovaeditora



Acesse nossa loja



Fale pelo whatsapp

“Há uma grande quantidade de informações neste livro, mas você não precisa absorver tudo de uma vez. Certas ideias vão lhe saltar aos olhos, portanto, trabalhe primeiro nelas. Se uma única prática sugerida neste livro ajudar a melhorar sua qualidade de vida, já será um grande passo. Um aspecto importante a ser percebido durante a leitura é que o Poder que você está buscando ‘lá fora’ também está dentro de você, disponível para ser usado de forma positiva. Que este livro possa lhe mostrar quanto poder você tem.”

LOUISE L. HAY



“Louise Hay fala diretamente com nossa alma, que é onde toda a cura se inicia. Adorei este livro... e adoro a Louise Hay.”
— Dr. Wayne W. Dyer, autor de 10 Segredos para o Sucesso e a Paz Interior e A Força da Intenção.

