

**NORMAN VINCENT PEALE**

O PAI DO PENSAMENTO POSITIVO • MAIS DE 15 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS

**O PODER  
DO  
PENSAMENTO  
POSITIVO**

**PELA PRIMEIRA VEZ EM PORTUGAL,  
UM DOS LIVROS DE AUTOAJUDA  
MAIS VENDIDOS DE SEMPRE**

nascente

*Dedicado aos meus irmãos,  
o médico cirurgião Robert Clifford Peale  
e o Reverendo Leonard Delaney Peale,  
que proporcionam um consolo eficaz à Humanidade.*

# Índice

Prefácio.....	9
Introdução.....	13
1. Acredite em Si.....	17
2. Uma Mente em Paz É Geradora de Poder.....	35
3. Como Dispor de Uma Fonte Inesgotável de Energia.....	53
4. Experimente o Poder da Oração.....	68
5. Como Criar a Sua Própria Felicidade.....	89
6. Ponha Fim à Agitação e à Impaciência.....	107
7. Antecipe o Melhor e Obtenha-o.....	124
8. Não Acredito na Derrota.....	145
9. Como Pôr Fim ao Hábito da Preocupação.....	162
10. Poder para Resolver Problemas Pessoais.....	178
11. Como Usar o Poder Curativo da Fé.....	193
12. Ao Perder Vitalidade, Use Esta Fórmula Saudável.....	211
13. O Influxo de Novos Pensamentos É Renovador.....	225
14. Relaxe para Obter Facilmente o Poder.....	242
15. Como Fazer com que Gostem de Si.....	256
16. Uma Receita Médica para a Mágoa.....	271
17. Como Tirar Proveito do Poder Superior.....	287
Epílogo.....	303

# Prefácio

Quando escrevi este livro nunca me ocorreu que poderia chegar a vender mais de dois milhões de exemplares em diversas edições de capa dura e que haveria um dia de atrair um vasto público novo com uma posterior edição de bolso. Contudo, e digo-o com toda a sinceridade, estou grato não pelo número de exemplares vendidos, mas pelo privilégio de poder ter ajudado inúmeras pessoas com a sugestão de uma filosofia de vida simples e prática.

As leis dinâmicas enunciadas neste livro foram aprendidas da forma mais difícil, através de tentativa e erro, ao longo da minha demanda pessoal por um modo de vida ideal. Foi nestas leis que encontrei a solução para os meus próprios problemas e, acreditem, sou a pessoa mais difícil com quem eu próprio já trabalhei. O livro visa partilhar a minha experiência espiritual que, espero, possa vir a ajudar outros.

Ao formular esta simples filosofia de vida, encontrei as minhas próprias respostas nos ensinamentos de Jesus Cristo. O meu objetivo foi descrever essas verdades com uma linguagem e um raciocínio simples, que as tornassem acessíveis aos meus contemporâneos. O modo de vida que este livro testemunha é maravilhoso. Não é fácil.

Na verdade, chega mesmo a ser muito difícil, mas é pleno de alegria, esperança e vitórias.

Lembro-me bem do dia em que me sentei para começar a escrever o livro. Sabia que uma boa obra exigiria mais capacidades do que aquelas que possuía e, por conseguinte, senti que necessitava do tipo de ajuda que só podia ser proporcionado por Deus. Eu e a minha mulher consideramos que Deus está ao nosso lado em todos os problemas que enfrentamos e em todos os projetos que encetamos. Por isso, decidimos rezar de coração aberto, pedindo a Sua orientação e colocando este projeto nas Suas mãos. Quando o manuscrito ficou pronto para entregar ao editor, eu e a Sra. Peale dedicámos o livro a Deus com uma nova oração. Pedimos apenas que o livro ajudasse as pessoas a viver vidas mais produtivas. A chegada do primeiro dos dois milhões de exemplares da gráfica foi, para nós, mais um momento espiritual. Agradecemos a Deus pela Sua ajuda e voltámos a dedicar-Lhe o livro.

O livro foi escrito para as pessoas simples deste mundo, nas quais eu me enquadro. Nasci e fui criado em circunstâncias humildes, no Midwest americano, num lar de cristãos devotos. As pessoas simples desta terra são a minha gente, são pessoas que conheço, por quem tenho um grande afeto e em quem acredito piamente. Quando elas permitem que Deus tome conta das suas vidas, o poder e a glória do Senhor são demonstrados de forma assombrosa.

O livro foi escrito com uma enorme preocupação com o sofrimento, aflição e provações da existência humana. Ensina a promover a paz de espírito, não como um escape do bulício da vida para o remanso abrigado, mas como o centro de poder que está na origem de uma vida pessoal e social construtiva. Nele se insta ao pensamento positivo, não como uma forma de alcançar a fama, a riqueza ou o poder, mas como uma aplicação prática da fé como forma de superar a derrota e alcançar valores criativos dignos na vida. Nele se ensina um modo de vida difícil e disciplinador,

mas que proporciona uma enorme alegria àqueles que alcançam uma vitória sobre si mesmos e sobre as difíceis circunstâncias do nosso mundo.

A todos aqueles que me escreveram a dar conta da rejubilante vitória que alcançaram após a implementação das técnicas espirituais presentes neste livro, e a todos aqueles que estão prestes a embarcar nesta experiência, quero dar-vos conta da felicidade que sinto por saber tudo aquilo por que estão a passar, agora que optaram por uma vida norteada por fórmulas espirituais dinâmicas.

Por fim, gostaria de expressar o meu profundo apreço pelos meus editores pelo seu incansável apoio, colaboração e amizade. Nunca trabalhei com pessoas de maior valor do que os meus amigos da Prentice-Hall. Estou ansioso por colaborar com a Fawcett Publications. Que Deus continue a usar este livro como um instrumento do Seu auxílio à humanidade.

# Introdução

## *O que Pode Este Livro Fazer por Si*

Este livro foi escrito para sugerir técnicas e indicar exemplos que demonstram que o leitor não tem de ser derrotado seja pelo que for, que pode desfrutar de paz de espírito, de uma saúde de ferro e dos benefícios de um fluxo constante de energia. Resumindo, que a sua vida pode ser plena de alegria e satisfação. Não tenho a menor dúvida dos seus méritos, pois vi inúmeras pessoas a aprenderem e a aplicarem um sistema de procedimentos simples que lhes proporcionou grandes benefícios. Estes pressupostos, que podem parecer extravagantes, têm por base exemplos fidedignos e concretos da experiência humana.

Há demasiadas pessoas a serem derrotadas pelos problemas do quotidiano. A vida é, para elas, uma luta constante e porventura lamentosa, que enfrentam com ressentimento em relação àquilo que consideram ser os «azares» da vida. De certa forma, a vida pode ser pródiga em «azares», mas existe também um espírito e um método que nos permitem controlar e até mesmo condicionar esses azares. É lastimável que as pessoas se deixem derrotar pelos problemas, preocupações e dificuldades da existência humana, quando, na verdade, tudo isso é desnecessário.

Ao dizer isto, não estou a ignorar ou a minimizar as agruras e as tragédias do mundo, mas também não posso permitir que controlem a minha vida. Podemos consentir que os obstáculos tomem conta da nossa mente ao ponto de eles se sobreporem a nós próprios e de se tornarem os fatores dominantes no nosso padrão de pensamento. Porém, se aprendermos a afastá-los da nossa mente, se recusarmos uma subserviência mental a esses obstáculos e se canalizarmos o poder espiritual através dos nossos pensamentos, podemos superar os constrangimentos que, por norma, nos derrotam. Através de métodos que me proponho delinear, os obstáculos deixam de ter a capacidade de destruir a nossa felicidade e bem-estar. O leitor só será derrotado se estiver disposto a isso. Este livro ensina-o a ter a força necessária para tal não acontecer.

O objetivo deste livro é muito simples e prático. Não tem pretensões a atingir a excelência literária nem visa demonstrar qualquer erudição inusitada da minha parte. Trata-se simplesmente de um manual de aperfeiçoamento pessoal prático e de ação direta. Foi escrito com o objetivo exclusivo de ajudar o leitor a desfrutar de uma vida feliz, satisfatória e digna. Acredito de forma entusiasta em determinados princípios comprovados e eficazes que, quando postos em prática, conduzem a uma vida vitoriosa. O meu objetivo é explicitá-los neste livro de forma lógica, simples e acessível, de modo a que o leitor que procura algo mais consiga dominar um método prático que lhe permita construir para si mesmo, com a ajuda de Deus, o tipo de vida com que sempre sonhou.

Se ler este livro de forma ponderada, absorvendo cuidadosamente os seus ensinamentos, e se puser em prática de forma sincera e persistente os princípios e fórmulas que ele contém, irá testemunhar um extraordinário aperfeiçoamento interior da sua parte. Recorrendo às técnicas apresentadas, poderá alterar as circunstâncias em que vive atualmente, assumindo o controlo

da sua vida em vez de continuar a ser orientado por elas. A sua relação com as outras pessoas vai melhorar. Vai tornar-se uma pessoa mais popular, valorizada e apreciada. Através do domínio destes princípios irá desfrutar de uma nova sensação de bem-estar. Poderá usufruir de uma condição física como nunca imaginou e desfrutar de uma alegria de viver como nunca experimentou. Irá tornar-se uma pessoa profícua e a sua influência crescerá a olhos vistos.

Como posso ter a certeza de que a implementação destes princípios vai produzir tais resultados? A resposta é simples. Durante muitos anos, ensinámos na Marble Collegiate Church, em Nova Iorque, um sistema de vida criativa baseado em técnicas espirituais, registando minuciosamente a sua influência nas vidas de centenas de pessoas. Este livro não contém uma série de asserções extravagantes especulativas, uma vez que estes princípios permitiram obter resultados eficazes ao longo de um período de tempo tal que estão agora firmemente estabelecidos como uma verdade comprovada e demonstrável. O sistema apresentado constitui um método aperfeiçoado e extraordinário com vista a uma vida de sucesso.

Nos meus escritos, que incluem vários livros, nos artigos que escrevo semanalmente para quase cem publicações diárias, no programa de rádio nacional que faço há mais de 17 anos, na nossa revista, *Guidposts*, e nas palestras que dou pelo país, ensino estes mesmos princípios científicos simplificados que visam potenciar a realização pessoal, a saúde e a felicidade. Centenas já os leram, ouviram e puseram em prática, e os resultados são invariavelmente os mesmos: uma vida nova, energia reforçada, maior produtividade e mais felicidade.

Como recebi várias solicitações para que estes princípios fossem compilados num livro, de modo a poderem ser estudados e postos em prática de forma mais articulada, decidi publicar este novo manual com o título *O Poder do Pensamento Positivo*.

Escusado será dizer que os princípios poderosos que ele contém não são uma invenção minha, tendo sido transmitidos pelo maior Mestre de sempre, que continua vivo entre nós. Este livro postula um Cristianismo praticante, um sistema simples, mas científico, de técnicas práticas e com resultados comprovados que visam obter uma vida de sucesso.

# 1

## *Acredite em Si*

Acredite em Si! Confie nas suas capacidades! Sem uma confiança humilde, mas razoável, nas suas próprias capacidades, não poderá ser bem-sucedido ou feliz. Mas com uma autoconfiança resoluta alcançará o sucesso. Sentimentos de inferioridade e desadequação impedem a concretização dos seus sonhos, ao passo que a autoconfiança permite alcançar a realização pessoal e o sucesso. Tendo em conta a importância desta atitude mental, este livro vai ajudá-lo a acreditar em si e a libertar o seu poder interior.

É impressionante o número de pessoas infelizes que se sentem debilitadas pela doença comumente designada por «complexo de inferioridade». Mas escusa de sofrer desta aflição. Quando são tomadas as medidas adequadas, ela pode ser superada. É possível desenvolver uma confiança criativa em si mesmo — uma confiança justificada.

Após um discurso proferido perante uma plateia de empresários num auditório municipal, encontrava-me no palco a saudar as pessoas quando um homem se aproximou de mim e, com uma intensidade invulgar, me perguntou:

— Posso falar consigo a respeito de um assunto extremamente importante para mim?

Pedi-lhe para ficar depois de os outros saírem e, em seguida, dirigimo-nos para os bastidores, onde me sentei.

— Vim a esta cidade para fechar o negócio mais importante da minha vida — explicou-me. — O sucesso deste negócio é tudo para mim. Se fracassar, é o meu fim.

Sugeri que ele se descontraísse um pouco, que nada era assim tão definitivo. Se corresse bem, ótimo, caso contrário, amanhã seria outro dia.

— Não tenho confiança nenhuma em mim — disse-me, desanimado. — Não consigo acreditar em mim. Acho que não vou conseguir fechar o negócio. Estou muito desanimado e deprimido. Na verdade — lamentou-se —, sinto-me completamente derrotado. Sou um homem de 40 anos. Porque é que toda a minha vida fui assolado por sentimentos de inferioridade, por falta de confiança e insegurança? Escutei a sua palestra sobre o poder do pensamento positivo e queria perguntar-lhe como posso aprender a acreditar em mim.

— Há dois passos a seguir — respondi-lhe. — Primeiro, é importante descobrir o que o leva a ter esses sentimentos de impotência. Isso requer uma análise e vai demorar algum tempo. Temos de abordar as enfermidades da nossa vida emocional como um médico que examina um mal-estar físico. Não pode ser feito de forma imediata, certamente não durante esta breve conversa, e pode implicar terapêutica com vista a uma solução permanente. Mas para o ajudar com este problema imediato, vou dar-lhe uma fórmula que vai resultar se a usar.

» Enquanto for a caminhar pela rua, sugiro que repita algumas palavras que lhe vou ditar. Repita-as várias vezes quando já estiver deitado. Amanhã, quando acordar, repita-as três vezes antes de se levantar. A caminho da sua reunião importante, repita-as mais três vezes. Faça-o com toda a confiança e receberá força e poder suficientes para lidar com o problema. Mais tarde, se for essa a sua vontade, podemos examinar o problema de fundo, mas independentemente

daquilo que possamos descobrir após essa análise, esta fórmula pode ser um fator importante numa eventual cura.

Foram estas as palavras que lhe ditei — «Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece» (Filipenses, 4:13). Ele não conhecia este versículo, por isso escrevi-o num cartão e pedi-lhe que o lesse três vezes em voz alta.

— Se seguir essa fórmula, tenho a certeza de que tudo correrá de feição.

Ele levantou-se, ficou em silêncio durante alguns instantes e depois disse-me com convicção:

— Assim farei, Doutor. Assim farei.

Vi-o endireitar os ombros e sair para a rua. Tinha um ar patético, mas a postura que adotou ao sair porta fora revelava que a fé começava a surtir efeitos na sua mente.

Mais tarde, revelou-me que aquela simples fórmula tinha feito «maravilhas», acrescentando:

— Parece impossível que algumas palavras da Bíblia consigam fazer tanto por uma pessoa.

Posteriormente decidiu fazer uma análise que revelasse os motivos das suas atitudes de inferioridade. Esses sentimentos foram eliminados através de aconselhamento científico e pela aplicação da fé religiosa. Aprendeu a ter fé e recebeu instruções específicas que devia seguir (que serão reveladas mais à frente neste capítulo). Gradualmente, alcançou um nível de confiança razoável, sólido e estável. Espantava-o o facto de ser agora um polo de atração e não de repulsa de tudo o que estava à sua volta. A sua personalidade assumiu um carácter positivo em vez de negativo e ele já não repele o sucesso, pelo contrário, atrai-o. Tem agora uma confiança genuína nos seus poderes.

Existem inúmeras causas que explicam os sentimentos de inferioridade e muitos deles têm raízes na infância.

Um executivo consultou-me sobre um jovem que pretendia promover na sua empresa.

— A questão é que não posso confiar-lhe informações sigilosas relevantes, o que é uma pena porque, caso contrário, promovê-lo-ia a meu assistente administrativo — explicou-me. — Tem todas as outras qualificações necessárias, mas fala de mais e, mesmo sem intenção, revela assuntos importantes e de natureza privada.

Após uma análise, descobri que ele «falava de mais» apenas devido a um complexo de inferioridade. Para compensar essa fraqueza, cedia à tentação de exibir os seus conhecimentos.

Confraternizava com indivíduos bem-sucedidos que tinham frequentado a universidade e integrado repúblicas estudantis. Mas a pessoa em questão tinha origens humildes e nunca tinha frequentado o ensino superior ou pertencido a uma república. Por conseguinte, sentia-se inferior aos seus colegas em termos de instrução e estatuto social. Para conquistar o respeito deles e aumentar a sua autoconfiança, o seu subconsciente, que procura sempre um mecanismo de compensação, forneceu-lhe uma forma de elevar o seu ego.

Ele tinha acesso aos círculos mais restritos da indústria e acompanhava o seu superior a conferências onde conhecia figuras de renome e ouvia conversas privadas importantes. Divulgava estas «informações privilegiadas» para suscitar admiração e inveja nos seus colegas, o que servia para elevar a sua autoestima e satisfazer a sua necessidade de reconhecimento.

Quando o seu superior teve conhecimento da causa deste seu traço de personalidade, sendo um homem afável e compreensivo, fez ver ao jovem as portas que as suas capacidades podiam abrir na empresa. Disse-lhe ainda que o seu complexo de inferioridade alimentava a desconfiança que sentia em partilhar matérias confidenciais. Este autoconhecimento, em conjunto com a prática sincera das técnicas de fé e oração, fez dele um recurso valioso para a empresa. Os seus verdadeiros poderes foram libertados.

Talvez consiga ilustrar a forma como muitos jovens desenvolvem um complexo de inferioridade através de uma referência

peçoal. Quando era mais novo, eu era extremamente magro. Era muito enérgico, fazia parte da equipa de atletismo, era saudável e rijo como um pero, mas era magro. Isso incomodava-me porque não queria ser magro. Queria ser gordo. Chamavam-me «magricela», o que muito me contrariava, uma vez que preferia que me chamassem «gordo». Queria ser entroncado, forte e gordo. Fiz de tudo para engordar. Tomava óleo de fígado de bacalhau, batidos, devorava milhares de *sundaes* de chocolate com natas e frutos secos, bolos e tartes, mas nada disso me afetava. Continuava magro e passava noites em claro a pensar e a sofrer por causa disso. Continuei a tentar engordar até aos 30 anos, quando, subitamente... Se engordei? Rebentei pelas costuras. Nessa altura, tornei-me inseguro por ser tão gordo e acabei por ter de perder uns 20 quilos com igual sofrimento, de modo a conseguir ter um peso adequado.

Em segundo lugar (para concluir esta análise pessoal de que dou conta apenas porque pode ajudar outros a entender o funcionamento desta doença), era filho de um clérigo, facto que estava sempre presente na minha vida. Todos os outros podiam fazer o que lhes apetecesse, mas se eu tivesse um deslize mínimo: «Ah, és filho de um pregador.» Daí não querer ser filho de um pregador, pois os filhos dos pregadores têm a obrigação de ser bonzinhos e piegas. Eu queria ser conhecido como um durão. Talvez seja por isso que os filhos dos pregadores têm a reputação de problemáticos, já que se revoltam contra o facto de serem constantemente conotados com a igreja a que pertencem. Jurei que nunca seria um pregador.

Além disso, nasci numa família em que quase todos os membros eram oradores públicos, e isso era a última coisa que eu queria ser. Costumavam obrigar-me a discursar em público, quando isso era algo que me aterrorizava. Já se passaram muitos anos desde essa altura, mas de vez em quando ainda sinto arrepios quando subo ao púlpito. Tive de usar todos os artifícios

à minha disposição para ganhar confiança nos poderes que Deus me concedeu.

Descobri a solução para este problema nas técnicas simples de fé que a Bíblia nos ensina. Estes princípios são científicos e sólidos e conseguem curar qualquer personalidade do sofrimento causado pelo complexo de inferioridade. A sua utilização permite aos que sofrem desta condição encontrar e libertar os poderes que foram inibidos por esse sentimento de desadequação.

Estas são algumas das origens mais comuns do complexo de inferioridade que inibe a nossa personalidade. Podemos ter sido vítimas de uma qualquer violência emocional durante a infância ou ser esta a consequência de determinadas circunstâncias ou de algo que fizemos a nós próprios. Esta condição pode ter origem num passado nebuloso que se esconde nos recessos mais recônditos da personalidade.

Talvez tenha tido um irmão mais velho que era um aluno brilhante, que tivesse notas máximas na escola ao passo que o leitor era apenas um aluno mediano, e era chamado à razão por isso mesmo. Por isso acreditava que nunca conseguiria ser tão bom como ele. As notas dele eram as melhores e as suas apenas medianas, e o leitor assumiu que nunca deixaria de ser mediano ao longo da sua vida. Aparentemente, nunca percebeu que alguns dos alunos que tinham notas medianas na escola viriam a tornar-se nas pessoas mais bem-sucedidas fora da escola. Nada garante que alguém que obtenha a melhor nota na universidade se torne na pessoa mais importante do país. Talvez as suas notas máximas se acabem assim que ele recebe o diploma, ao passo que o aluno mediano pode vir a tornar-se brilhante ao longo da vida.

A solução para eliminar o complexo de inferioridade, que é outro termo para uma descrença profunda em si mesmo, é encher a sua mente até transbordar com fé. Cultive uma fé inabalável em Deus e verá que desenvolve uma fé humilde, mas firmemente realista em si mesmo.

A fé dinâmica é alcançada através da oração — oração em abundância — da leitura e da absorção mental da Bíblia e da prática destas técnicas de fé. Num capítulo subsequente irei abordar fórmulas específicas de oração, mas quero salientar que o tipo de oração que produz a qualidade de fé necessária para eliminar complexos de inferioridade tem uma natureza particular. As orações superficiais, formais e simplistas não são suficientemente poderosas.

Perguntaram a uma maravilhosa mulher negra, cozinheira na casa de amigos no Texas, como conseguia superar com mestria os seus problemas. Ela respondeu que os problemas comuns podiam ser resolvidos com orações comuns, mas que «quando temos um problema importante, temos de rezar de forma mais profunda».

Um dos meus amigos mais inspiradores foi o falecido Harlowe B. Andrews, de Syracuse, Nova Iorque, um dos empresários e especialistas em matérias de espiritualidade mais competentes que já conheci. Dizia ele que o problema da maioria das orações era não terem a dimensão adequada.

— Para obterem resultados através da fé — dizia ele —, aprendam a rezar em grande. Deus vai julgar-vos de acordo com a dimensão das vossas orações.

Escusado será dizer que ele tinha razão, pois segundo as Sagradas Escrituras: «Seja-vos feito segundo a vossa fé» (Mateus, 9:29). Por conseguinte, quanto maior for o problema, maior deve ser a oração.

Roland Hayes, o cantor, citou-me as palavras do seu avô, um homem cuja instrução não foi igual à do seu neto, mas cuja sabedoria tinha alicerces sólidos. «O problema de muitas orações é não terem tração.» Deixe as suas orações penetrarem bem fundo nos seus medos, dúvidas e inseguranças. Faça orações com grande profundidade e veemência, que tenham muita tração, e será imbuído de uma fé sólida e vital.

Consulte um conselheiro espiritual competente e permita que ele lhe ensine a ter fé. A capacidade de ter e utilizar a fé e de libertar os poderes que ela proporciona são aptidões que, como qualquer outra, devem ser estudadas e praticadas até à perfeição.

No final deste capítulo encontrará uma lista com dez sugestões para superar o seu complexo de inferioridade e potenciar a sua fé. Ponha em prática estas regras de forma diligente e elas ajudá-lo-ão a desenvolver confiança em si mesmo, dissipando os seus sentimentos de inferioridade, por mais enraizados que eles estejam.

Mas, para já, quero salientar a eficácia da sugestão de conceitos de confiança à sua mente com vista a fomentar sentimentos de autoconfiança. Se a sua mente estiver obcecada com pensamentos de insegurança e desadequação isso deve-se, obviamente, ao facto de tais ideias terem dominado o seu pensamento durante um longo período de tempo. A mente tem de ser alimentada com outro padrão de ideias, mais positivas, o que só se consegue através da sugestão repetitiva de ideias de confiança. Na azáfama da existência quotidiana é necessário disciplinar o pensamento caso pretenda reeducar a mente e torná-la numa força motriz. É possível, mesmo em simultâneo com os afazeres diários, alimentar o consciente com pensamentos positivos. Vou agora falar-lhe de um homem que fez isso mesmo recorrendo a um método singular.

Numa manhã gelada de inverno, o referido indivíduo apanhou-me num hotel numa cidade do Midwest para me levar numa viagem de cerca de 55 quilómetros até à cidade onde ia dar uma palestra. Entrámos no carro e acelerámos por uma estrada escorregadia. Ele conduzia a uma velocidade acima da que eu considerava aconselhável, por isso lembrei-lhe que tínhamos muito tempo e sugeri que fôssemos mais devagar.

— Não se preocupe com a minha condução — respondeu.  
— Também eu costumava viver cheio de inseguranças, mas

consegui superá-las. Tinha medo de tudo. Tinha medo de viajar de carro ou de avião; e se alguém da minha família ia para fora, não descansava enquanto essa pessoa não regressava. Vivia com o receio constante de que algo de errado iria acontecer, e isso tornava a minha vida num inferno. Vivia atormentado por sentimentos de inferioridade e falta de confiança.

» Este estado de espírito refletia-se no meu negócio e as coisas não corriam bem. Mas descobri um plano maravilhoso que afastou todas essas inseguranças da minha mente, e agora vivo com um sentimento de confiança, não só em mim, mas na vida em geral.

O seu «plano maravilhoso» era o seguinte: ele apontou para dois cliques presos no painel de instrumentos do carro, por baixo do para-brisas e, abrindo o porta-luvas, retirou um molho de pequenos cartões. Escolheu um e prendeu-o ao clipe. Dizia o seguinte: «Se tiverdes fé... nada vos será impossível» (Mateus, 17:20). Retirou esse cartão, baralhou os cartões com mestria com uma mão enquanto conduzia o carro, selecionou outro e colocou-o debaixo do clipe. Neste podia ler-se: «Se Deus está ao nosso lado, quem será contra nós?» (Romanos, 8:31).

— Sou caixeiro-viajante — explicou-me —, e passo o dia ao volante em visitas aos meus clientes. Descobri que, durante a condução, temos todo o tipo de pensamentos. Se o nosso padrão de pensamento for negativo, temos muitos pensamentos negativos durante o dia e isso, obviamente, é prejudicial para nós; mas eu era uma pessoa assim. Passava o dia a conduzir entre compromissos profissionais com pensamentos temerosos e derrotistas, e esse era um dos motivos que explicavam os meus fracos resultados em termos de vendas.

» Mas desde que uso estes cartões enquanto conduzo e decoro estas palavras, aprendi a pensar de maneira diferente. As inseguranças que costumavam atormentar-me praticamente desapareceram, e em vez de ter pensamentos receosos de derrota e ineficácia, tenho pensamentos de fé e coragem.

» É extraordinária a forma como este método mudou a minha vida. Ajudou-me também em termos profissionais, porque não é possível fazer uma venda se chegamos ao escritório do cliente a pensar que ele não vai querer fazer negócio.

Este plano utilizado pelo meu amigo é muito inteligente. Ao encher a mente com proclamações da presença, apoio e ajuda de Deus, consegui alterar os seus processos mentais e pôr fim ao domínio do seu sentimento de insegurança. Os seus poderes potenciais foram libertados.

Aumentamos os nossos sentimentos de insegurança ou segurança através da forma como pensamos. Se os nossos pensamentos se fixam em expectativas sinistras de acontecimentos terríveis, o resultado é um sentimento de insegurança constante. O que é mais grave é a tendência de criar, através do poder do pensamento, a própria circunstância que tememos. Este caixeiro-viajante criou efetivamente resultados positivos através de pensamentos vitais de coragem e confiança, recorrendo a um processo que consiste em colocar cartões à sua frente enquanto conduz. Os seus poderes, curiosamente inibidos por uma psicologia derrotista, fluem agora a partir de uma personalidade na qual as atitudes criativas foram estimuladas.

Aparentemente, a falta de autoconfiança é um dos grandes problemas que afligem a humanidade nos dias que correm. Foi realizado um estudo universitário junto de 600 alunos que frequentavam cursos de Psicologia. Foi pedido aos alunos que descrevessem os seus problemas pessoais mais complicados. Setenta e cinco por cento indicaram a falta de confiança. Podemos depreender que o mesmo se aplica à população em geral. Por toda a parte encontramos pessoas que nutrem medos, que se escudam da vida, que sofrem de um sentimento profundo de desadequação e insegurança, que duvidam dos seus próprios poderes. No seu âmago, desconfiam da sua capacidade de estar à altura das responsabilidades ou de agarrar as oportunidades. Sentem-se constantemente manietadas por um medo

vago e sinistro de que vai acontecer algo de errado. Não acreditam que têm a capacidade de serem o que querem ser, por isso contentam-se com menos do que aquilo de que são capazes. Milhares de pessoas passam a vida prostradas, derrotadas e receosas. Na maior parte dos casos essa frustração de poder é desnecessária.

Os reveses da vida, a acumulação de dificuldades e a multiplicação de problemas tendem a sugar a energia e a deixar-nos esgotados e desanimados. Nestas condições, o verdadeiro estatuto do nosso poder é muitas vezes obscurecido e acabamos por ceder a um desalento que não é justificado pelos factos. É essencial reavaliar os valores da nossa personalidade. Se for enquadrada num espírito de razoabilidade, esta avaliação pode convencer-nos de que estamos menos desanimados do que julgamos.

Por exemplo, fui consultado por um homem com 52 anos que se encontrava-se num estado de extremo desânimo e revelava um desespero enorme. Nas suas palavras, sentia-se «acabado». Disse-me que havia perdido tudo o que tinha construído ao longo da sua vida.

— Tudo? — perguntei.

— Tudo — repetiu-me. Reafirmou que estava acabado. — Não me resta mais nada. Desapareceu tudo. Não tenho esperança, e estou demasiado velho para recomeçar. Perdi toda a minha fé.

Naturalmente, senti alguma empatia por ele. Era evidente que o principal problema era o facto de a sombra do desespero ter penetrado na sua mente e toldado a sua visão, distorcendo-a. Sob a influência deste raciocínio deturpado, os seus verdadeiros poderes inibiram-se ao ponto de o deixar impotente.

— Muito bem — disse-lhe eu —, porque não pega numa folha de papel e escreve aquilo que lhe resta de valor?

— Não vale a pena — suspirou. — Já lhe disse que não me resta nada.

— Veremos — respondi-lhe, acrescentando em seguida: — Ainda tem a sua esposa ao seu lado?

— Sim, claro, e ela é uma mulher maravilhosa. Estamos casados há 30 anos. Nunca me deixaria, por pior que fosse a nossa situação.

— Muito bem, vamos apontar isso: a sua esposa continua ao seu lado e nunca o deixaria, por pior que fosse a vossa situação. E têm filhos?

— Sim — respondeu-me. — Tenho três filhos que são extraordinários. Fiquei comovido quando os ouvi dizer: «Pai, gostamos muito de ti e podes contar sempre com o nosso apoio.»

— Pois bem, é o segundo item da lista: três filhos que o adoraram e que o apoiam. Tem amigos?

— Sim — respondeu-me. — Tenho ótimos amigos. Tenho de reconhecer que têm sido fantásticos. Já me disseram que gostariam de me ajudar, mas o que podem eles fazer? Não podem fazer nada.

— É o terceiro item: tem amigos que gostariam de o ajudar e que têm consideração por si. E a sua integridade? Fez alguma coisa de errado?

— A minha integridade está intacta — respondeu. — Sempre tentei fazer o que estava correto e a minha consciência está tranquila.

— Muito bem — disse-lhe —, será o quarto item: integridade. E a sua saúde?

— A minha saúde está boa — respondeu. — Estive doente poucos dias e creio que posso dizer que estou em boa forma física.

— Então, será esse o quinto item: saúde física. E o que me diz dos nossos Estados Unidos? Acha que continuam a prosperar e que esta ainda é a terra das oportunidades?

— Sim — disse-me. — É o único país no mundo onde eu gostaria de viver.

— Será o sexto item: vive nos Estados Unidos, a terra das oportunidades, e tem gosto em viver aqui. — A seguir, perguntei-lhe: — E a sua fé? Acredita em Deus e na Sua ajuda?

— Sim — disse-me ele. — Acho que não teria conseguido chegar até aqui sem a ajuda de Deus.

— Muito bem — continuei —, vamos rever a lista dos pontos positivos que compilámos:

1. Uma esposa maravilhosa — casado há 30 anos.
2. Três filhos dedicados dispostos a apoiá-lo.
3. Amigos que querem ajudá-lo e que têm consideração por si.
4. Integridade — não tem nada de que se envergonhe.
5. Saúde física.
6. Vive nos EUA, o melhor país do mundo.
7. É um homem de fé.

Passei-lhe o papel por cima da mesa.

— Veja o que tem aí. Parece-me que tem muitas coisas a seu favor. Não me tinha dito que tinha perdido tudo?

Ele sorriu de forma constrangida.

— Acho que não pensei nestas coisas. Nunca vi a questão por esse prisma. Talvez a minha situação não seja assim tão má — refletiu. — Talvez consiga recomeçar a minha vida se tiver confiança, se sentir que tenho algum poder dentro de mim.

Ele acabou por perceber e por recomeçar a sua vida, mas fê-lo apenas quando alterou a sua perspetiva das coisas, a sua atitude mental. A fé dissipou as suas dúvidas e fez surgir nele poder suficiente para superar todas as dificuldades.

Este incidente ilustra uma verdade profunda que é expressa numa afirmação muito importante feita por um famoso psiquiatra, o Dr. Karl Menninger. Disse ele: «As atitudes são mais importantes do que os factos.» Vale a pena repetir esta frase até a verdade ganhar raízes na nossa mente. Qualquer facto com que nos deparemos na nossa vida, por mais difícil ou aparentemente desesperante que seja, não é tão importante como a nossa atitude

perante esse mesmo facto. A forma como o encaramos pode derrotar-nos ainda antes de tomarmos qualquer medida em relação a ele. Podemos deixar-nos assoberbar mentalmente por um facto antes de começarmos a lidar com ele. Mas um padrão de pensamento confiante e otimista pode alterar ou superar esse facto por completo.

Conheço um indivíduo que é uma enorme mais-valia para a sua organização, não por possuir uma qualquer capacidade extraordinária, mas por demonstrar invariavelmente um padrão de pensamento triunfante. Quando os seus associados encaram um assunto de forma pessimista, ele utiliza aquilo a que chama «o método do aspirador». Ou seja, através de uma série de perguntas, ele «aspira o pó» da mente dos seus associados e elimina as suas atitudes negativas. A seguir, calmamente, sugere ideias positivas relativas à matéria em questão até que uma nova atitude lhes proporcione uma nova conceção dos factos.

Os associados referem muitas vezes que os factos lhes parecem diferentes quando o homem «aplica o seu método». É a atitude confiante que faz toda a diferença. Mas não se trata aqui de toldar a objetividade com que se encaram os factos. A vítima do complexo de inferioridade encara todos os factos à luz de atitudes negativas. O segredo da correção passa por ter uma perspetiva lúcida, mas com pendor para uma apreciação positiva.

Se sente que está desanimado e que perdeu a confiança na sua capacidade de triunfar, sente-se, pegue numa folha de papel e faça uma lista, não dos fatores que lhe são adversos, mas daqueles que o favorecem. Se pensar constantemente nas forças que parecem estar contra si, estará a dar-lhes uma força que não se justifica. Vão assumir uma intensidade que não possuem na realidade. Mas se, pelo contrário, visualizar e afirmar vezes sem conta os pontos positivos e concentrar o seu pensamento neles, enfatizando-os ao máximo, ultrapassará qualquer dificuldade,

independentemente da sua natureza. Os seus poderes interiores vão ser reafirmados e, com a ajuda de Deus, transformarão as suas derrotas em vitórias.

Um dos mais poderosos conceitos, e que é cura certa para a falta de confiança, é a ideia de que Deus está ao nosso lado a ajudar-nos. É um dos mais simples ensinamentos da religião, nomeadamente que Deus Todo-Poderoso nos acompanha, está sempre ao nosso lado, ajuda-nos e orienta-nos no bom caminho. Quando levada à prática, nenhuma outra ideia é tão ponderosa no desenvolvimento da autoconfiança como esta simples crença. Para tal, basta repetir: «Deus está comigo; Deus ajuda-me; Deus guia-me.» Reserve vários minutos do seu dia a visualizar a Sua presença. A seguir, desenvolva uma fé inabalável nesta proclamação. Trate dos seus afazeres com a certeza de que aquilo que proclamou e visualizou é verdade. Proclame, visualize e acredite e concretizará a sua verdade. O poder gerado por este procedimento vai surpreendê-lo.

Os sentimentos de confiança dependem do tipo de pensamentos que habitualmente ocupam a nossa mente. Se tiver pensamentos derrotistas, vai acabar por se sentir derrotado. Mas se optar por pensamentos confiantes e fizer disso um hábito prevalente, desenvolverá um sentimento de capacitação tal que será capaz de superar qualquer dificuldade que surja no seu caminho. De facto, sentimentos de confiança induzem um aumento do poder. Nas palavras de Basil King: «Seja audaz e receberá o auxílio de forças poderosas.» A experiência comprova esta premissa. Sentirá estas forças poderosas a ajudá-lo à medida que a sua fé cada vez mais sólida for alterando as suas atitudes.

Emerson declarou uma verdade inabalável: «Os conquistadores são aqueles que acreditam ser capazes.» E acrescentou: «Faça aquilo que mais teme e terá como certa a conquista desse medo.» Pratique a confiança e a fé e os seus medos e inseguranças deixarão de ter poder sobre si.

Certa vez, quando Stonewall Jackson planeava um ataque temerário, um dos seus generais objetou com receio, dizendo: «Tenho medo disto» ou «Receio aquilo». Colocando a mão sobre o ombro do seu temeroso subordinado, Jackson disse:

— General, nunca dê ouvidos aos seus medos.

O segredo é preencher a mente com pensamentos de fé, confiança e segurança. Assim, expulsará todos os pensamentos de dúvida e falta de confiança.

A um indivíduo que durante muito tempo foi atormentado por inseguranças e medos, sugeri que lesse a Bíblia e sublinhasse com um lápis vermelho todas as passagens relativas à coragem e à confiança. Ele decorou-as e encheu a mente com os pensamentos mais saudáveis, felizes e poderosos do mundo. Estes pensamentos dinâmicos transformaram o seu desespero debilitante em força inabalável. A mudança que ocorreu nele em poucas semanas foi impressionante. Passou de homem derrotado a personalidade confiante e inspiradora. Agora irradia coragem e magnetismo. Recuperou a confiança em si mesmo e nos seus poderes através de um simples processo de condicionamento mental.

Em resumo, o que pode fazer *agora* para aumentar a sua autoconfiança? Seguem-se dez regras simples e práticas que visam ajudá-lo a ultrapassar atitudes de desadequação e a pôr em prática a fé. Milhares de pessoas recorreram a estas regras e obtiveram bons resultados. Implemente este programa e verá aumentar a confiança nos seus poderes. Será imbuído de uma nova sensação de capacitação.

1. Formule e enraíze na sua mente a imagem de um indivíduo bem-sucedido. Agarre-se com unhas e dentes a essa imagem. Não permita que ela desvaneça. A sua mente vai procurar concretizar esta imagem. Nunca se imagine a soçobrar; nunca duvide da realidade da imagem mental.

Esse é o maior perigo, porque a mente procura sempre concretizar aquilo que imagina. Por conseguinte, imagine sempre «sucesso», independentemente do quão terrível tudo lhe pareça no momento.

2. Sempre que um pensamento negativo relativo aos seus poderes pessoais entrar na sua mente, enuncie em voz alta um pensamento positivo que o anule.
3. Não crie obstáculos na sua imaginação. Desvalorize tudo o que possa ser um obstáculo. Minimize-os. As dificuldades devem ser analisadas e abordadas de forma eficaz, de modo a serem eliminadas, mas sendo sempre encaradas de forma realista. Não podem ser empoladas por pensamentos receosos.
4. Não se deixe fascinar por terceiros nem tente imitá-los. Ninguém pode encarnar a pessoa que é de forma tão eficaz como o próprio leitor. Lembre-se que a maioria das pessoas, apesar da sua aparência e comportamento confiantes, por norma sentem o mesmo medo que o leitor e têm as mesmas dúvidas em relação a si mesmas.
5. Dez vezes ao dia, repita estas palavras dinâmicas: «Se Deus está ao nosso lado, quem será contra nós?» (Romanos, 8:31). (Pare de ler e repita-as AGORA, lentamente e com confiança.)
6. Peça a um conselheiro competente que o ajude a compreender a sua forma de agir. Descubra as origens dos seus sentimentos de inferioridade e insegurança, que muitas vezes estendem raízes até à infância. O autoconhecimento é a chave da cura.

7. Dez vezes ao dia, faça a seguinte proclamação, repetindo-a em voz alta, se possível. «Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece» (Filipenses, 4:13). Repita estas palavras AGORA. Esta proclamação mágica consubstancia o antídoto mais potente contra os pensamentos de inferioridade.
8. Faça uma avaliação precisa das suas capacidades e aumente o resultado em 10 por cento. Não seja egoísta, mas desenvolva um respeito saudável por si próprio. acredite nos seus poderes libertados por Deus.
9. Coloque-se nas mãos de Deus. Para tal, diga simplesmente: «Estou nas mãos de Deus.» acredite que está a receber todo o poder de que necessita, AGORA. «Sinta-o» a percorrer o seu corpo. Proclame: «O reino de Deus está entre vós» (Lucas, 17:21), de modo a espoletar o poder necessário para fazer face às exigências da vida.
10. Lembre-se que Deus está dentro de si e que nada poderá derrotá-lo. acredite que está a RECEBER *agora* o poder através d'Ele.

## 2

### *Uma Mente em Paz É Geradora de Poder*

Ao pequeno-almoço numa sala de refeições de hotel, éramos três à mesa a trocar impressões sobre como tínhamos dormido nessa noite, obviamente um tema de enorme relevância. Um de nós queixou-se de uma noite mal dormida. Passou a noite às voltas na cama e acordou tão exausto como se deitou.

— É melhor deixar de ouvir notícias antes de me deitar — observou. — Estive atento ao noticiário de ontem à noite e fiquei com os ouvidos cheios de problemas.

É uma frase esclarecedora, «os ouvidos cheios de problemas». Não admira que tivesse dormido mal.

— Talvez o café que bebi antes de me deitar tenha tido alguma coisa a ver com isso — brincou.

O outro homem disse de sua justiça:

— Já eu passei uma noite em beleza. Li as notícias no jornal vespertino e vi o noticiário da tarde, por isso tive tempo de as digerir antes de ir para a cama. Mas como é óbvio — continuou —, recorri ao meu plano para adormecer que nunca falha.

Procurei saber que plano era esse, e ele explicou-mo da seguinte maneira.

— Quando era mais novo, o meu pai, que era agricultor, tinha o hábito de reunir a família na sala quando chegava a hora de dormir para nos ler passagens da Bíblia. Parece que ainda consigo ouvi-lo. Na verdade, sempre que ouço os versículos da Bíblia é como se os ouvisse no tom de voz do meu pai. Após as orações subia para o meu quarto e dormia como um anjinho. Mas quando saí de casa afastei-me das leituras da Bíblia e dos hábitos de oração.

» Confesso que, durante anos, praticamente as únicas vezes em que rezei foi quando me vi em apuros. Contudo, há uns meses, eu e a minha mulher, confrontados com alguns problemas complicados, decidimos retomar esses hábitos. Descobrimos que era uma prática muito benéfica, por isso, agora, todas as noites antes de nos deitarmos lemos a Bíblia e fazemos uma pequena sessão de oração. Não sei o que tem isso de especial, mas a verdade é que tenho dormido melhor e a nossa situação melhorou a todos os níveis. Na verdade, descobri a utilidade desta prática mesmo em viagem, como é o caso, por isso continuo a ler a Bíblia e a rezar. Ontem à noite, deitei-me e li o Salmo 23. Li-o em voz alta e fez maravilhas.

Virou-se para o outro indivíduo e disse:

— Não me deitei com os ouvidos cheios de problemas, deitei-me com a mente em paz.

Temos aqui duas frases crípticas — «os ouvidos cheios de problemas» e «uma mente em paz». Qual delas escolhe?

O segredo está na mudança da atitude mental. Temos de aprender a viver com uma base de pensamento diferente. Apesar de as mudanças na forma de pensar exigirem esforço, é muito mais fácil do que continuar a viver assim. Viver em tensão é difícil. Viver com paz interior, de forma harmoniosa e sem tensão facilita a nossa existência. O maior desafio na conquista da paz mental é o esforço necessário para renovar a forma de pensar de modo a esta ir ao encontro da atitude descontraída de aceitação da dádiva de Deus consubstanciada na paz.

Para ilustrar a adoção de uma atitude descontraída e a consequente obtenção de paz, penso sempre na experiência que vivi numa determinada cidade onde certa noite dei uma palestra. Antes de subir ao pódio, estava nos bastidores a rever o meu discurso quando fui abordado por um indivíduo que queria discutir um problema pessoal.

Informei-o de que, de momento, era impossível falarmos, visto que estava prestes a subir ao palco, mas pedi-lhe que esperasse por mim. Enquanto fazia o meu discurso, reparei que ele se deixou ficar nas alas a andar de um lado para o outro com grande nervosismo, mas que no final tinha desaparecido. Porém, eu guardara o cartão que ele me dera, o qual indicava tratar-se de um homem com considerável influência na cidade.

Quando voltei para o hotel, apesar de já ser tarde, não consegui deixar de me preocupar com o indivíduo, por isso decidi telefonar-lhe. Ficou surpreendido com o facto de eu ter respondido e explicou-me que não tinha esperado porque era óbvio que eu estava muito ocupado.

— Só queria que rezasse comigo — disse-me. — Pensei que, se rezasse comigo, talvez eu conseguisse ter alguma paz de espírito.

— Não há nada que nos impeça de rezar pelo telefone, agora mesmo — retorqui. Apanhado de surpresa, ele respondeu:

— Nunca ouvi falar em rezar pelo telefone.

— E porque não? — perguntei. — Um telefone é um aparelho de comunicação. Está apenas à distância de alguns quarteirões de mim, mas podemos estar juntos através do telefone. Além disso — continuei —, o Senhor está ao lado de cada um de nós. Está nas duas extremidades desta linha, assim como no meio. Está consigo e comigo.

— Está bem — aquiesceu. — Gostaria que rezasse por mim.

Fechei os olhos e rezei pelo homem no outro lado da linha; rezei como se estivéssemos na mesma divisão. Ele conseguia ouvir e o Senhor também. Quando terminei, sugeri:

— Não quer rezar?

Não obtive resposta. Então escutei um soluço do outro lado da linha e, a seguir, estas palavras:

— Não consigo falar.

— Chore durante um minuto ou dois e depois reze — sugeri.  
— Diga a Deus tudo o que o perturba. Presumo que seja uma linha telefónica privada, mas mesmo que não seja e esteja alguém a ouvir, não importa. Para todos os efeitos, somos apenas duas vozes. Ninguém sabe quem somos.

Incentivado pelas minhas palavras, ele começou a rezar, a princípio de forma hesitante, mas depois abriu o coração com grande fervor, revelando todo o ódio, frustração e sentimentos de fracasso que guardava dentro de si — e em grande quantidade. Por fim, rezou numa súplica:

— Jesus, sei que é descaramento da minha parte pedir-Te seja o que for, uma vez que nunca fiz nada por Ti. Presumo que saibas que não passo de um pobre coitado, apesar de me fazer de muito importante. Estou farto de tudo isto, Jesus. Ajuda-me, por favor.

Voltei a rezar, pedi a Deus que atendesse à sua prece e disse:

— Senhor, na outra ponta desta linha, coloca a Tua mão sobre o meu amigo e dá-lhe paz. Ajuda-o a sujeitar-se e a aceitar a Tua dádiva de paz.

Finda a minha oração, houve uma longa pausa e para sempre recordarei o seu tom de voz quando me disse:

— Nunca me esquecerei desta experiência, e quero que saiba que, pela primeira vez em meses, sinto-me limpo por dentro, feliz e em paz.

Este homem empregou uma técnica simples para trazer paz à sua mente. Esvaziou a mente e recebeu a paz que foi a dádiva de Deus.

Como referiu um médico: «O problema de muitos dos meus pacientes reside apenas nos seus pensamentos. Tenho uma terapêutica favorita que receito a alguns, mas não numa receita médica

que possa ser levantada na farmácia. A minha receita é um versículo da Bíblia, Romanos, 12:2. Não escrevo o versículo para os meus pacientes, obrigo-os a ir procurá-lo, e diz o seguinte: “... deixai-vos transformar, adquirindo uma nova mentalidade...” Para serem mais felizes e saudáveis, precisam de renovar a sua mente, ou seja, de alterar o padrão dos seus pensamentos. Quando “tomam” a medicação, ficam com a mente em paz. Isso é gerador de saúde e bem-estar.»

Um método primário para obter uma mente em paz consiste em praticar o esvaziamento da mente. Vamos aprofundar este tópico noutra capítulo, mas se o refiro aqui é para sublinhar a importância de uma catarse mental frequente. Recomendo uma limpeza mental pelo menos duas vezes ao dia, ou com maior frequência, se necessário. Esvazie a sua mente de medos, ódios, inseguranças, arrependimentos e sentimentos de culpa. O simples facto de fazer este esforço consciente para esvaziar a sua mente tem tendência a proporcionar algum alívio. Nunca teve uma sensação de alívio quando foi capaz de desabafar com alguém da sua confiança preocupações que lhe causavam um aperto no coração? Enquanto pastor, observei muitas vezes o quão importante é para as pessoas poderem contar com alguém em quem podem confiar totalmente para desabafarem sobre o que perturba a sua mente.

Realizei um serviço religioso a bordo do *S.S. Lurline*, numa recente viagem a Honolulu. No decurso da minha prédica, sugeri que as pessoas que tivessem a mente cheia de preocupações se dirigissem para a popa do navio e eliminassem de forma criativa esses pensamentos de ansiedade da sua mente; que os atirassem borda fora e ficassem a vê-los desaparecer na esteira do navio. Pode parecer uma sugestão quase infantil, mas um homem veio ter comigo mais tarde e disse:

— Fiz o que sugeri e fiquei espantado com o alívio que isso me proporcionou. Durante esta viagem todos os fins de tarde, ao pôr do sol, vou atirar todas as minhas preocupações borda fora

até desenvolver a psicologia de as eliminar por completo da minha consciência. Todos os dias vou vê-las desaparecer no grande oceano do tempo. A Bíblia não nos ensina a “esquecer tudo aquilo que ficou para trás”?»

O homem a quem esta sugestão interessou não é um sentimentalista incorrigível. Muito pelo contrário, é uma pessoa de uma extraordinária estatura mental, um destacado líder no seu setor.

Claro que esvaziar a mente não chega. Se a mente fica vazia, tem de voltar a ser preenchida com algo. A mente não pode ser um vácuo. O leitor não pode andar sempre por aí com a mente vazia. É verdade que algumas pessoas parecem conseguir esse feito, mas, regra geral, é necessário voltar a encher a mente para que os antigos pensamentos infelizes que expulsou não voltem a entrar.

Para impedir que isso aconteça, comece imediatamente a preencher a sua mente com pensamentos criativos e saudáveis. A seguir, quando os medos, ódios e preocupações antigos que o atormentaram durante tanto tempo tentarem esgueirar-se de novo lá para dentro, vão encontrar um cartaz na porta da sua mente onde pode ler-se «ocupado». O mais certo é insistirem para entrar, uma vez que se sentem em casa por terem vivido na sua mente durante tanto tempo. Mas os novos pensamentos saudáveis que invocou vão estar mais fortes e resistentes e serão capazes de os expulsar. Em pouco tempo, os pensamentos antigos vão desistir por completo e deixá-lo em paz. Irá desfrutar de uma mente em paz de forma permanente.

De tempos a tempos, no seu dia a dia, invoque uma série de pensamentos tranquilos. Deixe-se invadir por imagens mentais dos cenários mais tranquilos que alguma vez visitou, como por exemplo, um belo vale onde reina o sossego de um fim de tarde, enquanto as sombras se alongam e o sol reclama o merecido repouso. Ou recorde o brilho prateado da lua refletido nas águas

ondulantes, ou lembre-se do mar a invadir suavemente as praias de areia fina. Essas imagens pacíficas serão como um bálsamo para a sua mente. De tempos a tempos, ao longo do dia, deixe-se invadir lentamente por imagens de paz.

Ponha em prática a técnica da articulação sugestiva, ou seja, repita em voz alta algumas palavras pacíficas. As palavras têm um enorme poder sugestivo, e basta a sua menção para suscitar a cura. Se enunciar uma série de palavras suscetíveis de causar pânico, a sua mente mergulhará imediatamente num estado de nervosismo. O mais certo é sentir um arrepio no estômago que afetará todo o seu organismo. Se, pelo contrário, enunciar palavras pacíficas e tranquilizadoras, a sua mente reagirá de forma tranquila. Empregue palavras como «tranquilidade». Repita essa palavra lentamente várias vezes. Tranquilidade é uma das palavras mais belas e melódicas da nossa língua, e basta referi-la para induzirmos um estado tranquilo.

Outra palavra curativa é «serenidade». Evoque uma imagem de serenidade enquanto enuncia a palavra. Repita-a lentamente e esteja consciente daquilo que ela simboliza. Palavras como estas têm poderes curativos quando são usadas desta forma.

É também bastante útil usar versos de poesia ou passagens das Sagradas Escrituras. Um conhecido que alcançou uma extraordinária paz de espírito tem por hábito escrever em cartões citações invulgares que expressam paz. Traz sempre consigo na carteira um dos cartões e consulta-os frequentemente até decorar cada uma das citações. Ele diz que cada uma destas ideias inculcada no subconsciente «lubrifica» a sua mente com a paz. Um conceito pacífico é, efetivamente, um lubrificante em pensamentos perturbados. Uma das citações a que recorre é da autoria de um místico do séc. XVI, «Que nada te perturbe. Que ninguém te assuste. Tudo é transitório exceto Deus. Só Deus é suficiente.»

As palavras da Bíblia têm um valor terapêutico particularmente forte. Decore-as na sua mente, permitindo que se «dissolvam»

no seu consciente, e verá que espalham um bálsamo curativo na sua estrutura mental. Este é um dos processos mais simples de pôr em prática e também um dos mais eficazes na obtenção da paz de espírito.

Um vendedor contou-me um incidente que ocorreu num quarto de hotel no Midwest. Ele integrava um grupo de empresários que organizaram uma conferência. Um dos homens estava muito nervoso, irascível, conflituoso e exasperado. Todos os presentes o conheciam bem e perceberam que ele estava sob grande pressão. Mas, por fim, a sua atitude irritante acabou por enervar toda a gente. De imediato, este indivíduo nervoso retirou da sua mala de viagem um grande frasco de remédio com aspeto salobro e serviu-se de uma dose generosa. Quando lhe perguntaram que remédio era aquele, ele grunhiu:

— É para os nervos. Sinto que me vou estilhaçar em mil pedaços. A pressão em que me encontro faz-me acreditar que vou acabar por ceder. Tento não dar mostras disso, mas acho que até vocês já repararam que estou nervoso. Este remédio foi-me recomendado e já despachei vários frascos, mas não parece surtir efeito.

Os outros homens riram-se, e um deles disse com bonomia:

— Bill, não sei nada sobre esse remédio que está a tomar. Pode até ser que seja bom, mas tenho um remédio para os nervos que lhe vai fazer muito melhor do que isso. Digo-o porque me curou, e eu estava pior do que o Bill.

— De que se trata? — apressou-se ele a perguntar.

O homem abriu a mala e tirou um livro.

— Este livro é tudo aquilo de que precisa, a sério. Presumo que ache estranho que ande com uma Bíblia na mala, mas não me incomoda que saibam. Não é algo de que me envergonhe. Há dois anos que ando com esta Bíblia na mala e sublinhei algumas passagens que me ajudam a manter a paz de espírito. Resultou comigo e acho que pode ajudá-lo. Porque não experimenta?

Os outros seguiam atentamente esta conversa invulgar. O homem nervoso estava enterrado na cadeira. Percebendo que ele o ouvia com interesse, o orador continuou:

— Certa noite, tive uma experiência invulgar num hotel que suscitou em mim o hábito de ler a Bíblia. Andava num estado de ansiedade. Estava eu numa viagem de negócios quando, num fim de tarde, entrei no meu quarto muito enervado. Tentei redigir algumas cartas, mas não conseguia concentrar-me. Comecei a andar de um lado para o outro no quarto, tentei ler o jornal, mas isso irritou-me ainda mais, por isso decidi descer até ao bar para beber um copo — qualquer coisa que me afastasse de mim mesmo.

» Enquanto estava junto à cómoda, o meu olhar foi atraído para a Bíblia que ali se encontrava. Já tinha visto muitas Bíblias daquelas em quartos de hotel, mas nunca tinha lido nenhuma. Contudo, algo me impeliu a abrir o livro e comecei a ler um dos Salmos. Lembro-me que li esse salmo em pé e que depois me sentei para ler outro. Fiquei curioso, mas acima de tudo surpreendido comigo mesmo — estava a ler a Bíblia! Aquilo era hilariante, mas continuei a ler.

» Depressa cheguei ao Salmo 23. Tinha aprendido aquele em miúdo, na catequese, e fiquei espantado ao perceber que ainda o sabia quase todo de cor. Tentei repeti-lo, sobretudo a parte «Ele guia-me até às águas tranquilas e refrigera a minha alma». Esta frase agradou-me. Afetou-me, de certa maneira. Fiquei ali sentado a repeti-la vezes sem conta — e, quando dei por mim, acordei.

» Aparentemente, tinha adormecido e acordava agora de um sono profundo. Só dormi durante 15 minutos, mas acordei renovado e repousado como se tivesse tido uma noite de sono reparador. Ainda me lembro do sentimento maravilhoso de repouso completo. A seguir, percebi que me sentia em paz e disse para mim mesmo: «Isto é muito estranho. O que se passa comigo para andar a perder esta benesse maravilhosa?»

» Após esta experiência — continuou —, comprei uma Bíblia pequena que coubesse na minha mala e desde então que a trago comigo. Gosto genuinamente de a ler e não me sinto tão nervoso como dantes. Portanto — acrescentou —, experimente também, Bill, e veja se resulta.

Bill experimentou e continuou a experimentar. Confidenciou que, a princípio, foi um pouco estranho e difícil, e que só lia a Bíblia de fugida, quando não estava ninguém por perto. Não queria que achassem que era beato ou místico. Mas agora diz que já leva a Bíblia consigo no comboio, no avião e «em qualquer lugar», que a lê e que isso «faz maravilhas».

— Já não preciso de tomar remédios para os nervos e para a ansiedade — declarou.

Este método deve ter resultado no caso de Bill, uma vez que se transformou num homem de trato fácil. As suas emoções estão controladas. Estes dois homens descobriram que não é difícil obter paz de espírito. Basta alimentar a nossa mente com pensamentos que lhe proporcionem paz. Para ter uma mente em paz, basta preenchê-la com paz. É tão simples quanto isso.

Há outras formas práticas que permitem desenvolver serenidade e atitudes pacíficas. Uma delas é a conversa. Consoante as palavras e o tom de voz que usamos, podemos convencer-nos a sentirmo-nos nervosos, exasperados e perturbados. Podemos convencer-nos a obtermos resultados positivos ou negativos. Através do nosso discurso podemos também obter reações pacíficas. Fale de forma pacífica para se sentir em paz.

Em grupo, quando a conversa assumir um rumo menos aconselhado, procure injetar ideias pacíficas na conversa. Repare como isso neutraliza as tensões nervosas. As conversas pautadas por expressões de expectativas de infelicidade ao pequeno-almoço, por exemplo, muitas vezes definem a forma como corre o dia. Não admira que tudo corra em conformidade com as especificações infelizes. As conversas negativas afetam de forma adversa

as circunstâncias. Sem dúvida que as conversas de natureza tensa e nervosa aumentam a agitação interior.

Pelo contrário, se iniciar o dia com atitudes que denotam paz, satisfação e felicidade, os seus dias terão tendência a ser agradáveis e bem-sucedidos. Tais atitudes constituem fatores ativos e definitivos na criação de condições satisfatórias. Atente na sua forma de falar se pretender obter paz de espírito.

É importante eliminar todas as ideias negativas das conversas, uma vez que elas tendem a gerar tensão e perturbação interior. Por exemplo, se está a almoçar com um grupo de pessoas, não refira que «os comunistas estão prestes a tomar conta do país». Em primeiro lugar, os comunistas não vão tomar conta do país, e ao dizer isso está a criar uma reação depressiva nas mentes dos seus interlocutores. É indiscutível que a digestão fica afetada. O comentário depressivo vai influenciar a atitude de todos os presentes, que vai passar a denotar uma ligeira irritação. Todos eles vão ficar com a impressão de que há algo de errado com tudo. Há alturas em que temos de enfrentar estas questões difíceis e lidar com elas de forma objetiva e firme — e ninguém despreza mais o Comunismo do que eu — mas de forma a obter paz de espírito, preencha as suas conversas pessoais e coletivas com expressões positivas, alegres, otimistas e satisfatórias.

As palavras que enunciamos têm um efeito direto e claro nos nossos pensamentos. Os pensamentos criam palavras, pois são elas os veículos das ideias. Mas as palavras também afetam os pensamentos e ajudam a condicionar senão mesmo a criar atitudes. Na verdade, muitas vezes aquilo que consideramos ser o ato de pensar começa com a fala. Por conseguinte, se as conversas que temos forem escrutinadas e disciplinadas de forma a garantirmos que contêm expressões pacíficas, o resultado serão ideias pacíficas e, em última análise, paz de espírito.

Outra técnica eficaz no desenvolvimento de uma mente em paz é a prática diária do silêncio. Todos devem insistir em ter pelo

menos um quarto de hora de silêncio absoluto a cada 24 horas. Dirija-se sozinho para o local mais silencioso que estiver à sua disposição e sente-se ou deite-se durante 15 minutos, pondo em prática a arte do silêncio. Não fale com ninguém. Não escreva. Não leia. Pense o menos possível. Coloque a sua mente em ponto morto. Imagine a sua mente tranquila e inativa. A princípio, não será fácil, porque os pensamentos vão continuar a inundar a sua mente, mas a prática vai aumentar a sua eficiência. Imagine a sua mente como a superfície de um lago e veja até que ponto consegue acalmá-la, de modo a não existir qualquer tipo de ondulação. Assim que atingir um estado de tranquilidade, preste atenção aos sons mais profundos da harmonia, da beleza e de Deus que podem ser encontrados na essência do silêncio.

Infelizmente, os Americanos não são dotados no que toca a esta prática, o que é uma pena, pois como disse certa vez Thomas Carlyle: «O silêncio é o elemento no qual se moldam grandes coisas.» Esta geração perdeu algo que os nossos antepassados conheceram bem e que ajudou a moldar o seu caráter — o silêncio das grandes florestas ou das amplas planícies.

Talvez a nossa falta de paz interior se deva em certa medida ao efeito do ruído no sistema nervoso dos nossos contemporâneos. Estudos científicos demonstram que o ruído no local onde trabalhamos, vivemos ou dormimos reduz em grande medida a eficiência. Ao contrário do que se pensa, é discutível se alguma vez ajustamos completamente os nossos mecanismos físicos, mentais ou nervosos ao ruído. Por mais familiar que se torne o ruído repetido, nunca deixa de ser ouvido pelo subconsciente. Buzinas de automóveis, o ruído dos aviões e outros barulhos estridentes resultam em atividade física durante o sono. Os impulsos transmitidos para e através dos nervos por estes sons causam movimentos musculares que impedem o repouso efetivo. Se a reação for suficientemente grave, pode ser em tudo semelhante a um choque.

Pelo contrário, o silêncio é uma prática reparadora, calmante e saudável. Nas palavras de Starr Daily: «Tanto quanto sei, nenhum homem ou mulher que conheça e que esteja ciente da forma de praticar o silêncio, e o faça, esteve alguma vez doente. Reparei que as minhas aflições me assaltam quando não equilibro a expressão com o relaxamento.» Starr Daily associa o silêncio à cura espiritual. A noção de repouso que resulta da prática do silêncio total é uma terapia de incomensurável valor.

Nas circunstâncias da vida moderna, com o ritmo cada vez mais frenético, a prática do silêncio não é tão simples como era no tempo dos nossos antepassados. Existe atualmente uma série de dispositivos produtores de ruído que não existia no seu tempo e, além disso, os nossos horários são caóticos. Deixou de existir espaço no mundo moderno e, aparentemente, também estamos a tentar aniquilar o fator tempo. É muito raro um indivíduo poder caminhar numa floresta, sentar-se à beira-mar ou meditar numa montanha ou no convés de um navio em alto-mar. Mas, se vivermos essas experiências, podemos imprimir na nossa mente a imagem desse local silencioso, assim como tudo aquilo que sentimos na altura, e regressar a esse local através da memória para reviver a experiência com a mesma intensidade que sentimos quando lá estivemos fisicamente. Na verdade, quando regressamos a esse local na memória, a mente tem tendência a eliminar os fatores menos positivos que ocorreram na situação em concreto. A visita através da memória supera muitas vezes a realidade, visto que a mente tem tendência a reproduzir apenas a beleza na cena lembrada.

Por exemplo, escrevo estas palavras sentado na varanda de um dos hotéis mais bonitos do mundo, o Royal Hawaiian na famosa e romântica Waikiki Beach, em Honolulu, no Havai. Estou a olhar para um jardim pontilhado por palmeiras graciosas que ondulam com a brisa suave que se faz sentir. No ar sente-se o aroma das flores exóticas. Os hibiscos, dos quais existem duas

mil variedades nestas ilhas, cobrem o jardim. Das janelas avisto árvores de papaias carregadas de frutos maduros. A cor viva das acácias-rubras, a chama das árvores das florestas, acentua a elegância do cenário; e as acácias parecem vergar-se ao peso das suas esplendorosas flores brancas.

O maravilhoso mar azul que banha estas ilhas prolonga-se a perder de vista. As ondas brancas agigantam-se em direção à costa e tanto os havaianos como os hóspedes, como é o meu caso, galgam graciosamente as ondas em pranchas de surf e canoas. No conjunto, trata-se de um cenário de uma beleza estarrecedora. Tem sobre mim um indescritível efeito reparador, enquanto estou aqui sentado a escrever sobre o poder gerado por uma mente em paz. As responsabilidades prementes que pautam o meu dia a dia parecem-me agora muito distantes. Apesar de estar no Havai para participar numa série de palestras e para escrever este livro, deixo-me contagiar pela paz que preenche este espaço. Porém, sei que só quando regressar à minha casa, em Nova Iorque, a oito mil quilómetros de distância, é que irei saborear verdadeiramente a enorme alegria que me faz sentir a beleza que agora contemplo. Ficará cristalizada na memória como um refúgio inestimável para onde a minha mente pode vagar nos dias ocupados que tenho pela frente. Frequentemente, quando estiver longe deste paraíso, regressarei através da memória para encontrar a paz na praia alinhada por palmeiras e banhada pelas ondas de Waikiki.

Preencha a sua mente com o máximo de experiências pacíficas possível e efetue visitas regulares e deliberadas através da memória. Tem de aprender que a forma mais fácil de alcançar uma mente descansada é através da criação de uma mente descansada. Isto alcança-se com a prática, através da aplicação dos princípios simples que estão enunciados neste livro. A mente está muito recetiva à aprendizagem e à disciplina. Pode convencer a mente a pensar naquilo que quiser, mas lembre-se que ela só pode refletir aquilo que recebeu previamente. Se encher os seus

pensamentos com experiências, palavras e ideias pacíficas, conseguirá acumular um acervo de experiências geradoras de paz ao qual poderá recorrer em busca de consolo e renovação de espírito. Será uma importante fonte de poder.

Passei uma noite com um amigo que tem uma casa encantadora. Tomámos o pequeno-almoço numa sala singular e interessante. As quatro paredes estão pintadas com um mural muito bonito que retrata a paisagem campestre onde o meu anfitrião foi criado desde pequeno. Trata-se de uma paisagem de colinas ondulantes, vales amenos e regatos formosos, muito límpidos e reluzentes, correndo em cambalhotas por entre as pedras. Estradas sinuosas serpenteiam por prados verdejantes. Pequenas cabanas pontilham a paisagem. Ao centro, vemos uma igreja branca encimada por um grande campanário.

Durante o pequeno-almoço, o meu anfitrião falou-me sobre este cenário da sua juventude, indicando vários pontos de interesse no mural que preenchia as paredes. Disse-me:

— Muitas vezes, quando estou sentado nesta sala, uno vários pontos na minha memória e revivo outros tempos. Lembro-me, por exemplo, de percorrer aquele carreiro descalço quando era miúdo e ainda me lembro da sensação de ter o pó entre os dedos dos pés. Lembro-me de passar muitas tardes de verão a pescar naquele lago de trutas e de descer aquelas colinas no inverno.

» Aquela era a igreja que frequentava quando era pequeno — sorriu, antes de continuar. — Ouvi muitos e longos sermões naquela igreja, mas recordo com gratidão a bondade das pessoas e a singeleza das suas vidas. Consigo estar aqui sentado a olhar para aquela igreja e recordar os hinos que ali ouvi com os meus pais, sentados nos bancos, lado a lado. Estão há muito enterrados naquele cemitério contíguo à igreja, mas, na minha memória, vejo-me muitas vezes junto às suas campas e ouço-os a falar comigo como faziam antigamente. Já me canso muito e por vezes sinto-me nervoso e tenso. Ajuda-me estar aqui sentado e voltar

aos dias em que não tinha a mente cheia de problemas, quando a vida era uma novidade. Isso ajuda-me, dá-me paz.

Nem todos podemos ter um mural daqueles na parede da sala de jantar, mas o leitor pode pintá-lo nas paredes da sua mente: imagens das experiências mais belas da sua vida. Despenda tempo a recordar os pensamentos que essas imagens sugerem. Por mais ocupado que esteja ou sejam quais forem as responsabilidades que carrega aos ombros, esta prática simples e singular, que já deu provas da sua eficácia em muitas ocasiões, pode proporcionar-lhe efeitos benéficos. É uma forma simples e fácil de obter paz de espírito.

Há um fator na questão da paz interior que deve ser abordado devido à sua importância. Frequentemente, descubro que as pessoas que não têm paz interior são vítimas de um mecanismo autopunitivo. Nalgum momento da sua experiência cometeram um pecado e são atormentados pela culpa, mas procuraram genuinamente o perdão divino e o Senhor perdoa sempre aqueles que pedem perdão de forma sincera. Porém, existe uma característica curiosa na mente humana que, por vezes, não permite que um indivíduo se perdoe a si próprio.

Sente que merece ser punido e, por conseguinte, antecipa constantemente essa punição. Em resultado disso, vive num receio constante de que algo está para acontecer. Para encontrar paz nestas circunstâncias, vê-se obrigado a aumentar a intensidade das suas atividades. Sente que o trabalho árduo pode aliviar o seu sentimento de culpa. Um médico disse-me certa vez que muitos dos casos de esgotamento com que lidava tinham quase sempre por base um sentimento de culpa que os pacientes procuravam, inconscientemente, compensar com trabalho. O paciente atribuía o esgotamento não ao sentimento de culpa, mas ao excesso de trabalho.

— Porém — dizia o médico —, estes homens escusavam de ter tido o esgotamento por excesso de trabalho se tivessem reconhecido o sentimento de culpa.

A paz de espírito nestas circunstâncias pode ser obtida contrapondo a culpa e a tensão que ela produz com a terapia reparadora de Cristo.

Numa estância balnear, onde me hospedei durante uns dias para escrever em paz, encontrei um homem de Nova Iorque que conhecia de passagem. Era um empresário agitado, frenético e muito nervoso. Estava a apanhar banhos de sol numa espreguiçadeira. A seu convite, sentei-me para falar um pouco com ele.

— Folgo em vê-lo a descontrair neste local idílico — comentei. Ele respondeu com algum nervosismo.

— Não devia estar aqui. Tenho montes de trabalho em casa. Estou sob uma enorme pressão. O trabalho deitou-me abaixo, sinto-me nervoso e não consigo dormir. Ando agitado. A minha mulher insistiu que viesse para aqui uma semana. Os médicos dizem que não tenho nada de mal, que só preciso de dar descanso à cabeça e descontrair. Mas como é que se faz isso? — atirou ele, lançando-me um olhar patético. — Doutor, daria tudo para ter paz e sossego. É aquilo que mais quero no mundo.

Falámos durante algum tempo e veio à baila que ele vivia com receio que ocorresse algo de sinistro. Durante anos, antecipou um acontecimento desastroso, sempre à espera que «acontecasse algo de mau» à sua mulher, aos seus filhos ou à sua casa.

Não foi difícil analisar o seu caso. A sua insegurança tinha duas origens — as inseguranças da infância e sentimentos de culpa posteriores. A sua mãe sempre sentira que «algo de mau ia acontecer» e ele acabou por absorver a sua ansiedade. Ao longo da vida, cometeu alguns pecados e o seu subconsciente nunca abdicou da autopunição. Tornou-se uma vítima do mecanismo autopunitivo. Face a esta infeliz combinação, dei com ele num estado de reação nervosa altamente inflamado.

No final da nossa conversa, deixei-me ficar ao lado da sua espreguiçadeira. Não havia ninguém por perto, por isso sugeri com algum pudor:

— Por acaso, gostaria que rezasse por si?

Ele acenou que sim e eu pus a minha mão sobre o seu ombro e rezei:

— Jesus, tal como curaste os enfermos e lhes deste paz há tantos séculos, cura agora este homem. Concede-lhe o Teu perdão. Ajuda-o a perdoar-se a si próprio. Afasta-o dos seus pecados e faz-lhe saber que não lhe guardas rancor. Liberta-o dos seus pecados. Faz com que a Tua paz entre na sua mente, na sua alma e no seu corpo.

Ele olhou para mim com uma expressão estranha e afastou o olhar, pois as lágrimas corriam-lhe pelo rosto e ele não queria que as visse. Sentimos os dois o mesmo constrangimento e decidi deixá-lo. Meses depois voltei a encontrá-lo e ele disse-me:

— Alguma coisa mudou no meu íntimo no dia em que rezou por mim. Senti uma estranha sensação de tranquilidade e paz, e também de cura.

Agora, frequenta a igreja amiúde e lê a Bíblia todos os dias. Cumpre a Lei de Deus e sente uma enorme energia interior. É um homem saudável e feliz, pois tem a mente e o coração repletos de paz.

## **Este clássico do desenvolvimento pessoal vai ajudá-lo a acreditar em si e a libertar o seu poder interior.**

Ao longo dos anos, *O Poder do Pensamento Positivo* tem auxiliado pessoas em todo o mundo a atingir a plenitude nas suas vidas. Norman Vincent Peale, o «pregador dos milhões de ouvintes», escreveu este livro com o objetivo de ajudar o leitor a ter uma vida plena de felicidade, baseando-se na ideia de que mudar só depende de nós, da nossa vontade de agir e de melhorar, e do poder da fé. Com esta obra icónica, aprenderá a:

- **Acreditar em tudo o que faz;**
- **Desejar conseguir o melhor para a sua vida;**
- **Desenvolver competências para atingir os seus objetivos;**
- **Ter uma energia constante;**
- **Usar o poder curativo da fé;**
- **Acabar com as preocupações;**
- **Melhorar as suas relações pessoais e profissionais.**

**Os ensinamentos contidos neste livro são poderosas mensagens de inspiração e esperança. Neles encontrará a voz de que precisa para o guiar em direção ao bem-estar.**

 <p><b>nascente</b> o curso da sua vida</p> <p><b>20 20 editora</b></p>	<p>ISBN 978-989-8855-74-9</p>  <p>9 789898 855749</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
--	--