

a firme

e faça acontecer

Gasparetto

© 2011 por Luiz Antonio Gasparetto

© 2019 por Luiz Antonio Gasparetto – formato digital Capa e produção gráfica: Jefferson Leal
Conversão e-book: Equipe Vida & Consciência ISBN 978-85-7722-583-5 – formato digital

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida, por qualquer forma ou meio, seja ele mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc., tampouco apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora (Lei nº 5.988, de 14/12/1973).

Este livro adota as regras do novo acordo ortográfico (2009).

Editora Vida & Consciência

Rua Agostinho Gomes, 2.312 – São Paulo – SP – Brasil CEP 04206-001

editora@vidaeconsciencia.com.br

www.vidaeconsciencia.com.br

A yellow curved shape, resembling a quarter of a circle, positioned in the upper left quadrant of the page.

afirme

e faça acontecer

Gasparetto

Prefácio

Pensei em fazer este pequeno livro para que servisse de inspiração às pessoas que buscam mudar a vida. Mudar acima de tudo o seu modo de pensar e, assim, usar os seus poderes naturais de forma mais produtiva. Vivemos num ambiente onde as ilusões são muito populares e a sua influência é inegável. O exercício de ser adulto consiste em tomarmos, em nossas mãos, a responsabilidade de nos educarmos.

Crescer é sempre prazeroso. A independência é uma enorme aquisição.

A dignidade: o seu maior resultado. E a paz: o seu maior presente.

Leia com atenção para que você saiba como usar este livro com eficiência.

O Poder Espiritual Tudo o que existe é do Espírito.

Conceitos que devemos entender:

ESPÍRITO é a palavra que se refere ao aspecto original de tudo. É matéria, energia e muito mais, que faz tudo existir e o mantém. Ele, em sua natureza íntima, é um conjunto de princípios ou dons que se organizam individualmente, como o nosso código genético. O próprio cromossomo é uma expressão material de nosso Espírito. É composto de dois princípios distintos e básicos: o princípio inteligente, conhecido como o lado luz, e o princípio vital, conhecido como sombra.

O princípio inteligente é capaz de expressar-se em milhares de outros princípios.

O princípio vital é único e pode ser tudo quanto o princípio inteligente o mandar.

A união dos dois é que faz acontecer o que chamamos de existência.

Um não vive sem o outro. O princípio inteligente molda o vital, que cria os campos energéticos de acordo com as qualidades inerentes ou atributos de cada Espírito, e esses criam campos energéticos que se densificam em material – a matéria.

Isso quer dizer que, atrás de toda matéria – que na realidade é energia –, estão os princípios que dão as diferentes qualidades ao mundo físico.

A realidade é criada pelo poder espiritual.

Os Espíritos são ligados por uma forte força unificadora (conhecida como Deus) que se multiplica, reorganizando-se infinitamente, sem nunca perder sua unidade.

Somos o Espírito diferenciado. **Quer dizer que, mesmo unidos, cada ser é ele mesmo, diferenciado por seu conjunto único de princípios.**

A nossa inteligência espiritual, que atraiu e utilizou a matéria vital, criou nosso lado sombra ou animal, que mostra sua capacidade em corpos cada vez mais perfeitos dentro do processo de evolução. É nossa sabedoria anímica. O corpo físico, o corpo astral, o corpo mental, o corpo sensível, o corpo de defesa e integridade, o meio ambiente, tudo é comandado pela nossa inteligência anímica, ou “bicho”, como eu gosto de chamar. O ambiente é considerado parte nossa pelas leis do Espírito. O ambiente é parte de nós, pois não vivemos sem ele. Nele, temos o ambiente físico, o ambiente mental consciente e inconsciente (coletivo) e o ambiente astral. Tudo interfere em nós, como nós neles. Esses ambientes também são o resultado da criação de nosso poder espiritual.

Somos assim: capazes de criar existência ou realidade.

A realidade é individualizada por sermos indivíduos diferenciados. Se o ambiente nos afeta mais ou menos, dessa ou daquela forma, depende de cada um. A realidade coletiva é fruto dos seres que vivem juntos, mas a individualidade faz seu próprio caminho nela.

Os Níveis Existenciais São 3: o material, o energético e o espiritual.

A existência pode ser percebida nos três níveis, que parecem ser distintos, mas são unidos em sua continuidade. A matéria continua na energia, que continua no mundo espiritual. Os mundos materiais, portanto densos, são paralelos e infinitos, assim como o mundo físico que conhecemos, o mundo astral que se alastra em outros múltiplos níveis.

Já o mundo espiritual, onde imperam os princípios, esse é um, como também o mais básico ou superior em poder a todos os outros.

Vivemos nos três níveis ao mesmo tempo. No físico porque estamos encarnados; no astral porque possuímos um corpo astral; e no espiritual porque somos Espírito.

As nossas atividades no nível espiritual acionam princípios que produzem energia e, conseqüentemente, as formas da realidade.

Somos Incessantes Criadores da nossa Realidade.

Somos Magos

MAGIA é a arte de lidar com princípios e criar existência ou realidade.

Podemos agir diretamente na matéria, fazendo ciência, que é o modo material de transformarmos o ambiente, desde que conheçamos os seus princípios, a exemplo: química.

Podemos agir diretamente com energia, fazendo ciência, conhecendo os seus princípios, a exemplo: acupuntura. Mas, quando lidamos com o nível espiritual, estamos fazendo magia. Somos magos por herança espiritual e estamos, ainda que inocentemente, fazendo magia a todo o tempo.

Magia é a Arte de lidar com o nível Espiritual.

Usamos para a magia algumas de nossas mais preciosas qualidades:

O Poder da Fé

FÉ: é o uso de duas habilidades: o poder de validar e o poder de dar importância.

Validar: é a capacidade de considerar algo como verdadeiro ou não.

É o uso do “isso é verdade” ou “isso não é verdade”. Isso está sempre sujeito à livre escolha de cada um.

Depois de validado, acrescenta-se uma dose de importância que lhe dá força vital.

Quando a dose de importância é suficiente para afetar nosso corpo inteiro, ela é registrada. Fixada, ela é utilizada como forma na criação da realidade pelo nosso poder materializador, uma qualidade de nossa inteligência anímica.

O uso de sua fé é que faz as crenças ou arquivos de valores que regem sua vida. Elas são como leis que escreveram o seu destino. Por isso, diz-se que só existe uma lei.

A sua lei. Aquilo em que você crê faz a sua vida, e não a dos outros.

Parece que toda a inteligência universal, ao criar a individualidade, fez todo o resto em função dela.

Tudo é único. Essa é a maior lei.

O Arbítrio faz as leis. Você faz as leis de como sua vida deve viajar na evolução.

As suas crenças são padrões de valores que se organizam em várias ramificações, compondo uma teia de mensagens que vai desenhando seu destino.

Como você está mudando suas convicções conforme vive suas experiências, assim também vai mudando suas crenças e alterando seu destino.

Por isso este livro quer lhe dar as ferramentas para melhorar sua vida.

A Realidade e a Verdade.

Para mim, elas são completamente diferentes.

A realidade é o produto de minhas crenças, sejam elas positivas, negativas ou neutras. O fluxo de nossas experiências é só o resultado daquilo em que eu escolhi acreditar. Ela está existindo na realidade, mas não é a verdade.

A verdade está em nosso Espírito e pode ser sentida quando nos concentramos nela.

Para você percebê-la, agora, basta acalmar sua mente, que gosta de interferir demais. Procure concentrar-se em seu peito, pois nele a parte mais sensível de seu Espírito se mostra – a alma – e deixe vir as imagens de uma vida fantástica, cenas de uma vida perfeita para você. O que seria o maravilhoso para você?

Vá mais fundo e fique com as imagens que lhe dão sensações tremendamente prazerosas.

Na verdade, você não está imaginando, e sim recebendo de seu Espírito o que é a verdade dele.

A isso podemos chamar de perfeição, mas note que ela é a “sua perfeição”, o que seu Espírito quer e irá um dia viver.

Ela é a sua verdade. Só nela você conseguirá as realizações que o seu Espírito anseia.

Para que ele possa materializá-las, necessita de que o seu conjunto de crenças seja condizente com elas. Se você já conseguiu alguma realização em sua vida, sabe que “ela” é um tipo de satisfação que dura para sempre, e que nos dá a clara sensação de termos ficado maiores, ou seja, nosso Espírito expandiu-se mais na consciência.

Como todo mundo, você assumiu crenças que julga positivas, pois geram aquilo que sua verdade quer viver, mas ainda possui crenças negativas e que geram o sofrimento.

É hora de melhorar.

Como usar este livro:

Ele está repleto de afirmações que podem servir para melhorar suas convicções e a direção de seu destino, se você usá-las como crenças. As frases são criadas para destruir as convicções negativas para que possam ser substituídas.

Negativo: é qualquer crença que cria realidade com desconforto, sofrimento, deformidade ou caos.

Positivo: é qualquer crença que cria funcionalidade, prazer pessoal ou coletivo, realizando quem as mantém.

Importante:

A todo o tempo, você está usando os seus padrões de crenças.

A todo o tempo, ou você está revalidando suas velhas crenças, ou inutilizando-as, tirando a importância delas.

É sempre você quem decide, a todo momento.

Nada é real em si. Tudo depende de você, do modo como escolhe ver, e isso valida ou desvalida as coisas.

Lembre-se de que a realidade não é a verdade.

A verdade não se altera, a realidade sim.

O tempo em que você crê em algo não aumenta a força dele. Mas é a importância dada, ou o grau de validade, que mantém determinada crença ativa.

Desativamos qualquer crença quando a invalidamos, e não damos mais importância a ela. Quando a consideramos “bobagem”!

Não se combate o mal, pois só combatemos o que cremos que é forte e assim o alimentamos.

Apenas cremos no bem oposto. Assim o resto perde o poder.

O mal só tem poder se você crê nele. Mas também o bem só será real com sua fé.

Quem combate o mal faz o mal também. Crença em punir, guerrear, destruir e exterminar não funciona, pois estamos dando importância e validade ao mal. Na maioria das vezes, estamos agindo com a mesma negatividade do mal.

Só o positivo faz gerar o positivo, pois o negativo só pode gerar negativo. Os conceitos de bem ou mal são relativos à inteligência de cada um e pode haver muita confusão a respeito. O que é mal numa situação não o é em outra, e o que é bom para uma individualidade pode não ser para outra.

O bem e o mal são relativos a quem, quando e onde.

Por isso, prefiro resolver a questão do ponto de vista da natureza.

Tudo para ela é funcional ou não funcional.

Para a natureza não há nem bem nem mal; tudo é funcional.

O que funciona bem dá bons resultados, gera lucro e combina com as leis que organizam o funcionamento da natureza, é tido como bem e mantido, e o que não funciona emperra, dificulta, prejudica as intenções da natureza. É o mal e deve ser eliminado, extinto.

Algo mais que você precisa saber:

Estude para melhor

**Insista no Positivo,
Despreze o Negativo**

Temos dois grandes poderes no arbítrio: o poder de negar e o de afirmar. Para mudar uma velha crença indesejável, é necessário negá-la e afirmar o que você quer que fique em seu lugar.

Exemplo: em meu poder espiritual, eu nego todas as dúvidas; eu estou sempre certo em tudo.

Neste livro, você encontra frases afirmativas para que você possa vesti-las.

Repetir oralmente ou só pensar nelas ajuda, mas não é o suficiente. Para que sejam eficientes, é necessário incorporá-las, vesti-las, agir com elas.

Espírito e Mente

São diferentes. O Espírito é o Eu Inteligente, o que discerne, escolhe, decide e movimenta as qualidades da mente.

A mente é um aparelho que aprende, grava e controla a vida inconsciente.

Você tem a mente, mas não é ela.

Você é o Espírito

Tudo em nós são aspectos de nosso Espírito. Mas sua sede é no inconsciente, ou em nosso Eu Superior, que se prolonga na consciência, como o Eu Consciente.

Eu e meu Espírito somos um.

Nossa mente também é uma manifestação de nosso Espírito, porém, tem sido educada pelos valores negativos de nossa cultura.

Muitos de nós se deixam levar pela mente, perdendo a lucidez e o poder de escolha.

A mente apenas repete o que você gravou nela.

Quem manda nela é você.

Quando estiver afirmando algo novo, não se deixe levar pelos pensamentos que querem negar sua nova afirmação, uma vez que a mente está apenas repetindo o que aprendeu. Ignore-a e fique firme em sua nova postura, que as velhas, enfraquecidas, desaparecerão.

Se as velhas crenças são fortes, então reconheça que você tem uma fé realmente forte, que até hoje alimentou tais crenças. Tudo em mim vive com minhas forças.

Use as frases como uma postura e você verá que tudo em você mudará.

E finalmente:

Em Espírito, você é perfeito e sua verdade é magnificamente infinita e positiva.

Isso quer dizer que todos os nossos anseios de uma vida maravilhosa vêm de nosso Espírito.

Isso supõe que, em Espírito, você já é assim e possui tudo o que lhe faz bem. Isso é a verdade.

Mas, na realidade, aquilo que você fez ser real não é bem assim.

Faça uma diferença entre realidade e verdade.

O seu real pode ser negativo, mas na verdade do Espírito tudo é perfeito.

Se sua fé for mais bem usada, você terá o poder de tornar real o que já é sua verdade espiritual.

Se não o fizer pela inteligência, terá que fazer pela experiência, o que significa sofrimento, isso para acordá-lo das possibilidades da verdade em si mesmo.

Existem crenças básicas e outras conseqüentes.

Se você crê que é imperfeito, conseqüentemente acreditará que não merece o melhor, que é pretensão querer melhorar na vida, que Deus o castiga, que culpa é algo legítimo, que as lutas da vida são para você melhorar, e que só um dia no futuro melhorará, terá o direito de usufruir o melhor. Com isso,

até negará o seu poder de usar sua fé para o bem. Isso porque você escolheu crer no mal. Nesse caso, a visão religiosa tradicional pode ter culpa, mas é sempre você que crê ou não crê.

Assuma agora a sua liberdade de escolha, pois ela é o seu maior poder espiritual, e assumo sua independência, desprezando as ideias cretinas da maioria inconsciente.

Frases para o Mundo Interior

Eu nego neste instante toda ideia de obrigação e missão.

Eu não obedeco a nada, só sigo o que faz sentido.

Eu só tenho coisas boas, não há nada mal em mim.

Sou sempre adequado, desprezo as dúvidas a meu respeito.

Minha vida é uma beleza.

Eu exalto tudo que é bom.

Não existe nada contra mim, estou totalmente ao meu favor.

Para tudo eu dou um jeito.

Eu não devo nada, apenas faço porque tenho os meus motivos.

O que sou é o melhor que posso ser no momento para me fazer feliz.

Eu em primeiro lugar.

Só faço o que sinto, eu me guio por mim.

Eu não vou mais ficar cuidando da vida de ninguém, não aceito o sacrifício.

Eu nasci para a felicidade, gosto de rir.

Medo é o mal, eu sou do bem.

Tudo o que faço é certo. Não aceito ninguém acima de mim.

Eu me descomprometo a mostrar algo; nem bondade, nem competência.

Deixo-me ir, conforme eu me sinto bem.

Eu sou da paz e em paz eu caminho, desmontando esse esquema de empecilho.

Estou em paz comigo, meu tempo e meu tempo, meu jeito e meu jeito.

Tudo esta certo comigo e com os outros.

O mundo não tem força sobre mim, sou eu quem faz o mundo.

Eu não me explico, eu sinto.

Abro-me para o novo e me descomprometo com o que fui; nada é para sempre.

Eu posso ser diferente a cada dia.

O que importa é o agora, o que vivo e como vivo, do resto nada é sério.

Eu aceito tudo o que eu não posso mudar. Quando eu aceito, nada me afeta.

A vida só mudará depois que eu mudar em mim.

Eu sou 100% responsável por mim. Não me submeto a ninguém, faço como gosto.

Eu confio no meu interior, e não nos outros.

Eu me desobriço a ter que preencher as expectativas das pessoas.

Não tem nada de errado comigo, não sou normal e nunca serei; **eu sou natural.**

Sou a harmonia que ordena o caos, **alegre, contente, leve e satisfeito,** profundo na consciência em si.

Quando minha mente se torna eu, **jamais esqueço de mim.**

Eu me aceito como sou, sem definição.

Sou alegre, não preciso de aprovação, pois sou de fato a solução.

Eu acredito em mim, eu me purifico, dissolvendo todo o mal dentro de mim.

O que as
pessoas pensam
sobre mim não é
da minha conta.
Eu sou especial
e **nunca**
serei igual a
ninguém.

Eu sou do
meu jeito e me
abençoo.

Tudo é fácil,
e eu estou do
meu lado.

Eu não protejo
mais ninguém.

Gosto de
ajudar, mas
não sinto
em mim o
sofrimento do
outro.

Eu sou a sede
de todas as
soluções; **em**
mim estão
todas as
respostas.

Eu não
sou mais
prevenido;
tudo comigo
dá certo.

Eu não creio
na descrença,
eu creio na
crença.

Eu me dou
força e jamais
me esforço.

Não preciso ser maravilhoso para o mundo.

Eu me absolvo de qualquer compromisso do passado.

O passado perdeu totalmente o poder sobre mim.

Eu aceito que o mundo não é do jeito que eu fantasio.

Eu paro de querer ser o exemplo, e fico com a minha integridade.

Eu não preciso me afirmar neste mundo, e sim ser firme em mim. Eu mereço o meu amor.

Eu me defendo criando sustentação e firmeza, e não me colocando uma muralha.

Eu não preciso de ninguém para ser eu mesmo.

Eu tenho poder sobre a minha mente, e ela sobre o ambiente.

Eu sou o bem e não julgo nada. Eu não tenho consciência plena para julgar.

Eu sou uma pessoa cheia de boa vontade. A realidade é reflexo daquilo em que eu creio; a responsabilidade é minha.

Eu me liberto do compromisso de ser adequado, renuncio ao adequado e me abro; quero uma vida melhor.

Eu sou a presença, eu sou o verbo, meu verbo é estar além das fronteiras; é tudo agora, não tem amanhã.

O ambiente é um externo do interno.

Saio da aparência e dou força para a verdade.

Eu largo o “coitadismo”.

Felicidade, amor e segurança estão em mim.

O único medo que deveríamos ter é o da **ignorância**.

O poder da mudança é mudar a estrutura **usando o poder da palavra**.

A maior defesa do ser humano é negar os condicionamentos negativos.

A vida me trata como eu me trato.

Eu quero ser feliz, e não certinho.

Sou o melhor que posso ser hoje, e **serei o melhor que puder amanhã**.

Sou perfeito segundo o meu grau de evolução.

Sou perfeito para ser o que sou, qualquer pensamento contrário é ilusão.

Eu sou unico e incomparavel. Eu sou tudo de bom, o resto é ilusão.

Minha vida só muda por fora quando **eu me mudo por dentro**.

Eu dou a mim mesmo o que eu gostaria que os outros me dessem.

Eu não absorvo nada de ruim.

Eu nao erro, estou aprendendo a lidar com as coisas.

(preencher com o que te incomoda)

Eu sou o arbítrio.

Eu sou o poder de escolha e determinação em mim.

**Eu sou responsável pela minha felicidade. Hoje eu me permito
nao mais ter que**

Eu estou aqui dentro de mim, para mim, positivamente.

Eu aceito minha verdade interior.

Eu sou indefinível.

Eu sou o espaço onde a vida acontece.

**Quando estou ao meu lado e bem comigo, o mundo inteiro esta
bem comigo e ao meu lado.**

Nada tem poder sobre mim, a menos que eu dê esse poder.

**Se no pior eu me dou o melhor, não há resistência que me
segure.**

Nada e serio, eu aceito tudo como é: passageiro.

Eu posso saber tudo, sou muito inteligente.

Eu sou uma rocha, ninguém me abala.

Meu verbo é ordem.

Eu sou mais **importante** do que tudo de fora.

Eu declaro **paz** em mim.

Eu não quero pensar em maldades, **nao preciso disso**.

Tudo o que eu faço e bom; não tem certo e nem errado. **Tudo esta a minha disposição**, só depende de mim.

Eu solto o futuro, o futuro vem e, quando vier, será o meu presente.

Eu sou a minha própria fonte, **eu me pertença**.

O que é: **e**. O que não é: **nao e**.

Supero o orgulho, a **vergonha** e a **vaidade**, assumindo o conforto de ser eu mesmo.

Eu confio em mim, **eu me ligo em mim**.

As pretenses nao tem forças sobre mim, eu sou pequeno e caibo em mim.

Eu sou do meu tamanho, **eu sou so eu**, e isso é **modestia**.

Eu sou livre para ser quem eu quiser.

Não foi a vida que me traiu; **eu e que me enganei e me iludi**.

Enquanto eu não tiver posse de mim, **nao terei posse de nada**.

Não peço nada, eu assumo.

Nao aceito ser julgado nem por mim, nem por ninguém.

Eu aprecio as coisas fáceis. Meu caminho é único.

Eu consigo
tudo o que
quero.

Aceito me
**olhar com
clareza.**

Eu estou
aqui para
me agradar.

Eu sou o
caminho onde
a consciência
se expande
no mundo da
realidade.

Eu nunca vou
me achar no
outro **porque
eu não me
comparo;**
saio do outro e
volto para mim.

Só faço o que
está dentro
de mim.

Não penso
nada sobre
nada do que
não vivi, senão
vou criar
preconceitos.

Eu só tenho
essa vida, **eu
só tenho o
agora para
viver.**

O que não
é bom não
é meu.

A confiança
em si nasce
quando
você
renasce
para si.

Tudo anda
de acordo
com o
seu fluxo
interior.

**Não é o que
você faz que
está errado, é
onde você está
em si que cria
distorções.**

Toda vez que
você sofreu
foi porque
**você não se
escutou.**

**Não há
passado nem
futuro, tudo
é um contínuo
agora.**

Não existe
nada real, **só
existe aquilo
em que você
crê.**

**O real é o
universo da
sensação,
o resto é
imaginação.**

O “aqui e agora” cria o seu futuro e anula totalmente o passado; todo poder de mudança está no agora.

Salve voce para salvar o mundo.

A maior lei da humanidade é a lei da individualidade.

A realidade e individual, e não coletiva.

Nao ha nada neste mundo que possa te atingir, a não ser o teu próprio poder.

Você é a causa de tudo, voce e a lei.

A vida faz atraves de voce, e não para você.

Quem vive para os outros nao vive.

Tudo o que você mais teme e o que voce mais quer.

Nenhum mal entra em voce se não tiver o mal dentro de você.

Um dos maiores poderes é o poder da importancia.

Solidão é você não estar ao seu lado.

Quando você passa a se aceitar, vem a felicidade e a liberdade.

A pior pobreza é o medo de ser feliz.

Você só é realmente importante para voce.

Ninguém pode mudar o seu ponto de vista; só você pode.

Escolher ou não escolher e **sempre uma escolha**. Portanto, você não fica sem escolher.

Pensamentos se firmam com certa convicção e, para destruí-los, é necessária uma convicção igual.

Tudo começa e termina em você.

O **reconhecimento** é a base da confiança em nós.

Conflito é estar contra si mesmo.

Responsabilidade é a **habilidade de criar respostas**.

A única coisa séria no mundo e **nao levar nada a serio**.

Quanto mais eu estou em mim, mais atraio o melhor para mim.

Eu estou no poder, **eu decido o que e importante**.

A gente cria e tem que **“descriar”**.

Eu sou dono de mim, eu me deixo mudar.

Eu sou a minha vontade.

A gente so ve nos outros o que tem na gente.

Onde a inteligência entra, **a dor sai**.

Só o **exigente consigo mesmo** é que aceita a exigencia dos outros.

Você se torna tudo aquilo a que dá importância.

O dever **impoe**, nunca compõe.

Não quero ser ideal, **eu quero ser real**.

Eu estou disposto a **crescer e evoluir**.

Tudo esta bem em meu mundo.

Eu sou unico e não quero seguir a vida de ninguém.

Eu sou uma centelha divina **produzindo perfeição**.

Estou aqui para ser eu mesmo, e não para viver a vida do outro;
o passado acabou, sou o começo de um novo tempo.

O passado nao tem força sobre mim, não vou dar força para os outros.

Frases para Prosperidade

Eu mereço o melhor, eu só aceito o melhor.

Tudo flui facilmente em minha vida.

Eu sou especial e sortudo.

Eu sempre ganho, **eu sou a vitória.**

Eu sempre venço porque nunca errei; tudo é um modo de viver.

Não aceito na minha vida. Eu solto os pensamentos ruins e as resistências; isso não é para mim.

Eu sou o vaso escolhido.

Por mais que algo seja bom ou ruim, vai mudar.

Eu sou absolutamente os caminhos abertos da sorte.

Eu valorizo o meu trabalho pela funcionalidade, rapidez e facilidade, não pelas horas que me dediquei a ele.

Troco o desafio pelo prazer de construir.

Eu so absorvo o que e bom para mim, o Universo me sustenta.

Eu valido os meus sentimentos e os meus dons; o que os outros pensam é problema dos outros.

Eu sou o poder, a sabedoria e a inteligência.

O que interessa e como eu estou, o que crio, e não o que sou para o mundo.

Eu sou aquele que sente e o que possui, **eu reassumo todas as minhas virtudes.**

A prosperidade vive em mim.

Eu sou meu poder e minha luz.

Sou essencia criadora; eu crio o ambiente.

Eu nao ligo para nada do que sofri. Foi minha ignorância.

Eu sou o **verbo** em ação.

Eu dou importancia para mim e para o que sinto que é melhor para mim.

Em mim só há perfeição.

Eu não preciso **sofrer** para **ter**.

O passado não me define e não me limita, o que me define e o **que eu quero ser agora.**

Tudo o que eu quero ja sou eu; tudo o que eu quero já é a verdade em mim.

Meu destino e o que eu amo, é o que me encanta e o bem enorme que sinto em mim.

Só em mim tudo existe, fora de mim nada e.

Nada é difícil, nada é obstáculo, so existem caminhos.

Eu nasci para realizar, espalhar meu Espírito e minha criação onde eu estiver.

Nao existe certo ou errado, e sim funcional e não funcional.

Eu estou onde me coloquei.

Nada me segura porque eu nao me seguro em nada.

A vida me abastece com tudo o que eu preciso.

O dinheiro e meu amigo. Eu e o dinheiro somos amigos.

Eu assumo a dignidade do bem material.

Eu sou bom por natureza, por isso mereço o melhor.

Eu tenho sucesso porque me aceito como sou.

O dinheiro é um instrumento maravilhoso para fazer tudo o que eu quero, e em abundancia.

O dinheiro entra com facilidade e abundancia em minha vida.

Eu nasci para o sucesso.

Eu sou o canal da fonte da vida.

Neste instante deixo ir embora as aflições; tudo é bobagem, **fico em paz.**

Eu não me preocupo com o amanhã, eu me ocupo com as atividades do agora.

Não importa como vou chegar ao amanhã, mas sim como estou caminhando até lá.

Tenho ideias incríveis, até o que não sei eu sei que sei.

Nasci para a vitória e aceito a vitória.

Jamais precisarei me definir, já sou certo; se não preciso dar certo, todas as cobranças vão embora.

Eu não tenho que dar certo, logo, nunca erro.

Mereço e aceito uma vida melhor, que só tem valor se for fácil.

Eu não acredito em punição. Não há erro, só o meu caminho para aprender. Sempre encontro quem me ajude a chegar.

Eu sou uma estrela.

Diante do pior, sempre me dou o melhor. Sou sempre ótimo e estou ao meu lado para o que der e vier.

Eu me realizo quando faço o que minha alma quer.

Quero ser flexível, entendendo rápido e tomando tudo mais fácil pela inteligência, com boa vontade, sem teimosia.

Se eu enfrentar que tenho medo, o sucesso vem.

Tudo o que eu toco **vira ouro**.

Eu tenho sempre **soluções** para as coisas.

A solução só visita quem está pronto para ela.

Eu sou ótimo, não admito pobreza para mim.

Quando estou no meu poder, **eu domino o mundo**.

Chega de provar que eu sirvo para alguma coisa.

A crise está lá fora e não vai me atingir, **eu estou fora da mediocridade negativa**.

Deus mora em mim e é meu sócio.

Abençoo toda a bondade da vida, que me encheu de oportunidades.

O medo não me domina mais, **pois não creio no mal**.

O mal não tem força, ele vive com a força que eu dou.

Eu sou uma “porta” incansável de recursos e realizações.

Eu sou 10% e o invisível é 90%. **Juntos somos 100%**.

Saber ganhar é perceber que tudo sempre estará a seu favor.

Tudo está em nos, não tem nada lá fora.

O sucesso e agradar a si mesmo, e não a todos.

A verdadeira vitória é a interna.

Posse é a base da força e a condição da possibilidade.

Não existe o “não consigo”, é sempre “eu não quero”, por algum motivo.

Voce e um sucesso porque a natureza não te extinguiu.

Princípio da sorte: se eu estou ao meu lado e confio plenamente no invisível, tudo de bom acontece.

Lei da evolução: tudo que é funcional à natureza permanece, e tudo o que não é funcional, a natureza elimina.

O segredo do sucesso **e fazer do seu jeito** e não escutar a ninguém.

Equilíbrio é estar com a vida e **fluir** com ela.

Você vence o mundo quando o mundo não é nada para você.

A chave da solução está na gente, **nada e difícil.**

Dificuldade e so ilusão da mente.

Não ha problemas, mas sim situações.

Em tudo o que eu faço, reconheço o bem, o bem-querer em mim.

Eu transformo o meu caminho. **Uso o tempo a meu favor;** eu tomo minhas decisões.

Eu sou o senhor do poder.

A força busca a solução para mim.

A vida dá e exige.

Eu me sinto no merecimento do melhor.

Só existe a minha vontade.

O que é meu sempre volta, o que é meu chega a mim na hora certa.

Eu construo um mundo de considerações.

Se estou, tudo está. O estar a gente constrói dentro da gente.

Não há perigo no sucesso, não há perigo na felicidade.

Minha vida flui na liberdade, **na paz e na prosperidade.**

Eu acredito no Universo.

Estou aqui com o Universo para ser canal da melhoria; eu acredito na solução.

Eu me ponho na posição de que **nasci para o melhor.**

Eu sou o que dá prazer. **Deixo-me em paz,** sem cobranças.

Eu sou da paz.

Eu sou ousado.

Frases para Vida Afetiva

Eu sou dono de mim, sou lúcido, **sou aquele que diz sim ou não.**

A mente é só um aparelho.

Estou consciente de mim e vivo tudo o que eu quiser.

Eu não sou de ninguém, e não devo nada a ninguém.

Tudo é convívio.

Não absorvo nada de ninguém; fico feliz se for para ajudar, mas não assumo.

Tudo o que você enfrenta, como situação ou pessoa, você está se enfrentando.

Os outros me tratam como eu me trato.

O segredo do amor é **amar o diferente**, pois não existe o igual.

Só o que funciona com a verdade permanece.

Eu não sou o que eu penso; **sou o que sinto.**

Minha alma é a pessoa mais importante para mim.

Eu atraio para mim o que eu cultivo.

Eu coloco os meus sentimentos em primeiro lugar.

Eu valorizo o que eu sinto, não o que eu penso, e nem o que os outros dizem de mim.

Eu me dou o direito de sentir.

Eu sou meu, e opto por ficar aqui e agora; dou-me o direito de viver a vida com prazer. A minha vida é para mim.

Eu assumo como fui, pois fui o melhor que podia ser.

Só eu vou ficar comigo pela eternidade.

Eu me olho com os meus olhos, **nao me julgo**, não me critico e não me rebaixo.

Eu sinto, logo, existo.

Não importa como eu seja, eu sou sempre ótimo como sou.

Ninguém é como eu penso; as pessoas são como eu sinto.

Não julgo, apenas observo para saber como lidar.

A minha felicidade neste instante não depende de nada, ela já mora dentro de mim.

Nao aceito condenação. Eu sou só o que posso ser e **me aceito como sou.**

Eu não julgo mais ninguém; eu fico na modéstia, pois orgulho é ilusão.

O que eu estou sentindo do passado é só um reflexo do passado.

So quero me sentir bem, e não ser alguém.

Quanto mais eu gosto de mim, mais gostoso eu fico.

Solto o juiz interno. Estou neste caminho aprendendo; **cultivo so o bem, eu decido ser feliz.**

Eu aceito meus pais incondicionalmente; eu não os assumo, eles têm o caminho deles e eu o meu. Se eu não gostei do convívio, é porque tenho que evoluir. Eu apago neste instante toda a revolta e os liberto; foi tudo bobagem.

Eu assumo que ninguém tem poder sobre mim, não aceito nenhuma repressão, constrangimento, eu não preciso mais desse tipo de experiência.

Eu sou livre, ninguém me vigia.

Nada é tão importante; tudo passa, nada fica.

Só posso ajudar o outro se a vida do outro deixar.

Ninguém esta aqui para fazer voce feliz, nem Deus. Só você pode, pois depende do uso de seu arbítrio.

Pare de se ver com os olhos dos outros, para sua auto-estima melhorar.

Não se trate como os outros te trataram; faça melhor e pare de se queixar.

Prudência sim, medo não, pois medo é ilusão.

Quanto mais a gente aceita a realidade, o que eu sou, o que eu sinto e o que os outros são, mais saudável fica a sociedade.

Quem não aceita não muda, pois o entendimento vem depois da aceitação.

Com a mesma lei que você julga e julgado.

O paraíso é um estado que fazemos dentro de nós.

A melhor maneira de viver é dar nota 10 para nós, pois somos perfeitos à vista da natureza.

O bem e o mal são determinados pelo que se sente, e não pelo que foi determinado.

Todas as atividades mentais geram as sensações.

Mude a emoção mudando a maneira de ver.

A gente tem medo porque dá poder à maldade do outro.

Os arrogantes estão sempre negando a sua natureza.

Arrogância é querer o idealizado, e não o possível.

A arrogância é a mãe das ilusões; foi ela quem criou o verbo "dever."

Todo defeito é uma qualidade mal vista.

Todo vaidoso e capacho, não se valoriza.

E seguro ser feliz. Quando estou feliz, e Deus feliz em mim.

Frases para Vida Espiritual

Abro as portas do meu coração para dar e receber a fonte incansável da vida em mim.

Creio na força do bem.

Eu declaro paz. Eu, aqui dentro, sou a luz.

Eu sou Espírito em expansão junto com o cosmos.

Eu sou divino, e não comum.

Eu e o Universo somos um.

Eu estou, a cada dia mais, sob o meu poder lúcido, e o Universo me sustenta.

Eu não tenho nenhum problema na minha vida, eu sou um Espírito de luz e declaro que está tudo bem na minha vida.

Vou para o que vier, do jeito que der, confiando no invisível e na presença divina em mim, que é a vida infinita.

Eu aceito a vida criada pela minha alma.

Nada é sério; sou cuca fresca e alegre. As forças invisíveis me ajudam.

Eu confio só em mim, no meu Espírito, na minha verdade, e não nos negativos da mente.

Confio no meu poder.

Sou a presença da vida em forma de gente, expandindo no ambiente, na certeza do bem em mim.

Eu sou da luz, da beleza e da alegria; eu sou possível, eu sou o que sinto.

Quero viver a verdade do Espírito; chega de querer ser o que os outros queriam que eu fosse.

O Espírito me compõe, eu sou parte dele, eu sou ele e minha missão é nobre.

Sou certeza ordenadora, o que dá sentido a tudo; eu sou sublime construtor da realidade, eu sou a força da vida.

Confio no aqui e agora, pois confio nas minhas forças invisíveis.

Eu sou uma essência divina inesgotável e infinita de poder da vida.

Eu sou a persistência cósmica.

Eu sou a presença da existência.

Abençoar é estar na posição de receber a graça divina do poder espiritual, a generosidade inesgotável divina sendo ativada em nós.

Não tem crítica, tudo é bênção.

O trabalho do bem cancela a revolta e a sua aura faz o serviço para você.

Eu sou o Universo.

Eu festejo tudo que recebo. Quando recebo é a luz divina que recebe; ela se realiza em mim.

O cosmos trabalha a meu favor.

Eu sou o Espírito, e tudo é revelado para mim.

Sou protegido e nada de ruim me acontece.

Confio nas forças inconscientes que trabalham para mim.

Eu posso tudo porque a perfeição está em mim.

Eu construo no amor incondicional, na inteligência e na paz.

Eu sou forte no bem. Tudo em mim é o meu bem e eu sou um canal perfeito para fazer o bem.

A consciência universal se realiza em mim.

Nada é sério, sou tudo de bom; eu sempre dou um jeito, reverencio o ser divino que eu sou.

As forças divinas estão em mim, e não acima de mim.

Eu não sou e nunca serei modelo de perfeição dos homens, pois já sou a perfeição do modelo divino.

Sou o que Deus criou.

Eu sou a minha própria fonte, eu me pertencço.

Tudo o que tira o **meu poder**, eu desconfio.

Eu, em Espírito, faço a realidade fora. Eu, em Espírito, declaro que as circunstâncias não têm forças sobre mim.

Eu, como Espírito, **estou para criar beleza e grandeza** em todas as coisas.

Eu agora posso **escrever meu futuro** através do **meu Espírito**.

Não vou a lugar nenhum, eu já estou no meu Espírito, criando minha realidade. Por eu estar no meu Espírito, eu não estou lá fora.

No meu Espírito **sou pura luz, pura benção.**

Eu sou a consciência cósmica, **sou perfeito.**

Eu sou o poder unico, não há outro poder senão o meu em minha vida.

Eu permito e evoco o poder espiritual em mim, e repouso na certeza de que ele está trabalhando quando eu não estou atento.

Eu aceito que tenho um plano divino e quero trabalhar com ele.

Eu assumo o meu Espírito; **consagro-me na força do Espírito.**

Eu aceito tudo naturalmente. Não sei quem sou na evolução. Eu não luto; eu **aceito viver, sentir e ser o que sou.**

Toda aflição e falta de confiança no Universo.

Eu me acompanho a cada instante; **eu posso me descobrir e me perceber.** Não sou uma pessoa, sou um espaço imenso e variado.

A fe da pessoa e a lei dela.

Se você não tiver fé no seu poder, ele não fará nada. **Todo o poder esta em voce.**

Confiar no invisível e o segredo da confiança, só ele garante o amanhã. **Segure em si,** e não no outro.

O invisível provê tudo o que eu preciso.

A lei da união é o arbítrio somado às suas forças invisíveis.

Todo poder está no agora, e não no ontem ou no amanhã. Sou o senhor da minha vida, **o que o meu Espírito quer viver.** Eu recuso o mundo que o outro tem.

Tomo posse de mim, **me assumo, me amo, me compreendo;** sou **positivo comigo,** as forças invisíveis trabalham através de mim.

Quando vivo as verdades da minha alma e calo minha mente, eu tenho sossego.

A grande verdade da vida está na própria vida.

Quando você fica na confiança da alma, ela traz o que você e os outros precisam.

Eu confio que tenho poder para resolver todas as coisas.

Está tudo em mim, **eu faço por mim, eu faço minha hora, eu faço acontecer.** Eu aciono minhas forças de poder para agir a meu favor.

Sou sempre certo nas coisas para mim, quero ter uma cabeça boa para mim, sem queixa.

Sou alegre e tenho contentamento na alma; **sou a graça divina, sou a realização do Senhor.** Estou pronto para ficar contente e bem, pois **e natural ser contente.**

A verdade não é um pensamento lógico, **mas a sensação de verdade** que a sua alma produz **quando voce pensa de maneira certa.**

A verdade é o **produto do uso do senso da alma.**

O meu melhor me protege.

Somos todos **eternos.**

Eu e o Universo somos um.

Onde quer que o bem se manifeste, eu me identifico naturalmente com ele.

Deus está inundando meu Espírito de **paz e força.**

Estou em posse da energia de Deus.

Deus e amor, e sua paz me enche a alma.

O espaço espiritual pode criar tudo; meu Espírito abre todas as portas.

Frases para Saúde

Eu sou bem-estar.

Eu prezo e valorizo a natureza em mim.

Nasci para a beleza. Sou bonita como Deus me fez, a obra-prima. **Eu sou beleza** e tudo é beleza ao meu redor.

Sou lucidez e liberdade.

Eu sou livre e não me arrependo de nada.

Nasci para o prazer, nasci para o belo; doença não é para mim.
Eu declaro saúde em mim.

Saúde é para mim, convicção do bem em mim.

Eu confio na ordem da natureza em mim.

Tudo se renova facilmente na minha vida.

Eu sou a fonte e a expressão da felicidade.

Eu jogo fora o feio, e o bonito aparece.

Eu sou completamente regenerável.

Culpa: se eu não pegar, não fica.

O amor da vida me envolve e me protege.

Eu vou sempre enxergar muito bem porque estou bem.

Eu assumo o corpo perfeito em mim.

A unica rejeição e a nossa, por nós mesmos.

Sentir-se bem e ser como a gente e.

Você é o autor de todos os seus males, mas também e o doutor de toda a sua cura.

O que é bom sou eu; eu sou so coisa boa.

Minhas células são ótimas, perfeitas; eu me regenero rápido, perfeito.

O poder em mim e paz. O poder divino em mim é saúde. O poder de Deus em mim e paz na minha mente.

Tudo o que é bonito e belo eu associo a mim.

Agora relaxo e me solto, agora relaxo e libero toda a tensão, o estresse e a preocupação. Agora estou relaxando em mente e corpo.

Ja sou certo, está tudo em paz, paz nas minhas células.

Ninguém me dá a vez. Não é preciso; eu tomo a vez e vou.

Sou uma pessoa absolutamente boa, e sou uma pessoa exata; meu corpo inteiro é exato, meu ser é o bem.

Nao me deixo invadir.

Eu nunca caio e não me intimido.

Nao entro na energia dos outros.

Desvalido a negatividade, só valido a mim.

Eu sou forte, sou poderoso.

Eu tiro de mim tudo de ruim.

O amor de Deus me envolve e me protege. O amor de Deus desperta o autoamor e possibilita a cura.

Não quero ser mais “bonitinho” para o mundo; quero me sentir bem.

Eu não me amarro em nada, sou livre. Eu participo das coisas, mas nao estou amarrado.

Eu renuncio a absorver o sofrimento do mundo.

Eu aceito o mundo como é e eu como sou.

Eu nao temo nada e não penso nada de mal dos outros.

Eu liberto o meu ser autentico para me expressar.

Quando minha mente se torna eu, jamais esqueço de mim.

Eu me perturbo dando importancia aos outros.

Eu me sinto inseguro quando me agarro nos outros.

Quando estou **seguro**, eu me **agarro em mim**.

Todo mundo é **periferico**, eu sou o **central**.

O outro só faz mal a mim **se eu deixar**.

Eu fluo nas **condições exatas** da minha vida perfeita.

Nunca mais me critico. Neste instante, eu me comprometo a **me aceitar incondicionalmente**.

Sou o que dá para ser; **nao devo nada a ninguém**, nem a Deus.

Quanto mais aceito a minha individualidade, mais respeito e aceito o outro.

Eu nunca sou errado; **a mente e que ve defeitos**.

Declaro estar na transformação do melhor; o caminho mais fácil é longe do drama e da seriedade.

Eu aceito a situação para **poder compreender** e depois **transformar**.

Eu, em todo o meu poder, responsável por mim, decreto que seja dissolvido em meu subconsciente todo o dramalhão; **e tudo bobagem** porque eu sou do bem, da alegria e da paz.

Eu me liberto de todas as condenações que impus a mim e que escutei. **Eu me abençoo**.

É seguro ser eu mesmo.

Sou flexível, posso mudar minha forma de pensar.

Confio em mim; jamais me trato mal e jamais tenho culpa.

Culpa é pretensão de quem se ilude com o ideal; eu sou apenas real.

Quem se culpa se repete, quem se desculpa sempre faz de novo.

A maior ilusão do homem é a vaidade.

Para eliminar a ansiedade, é só voltar para o aqui e agora, para o presente.

Para se livrar da culpa, é necessário ter modéstia; quando você vê o real, você se respeita e se ama.

A verdadeira modéstia é “eu sou o que sou”, e não “o que eu acho que deveria ser.”

Saia da angústia, aceite o passado como foi e solte-o.

Quando você critica o outro, você trabalha para ficar igual ao outro, vira uma “xerox.”

Trauma é só orgulho ferido.