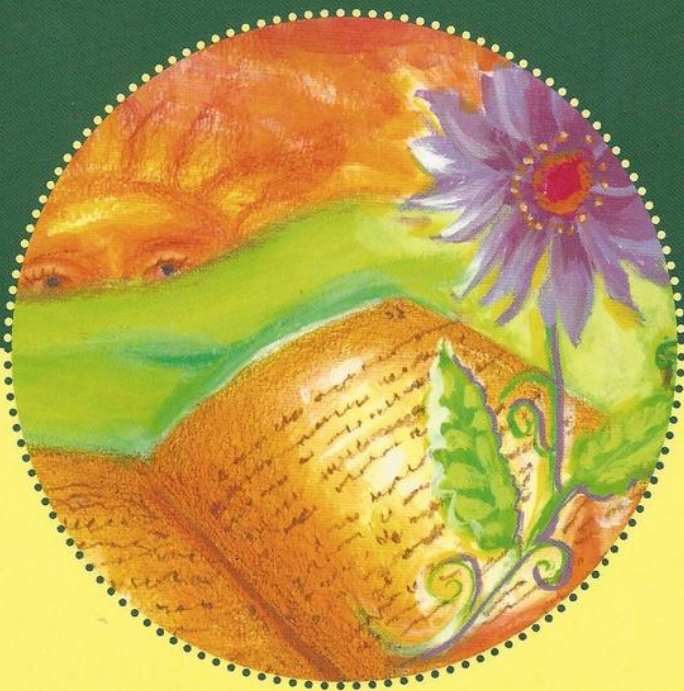


LOUISE L. HAY



# EU CONSIGO!

COMO USAR AS AFIRMAÇÕES PARA MUDAR A SUA VIDA

*Pergaminho*



EU CONSIGO!





Ame-Se e Cure a Sua Vida – A Prática Constante  
de Pode Curar a Sua Vida

Cartas para Louise – As Respostas Estão Dentro de Si

Cores e Números – O Seu Guia Pessoal para Vibrações  
Positivas no Quotidiano

Eu Consigo! – Como Usar as Afirmações para Mudar a Sua Vida  
Gratidão

Meditações para a Manhã e para a Noite

Milênio 2000 – Uma Abordagem Positiva

Mude a Sua Vida para Melhor

O Despertar de Uma Nova Mulher – Guia para Uma Vida Feliz

O Poder Está Dentro de Si – Como Despertar a Percepção  
e a Sabedoria para Uma Vida Plena e Feliz

Pensamentos do Coração – Um Tesouro de Sabedoria Interior  
Pode Curar a Sua Vida

Sabedoria Interior – Meditações para o Coração e a Alma

Saúde de A a Z – Supere as Causas Mentais  
do Mal-Estar Físico

Viver! – Reflexões para a Sua Viagem

# EU CONSIGO!

COMO USAR AS AFIRMAÇÕES PARA  
MUDAR A SUA VIDA



LOUISE L. HAY

*Pergaminho*

## Eu Consigo!

Como Usar as Afirmações para Mudar a Sua Vida  
Louise L. Hay

Traduzido de: *I Can Do It!* – *How to Use Affirmations to Change Your Life*, de Louise L. Hay

Copyright © 2003 by Louise L. Hay

Original U.S. publication 2004 by Hay House, Inc., California, USA

Design: Jenny Richards

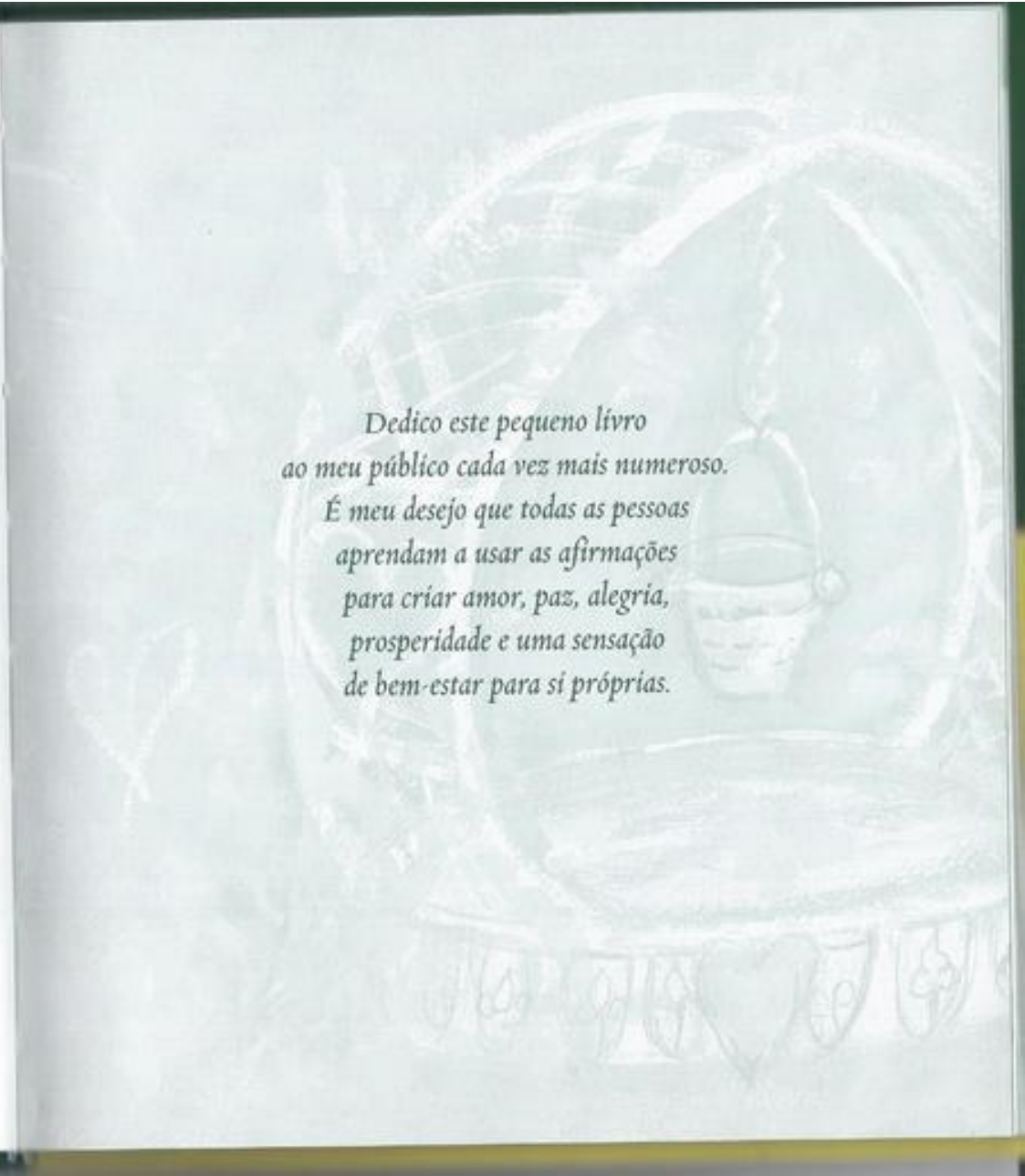
Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do editor.

Copyright © 2004, da tradução e editoração portuguesas,  
by Editora Pergaminho SA,  
uma chancela da Bertrand Editora, Lda.

Direitos reservados para  
a língua portuguesa (Portugal)  
à Editora Pergaminho SA  
Lisboa – Portugal

1.ª edição, Março de 2004  
5.ª reimpressão, Junho de 2009

ISBN 978-972-711-547-1



*Dedico este pequeno livro  
ao meu público cada vez mais numeroso.  
É meu desejo que todas as pessoas  
aprendam a usar as afirmações  
para criar amor, paz, alegria,  
prosperidade e uma sensação  
de bem-estar para si próprias.*

# ÍNDICE

---

INTRODUÇÃO:  
O PODER DAS AFIRMAÇÕES, p. 9

1

SAÚDE, p. 21

2

PERDÃO, p. 29

3

PROSPERIDADE, p. 37

4

CRIATIVIDADE, p. 47

---

5

RELAÇÕES/ROMANCE, p. 57

6

SUCESSO NO TRABALHO, p. 67

7

VIDA SEM STRESSE, p. 77

8

AUTO-ESTIMA, p. 85

EM CONCLUSÃO, p. 95

ACERCA DE LOUISE L. HAY, p. 99

---



EU CONSIGO!



# Introdução

## O Poder das Afirmações

Hoje é um novo dia. Hoje é um dia para você começar a criar uma vida alegre e plena. Hoje é o dia para começar a ver-se livre de todas as suas limitações. Hoje é o dia para aprender os segredos da vida. Você pode mudar a sua vida para melhor. Já tem as ferramentas para o fazer. Essas ferramentas são os seus pensamentos e crenças. Neste livro, ensinar-lhe-ei a usar essas ferramentas para melhorar a sua qualidade de vida.

Para aqueles que não estão familiarizados com os benefícios das afirmações positivas, gostaria de fornecer algumas explicações acerca delas. Uma afirmação é, na verdade, qualquer coisa que você diga ou pense. Uma grande parte do que nós normalmente dizemos e pensamos é bastante negativo

e não cria boas experiências para nós. Temos de transformar o nosso pensamento e as coisas que dizemos em padrões positivos se queremos mudar a nossa vida.

Uma afirmação abre a porta. É um ponto de partida no caminho para a mudança. Na essência, você está a dizer ao seu subconsciente: *"Estou a assumir a responsabilidade. Tenho consciência de que há algo que posso fazer para mudar."* Quando falo acerca de *fazer afirmações*, quero dizer escolher conscientemente palavras que o ajudarão a *eliminar* alguma coisa da sua vida ou a *criar* alguma coisa nova na sua vida.

Todos os pensamentos que produz e todas as palavras que diz são afirmações. Toda a nossa conversa connosco próprios, o nosso diálogo interior, é uma corrente de afirmações. Você está a usar as afirmações a toda a hora, quer o saiba quer não. Está a afirmar e a criar as suas experiências de vida com cada palavra e pensamento.

As suas crenças são apenas padrões de pensamento habituais que aprendeu em criança. Muitas delas resultam muito bem para si. Outras crenças podem estar a limitar a sua capacidade de criar as coisas que diz querer. Aquilo que você quer e aquilo que você acredita que merece podem ser coisas muito diferentes. Precisa de prestar atenção aos seus pensamentos para poder começar a eliminar aqueles que estão a criar experiências que você *não quer* na sua vida.

Por favor, perceba que cada queixa é uma afirmação de alguma coisa que você pensa que não quer na sua vida. Sempre que você se zanga, está a afirmar que quer mais raiva na sua vida. Cada vez que se sente uma vítima, está

a afirmar que quer continuar a sentir-se uma vítima. Se sente que a Vida não está a dar-lhe o que quer, então é certo que nunca terá as coisas boas que a Vida dá aos outros – isto acontecerá até você mudar a maneira como pensa e fala.

Você não é uma má pessoa por pensar como pensa. Simplesmente, nunca aprendeu sobre *como* pensar e falar. As pessoas em todo o mundo só agora começam a aprender que os nossos pensamentos criam as nossas experiências. Os seus pais provavelmente não o sabiam, por isso não podiam de forma alguma ter-lho ensinado. Ensinarão-no a olhar para a vida da mesma forma que os pais *deles* os ensinaram. Por isso, ninguém está errado. No entanto, está na hora de todos nós acordarmos e começarmos a criar conscientemente as nossas vidas de uma forma que nos agrada e nos traga benefícios. *Você consegue. Eu consigo. Todos nós conseguimos* – só precisamos de aprender a fazê-lo. Por isso, vamos começar.

Ao longo deste livro, falarei acerca das afirmações em geral e depois avançarei para áreas específicas da vida e mostrar-lhe-ei como fazer mudanças positivas na sua saúde, nas suas finanças, na sua vida amorosa, etc. Este é um livro pequeno, porque, depois de aprender a usar as afirmações, poderá aplicar os mesmos princípios em todas as situações.

Algumas pessoas dizem: *"As afirmações não funcionam"* (o que é uma afirmação por si só), quando o que querem dizer é que não sabem usá-las correctamente. Elas podem dizer *"A minha prosperidade está a crescer"*, mas pensam, *Oh, isto é uma estupidez, sei que não vai funcionar.* Qual é a afirmação que pensa que vai ter mais força? A negativa, claro, porque faz parte de uma forma de ver a vida

que está enraizada em si e lhe é habitual. Às vezes, as pessoas dizem as suas afirmações uma vez por dia e queixam-se durante o resto do tempo. Demorará muito tempo até as afirmações resultarem se forem feitas dessa forma. As afirmações em forma de queixa vencerão sempre, porque existem em maior quantidade e habitualmente são ditas com grande intensidade.

Contudo, *dizer* as afirmações é apenas parte do processo. O que você faz durante o resto do dia e da noite é ainda mais importante. O segredo para fazer as suas afirmações resultarem rápida e consistentemente é preparar uma atmosfera para elas crescerem. As afirmações são como sementes plantadas no solo. Solo pobre, crescimento pobre. Solo rico, crescimento abundante. Quanto mais escolher pensamentos que o fazem sentir-se bem, mais rapidamente as afirmações produzirão resultados.

Por isso, tenha pensamentos felizes, é tão simples como isso. E é possível fazê-lo. A forma como escolhe pensar agora mesmo é apenas isso – uma escolha. Você pode não o perceber por ter pensado dessa forma durante muito tempo, mas é realmente uma escolha. Agora... hoje... neste momento... pode escolher mudar a forma como pensa. A sua vida não vai mudar de um dia para o outro, mas se você for consistente e fizer diariamente a escolha de ter pensamentos que o façam sentir-se bem, empreenderá certamente mudanças positivas em todos os campos da sua vida.

(Aprendi este segredo com Esther Hicks/Abraham – Esther Hicks é uma oradora motivacional que dialoga com um grupo de guias espirituais que se intitulam Abraham. Se ainda não conhece os ensinamentos de Abraham, telefone para o número (830) 755-2299, ou consulte [www.ABRAHAM-HICKS.COM](http://www.ABRAHAM-HICKS.COM),

para obter informações. Considero o Abraham um dos melhores professores do planeta actualmente.)



Acordo todas as manhãs com bênçãos e gratidão pela vida maravilhosa que tenho e faço a escolha de ter pensamentos felizes independentemente do que os outros estejam a fazer. Não, não faço isto durante todo o tempo, mas agora faço-o durante 75 ou 80 por cento do tempo e isso fez uma grande diferença na forma como eu gozo a vida e na quantidade de coisas boas que parecem fluir para o meu mundo quotidiano.

O único momento em que vivemos é *este* momento. É o único momento sobre o qual podemos ter controlo. "Ontem é passado, amanhã é um mistério, hoje é uma dádiva, e é por isso que lhe chamamos o *presente*." A minha professora de loga, Maureen MacGinnis, diz esta frase em todas as suas aulas. Se você não escolher sentir-se bem neste momento, como é que pode criar momentos futuros que sejam abundantes e divertidos?



Como é que se sente agora? Sente-se bem? Sente-se mal? Quais são as suas emoções actuais? O que é que sente? Gostaria de se sentir melhor? Então tente alcançar um sentimento ou pensamento melhor. Se se sentir mal de alguma forma – triste, mal-humorado, amargo, ressentido, zangado, com

medo, culpado, deprimido, invejoso, crítico, etc. —, perdeu temporariamente a sua ligação com a corrente de boas experiências que o Universo tem preparadas para si. Não desperdice os seus pensamentos com a culpa. Nenhuma pessoa, lugar ou coisa tem qualquer controlo sobre os seus sentimentos, porque eles não pensam na sua mente.

Esta é também a razão pela qual você não tem realmente controlo nenhum sobre os outros — você não consegue controlar os pensamentos deles. Ninguém consegue controlar outra pessoa, a menos que essa pessoa lhe dê permissão para isso. Por isso, você deve estar consciente da mente extraordinária que tem. Você pode assumir o controlo total sobre os seus próprios pensamentos. Eles são a única coisa que você pode controlar totalmente. O que você escolher pensar é o que você vai receber na vida. Eu escolhi ter pensamentos de alegria e apreço e você também pode fazê-lo.

Que tipo de pensamentos *o fazem* sentir-se bem? Pensamentos de amor, estima, gratidão, experiências felizes da infância? Pensamentos que o fazem sentir-se feliz por estar vivo e abençoar o seu corpo com amor? Você goza verdadeiramente o momento presente e fica entusiasmado com o amanhã? Ter este tipo de pensamentos é um acto de amor por si próprio e o amor por si próprio cria milagres na sua vida.

Agora vamos às afirmações. Fazer afirmações é escolher conscientemente ter certos pensamentos que darão origem a resultados positivos no futuro. Criarão um ponto de focagem que lhe permitirá começar a mudar a sua maneira de pensar. As afirmações positivas vão *para além da realidade do presente até à criação do futuro através das palavras que você usa agora.*

Quando você escolhe dizer "*Sou muito próspero*", pode na realidade ter muito pouco dinheiro no banco no momento, mas o que está realmente a fazer é a plantar as sementes para a prosperidade futura. Sempre que repetir esta frase, estará a reafirmar as sementes que plantou na atmosfera da sua mente. É por isso que se quer que essa seja uma atmosfera *feliz*. As coisas crescem muito mais rapidamente em solo fértil e rico.

É importante você dizer sempre as suas afirmações no presente do indicativo e sem contracções. (Embora eu use contracções no texto dos meus livros, nunca as uso em afirmações, porque não quero diminuir o seu poder.) Por exemplo, afirmações típicas começariam com: "*Eu tenho...*" ou "*Eu sou...*" Se você disser: "*Eu vou...*" ou "*Eu terei...*", o seu pensamento continuará no futuro. O Universo entende os seus pensamentos e palavras muito literalmente e dá-lhe aquilo que você diz que quer. *Sempre*. Esta é mais uma razão para manter uma atmosfera mental saudável. É mais fácil pensar em afirmações positivas quando se sente bem.

Veja as coisas assim: cada pensamento seu é importante, por isso não desperdice os seus preciosos pensamentos. Cada pensamento positivo traz o bem para a sua vida. Cada pensamento negativo afasta o bem; mantém-no fora do seu alcance. Quantas vezes esteve você quase a conseguir uma coisa e ela pareceu ser afastada no último momento? Se você conseguisse lembrar-se de como era a sua atmosfera mental nessas alturas, teria a resposta. Demasiados pensamentos negativos criam uma barreira contra as afirmações positivas.



## EU CONSIGO!

---

Se você disser "Eu já não quero estar doente", tal não é uma afirmação para a boa saúde. Você tem de afirmar claramente o que quer. "Aceito uma saúde perfeita agora." "Detesto este carro" não lhe traz um carro novo maravilhoso, porque você não está a ser claro. Mesmo que consiga um carro novo, ao fim de pouco tempo irá provavelmente detestá-lo, porque é isso que você tem estado a afirmar. Se você quer um carro novo, diga alguma coisa deste tipo: "Tenho um carro novo lindo que satisfaz todas as minhas necessidades."

Você ouvirá algumas pessoas dizerem: "A vida é uma porcaria!" (o que é uma afirmação horrível). Consegue imaginar que experiências *essa* afirmação atrairá? Claro que não é a vida que é uma porcaria, é a sua *maneira de pensar*. Este tipo de pensamento fá-lo-á sentir-se muito mal. E, quando você se sente muito mal, nenhum bem pode surgir na sua vida.

Não desperdice tempo a falar acerca das suas limitações: más relações, problemas, doenças, pobreza, etc. Quanto mais você falar acerca do problema, mais enraizado ele se torna. Não culpe os outros pelo que parece estar mal na sua vida – isso é outra perda de tempo. Lembre-se, você está sujeito às leis da sua própria consciência, dos seus próprios pensamentos, e atrai a si experiências específicas como resultado da maneira como pensa.

Quando você mudar o seu processo de pensamento, tudo na sua vida mudará também. Ficará surpreendido e encantado ao ver como as pessoas, lugares, coisas e circunstâncias podem mudar. A culpa é apenas mais uma afirmação negativa e você não quer desperdiçar os seus preciosos pensamentos com ela. Em vez disso, aprenda a transformar as suas afirmações negativas em afirmações positivas. Por exemplo:



## INTRODUÇÃO

---

Eu detesto o meu corpo.	TORNA-SE	<i>Eu amo e aprecio o meu corpo.</i>
Eu nunca tenho dinheiro suficiente.	TORNA-SE	<i>O dinheiro flui para a minha vida de uma forma abundante.</i>
Eu estou cansado de estar doente.	TORNA-SE	<i>Eu deixo o meu corpo regressar à sua saúde natural e vibrante.</i>
Eu sou demasiado gordo.	TORNA-SE	<i>Eu honro o meu corpo e cuido bem dele.</i>
Ninguém me ama.	TORNA-SE	<i>Eu irradio amor e o amor enche a minha vida.</i>
Eu não sou criativo.	TORNA-SE	<i>Eu estou a descobrir talentos que não sabia que tinha.</i>
Eu estou preso a um emprego horrível.	TORNA-SE	<i>Portas novas e maravilhosas estão a abrir-se para mim a toda a hora.</i>
Eu não sou suficientemente bom.	TORNA-SE	<i>Eu estou a meio de um processo de mudança positiva e mereço o melhor.</i>

Isto não significa que você tenha de se preocupar com tudo o que pensa. Quando começar a fazer a mudança e a prestar realmente atenção aos seus próprios pensamentos, ficará horrorizado ao perceber quão negativos têm sido muitos deles. Então, quando notar um pensamento negativo, pense para si mesmo: *Isto é um pensamento velho; já não escolho pensar dessa forma.* E então encontre um pensamento positivo para o substituir o mais rapidamente possível. Lembre-se: você quer sentir-se tão bem quanto possível. Pensamentos de amargura, ressentimento e culpa fazem-no sentir-se muito mal. E isso é um hábito de que você quer realmente livrar-se.

Outra barreira que impede as afirmações positivas de funcionarem é sentir-se "menos que" – ou seja, você sente que não merece ter coisas boas na sua vida. Se for esse o seu caso, então pode começar pelo Capítulo 8 (Auto-Estima). Poderá ver quantas afirmações de auto-estima consegue memorizar e depois deve repeti-las frequentemente. Ao fazê-lo, mudará esse sentimento de "desmerecimento", que pode ter dentro de si, para um de automercimento. Depois veja as suas afirmações positivas materializarem-se.

As afirmações são soluções que substituirão qualquer problema que possa ter. Sempre que tiver um problema, repita várias vezes:

*"Tudo está bem. Tudo está a resultar para o meu maior bem.  
Para lá desta situação, só o bem pode surgir. Estou seguro."*

Esta afirmação simples fará milagres na sua vida.

Também sugiro que evite partilhar as suas afirmações com outras pessoas que possam tirar o valor a estas ideias. Quando está a começar, é melhor guardar os seus pensamentos para si até ter alcançado os resultados desejados. Então, os seus amigos dirão: "A tua vida está a mudar tanto. O que é que estás a fazer?"



Leia esta Introdução várias vezes até compreender realmente os princípios e poder vivê-los. Além disso, reporte-se directamente aos capítulos que tenham mais significado para si e pratique essas afirmações em particular. E lembre-se de criar as suas próprias afirmações.

Algumas afirmações que pode usar desde já são:

*"Eu consigo sentir-me bem consigo mesmo!"  
"Eu consigo fazer mudanças positivas na minha vida!"  
"Eu consigo!"*





EU CONSIGO!

# I Saúde

Se você quer usufruir de melhor saúde, existem sem dúvida algumas coisas que *não deve fazer*: não deve zangar-se com o seu corpo por nenhum motivo. A raiva é mais uma afirmação que diz ao seu corpo que você o odeia, ou que odeia partes dele. As suas células estão muito conscientes de todos os seus pensamentos. Pense no seu corpo como um criado seu que está a trabalhar tão arduamente quanto pode para o manter com uma saúde perfeita independentemente da forma como o trata.

O seu corpo sabe como curar-se a si mesmo. Se lhe der alimentos e bebidas saudáveis, se lhe der exercício e sono suficiente, e se tiver pensamentos felizes, então o trabalho dele é fácil. As células estão a trabalhar numa atmosfera feliz e saudável. Contudo, se você tiver uma vida muito sedentária e só der ao seu corpo "comida de plástico" e litros de refrigerantes artificiais, se dorme

muito pouco e anda sempre mal-humorado, então as células do seu corpo estão a trabalhar num clima de desvantagem – estão numa atmosfera desagradável. Se for esse o caso, não admira que o seu corpo não seja tão saudável quanto você gostaria que ele fosse.

Você nunca criará uma boa saúde falando ou pensando na sua doença. A boa saúde surge do amor e do apreço. Você quer dar ao seu corpo tanto amor quanto possível. Fale com ele de uma forma afectuosa. Toque nele e afogue-o de forma afectuosa. Se houver uma parte do seu corpo que esteja com problemas de saúde ou que tenha uma doença, você deverá tratá-la da mesma forma como trataria uma criança doente. Diga ao seu corpo o quanto o ama e que está a fazer tudo o que pode para o ajudar a ficar bom rapidamente.

Se estiver doente, você querará fazer mais do que simplesmente ir ao médico para ele lhe dar um químico que tratará o sintoma. O seu corpo está a dizer-lhe que alguma coisa que você está a fazer não é boa para ele. Você precisa de aprender mais acerca de saúde – quanto mais aprender, mais fácil será cuidar do seu corpo. Você não quer escolher sentir-se uma vítima. Se o fizer, estará simplesmente a abdicar do seu poder. Você pode ir a uma loja de alimentos naturais e escolher um dos muitos e bons livros que o ensinam a manter-se saudável. Pode consultar um nutricionista para criar uma dieta saudável especificamente para si, mas, faça o que fizer, crie uma atmosfera mental saudável e feliz. Seja um participante activo no seu próprio plano de saúde.

Acredito que nós criamos todas as ditas doenças no nosso corpo. O corpo, como tudo o resto na vida, é um espelho dos nossos pensamentos e crenças

interiores. O nosso corpo está sempre a falar connosco; só precisamos de o ouvir. Todas as células no nosso corpo reagem a todos os pensamentos que temos e a todas as palavras que dizemos.

Modos contínuos de pensar e de falar produzem comportamentos e atitudes físicas, estados de saúde ou de doença. A pessoa que tem permanentemente uma expressão carrancuda não o faz tendo pensamentos alegres e afectuosos. Os rostos e corpos das pessoas mais velhas mostram claramente uma vida inteira de padrões de pensamento. Qual vai ser o seu aspecto quando for mais velho?

Aprenda a aceitar que a sua vida não é uma série de acontecimentos aleatórios, mas um caminho para o despertar. Se viver todos os dias desta forma, nunca envelhecerá. Simplesmente, continuará a crescer. Imagine o dia em que fizer 49 anos como a infância de uma outra vida. Uma mulher que faz 50 anos hoje em dia e continua a não ter cancro nem problemas cardíacos pode esperar ver o seu 92.º aniversário. Você e só você tem a capacidade de *personalizar* o seu próprio ciclo de vida. Por isso, mude o seu pensamento *agora* e comece! Você está aqui por uma razão muito importante e tudo aquilo de que precisa está à sua disposição.

Pode escolher ter pensamentos que criem uma atmosfera mental que contribua para a doença ou pode escolher ter pensamentos que criem uma atmosfera saudável tanto dentro de si como à sua volta. (O meu livro *Heal Your Body* é um guia completo das causas metafísicas da doença e inclui todas as afirmações de que precisa para superar qualquer problema de saúde.)



# Saúde

- ✿ EU DESFRUTO DOS ALIMENTOS QUE SÃO MELHORES PARA O MEU CORPO. EU AMO TODAS AS CÉLULAS DO MEU CORPO.
- ✿ EU ANSEIO POR TER UMA VELHICE SAUDÁVEL, PORQUE CUIDO AFECTUOSAMENTE DO MEU CORPO AGORA.
- ✿ EU ESTOU CONSTANTEMENTE A DESCOBRIR NOVAS FORMAS DE MELHORAR A MINHA SAÚDE.
- ✿ EU DEVOLVO AO MEU CORPO UMA SAÚDE ÓPTIMA DANDO-LHE O QUE ELE PRECISA A TODOS OS NÍVEIS.
- ✿ EU NÃO SINTO DORES E ESTOU COMPLETAMENTE SINCRONIZADO COM A VIDA.
- ✿ A CURA ACONTECE! EU AFASTO A MINHA MENTE DO CAMINHO E PERMITO À INTELIGÊNCIA DO MEU CORPO FAZER A SUA CURA ACONTECER NATURALMENTE.
- ✿ O MEU CORPO ESTÁ SEMPRE A FAZER O SEU MELHOR PARA CRIAR UMA SAÚDE PERFEITA.
- ✿ EU EQUILIBRO A MINHA VIDA ENTRE O TRABALHO, O DESCANSO E A DIVERSÃO. EU DEDICO A TODOS ELES O MESMO TEMPO.

- ✿ EU ESTOU GRATO POR ESTAR VIVO HOJE. É UMA ALEGRIA E UM PRAZER PARA MIM VIVER MAIS UM DIA MARAVILHOSO.
- ✿ EU ESTOU DISPOSTO A PEDIR AJUDA QUANDO PRECISAR DELA. EU ESCOLHO SEMPRE O PROFISSIONAL DE SAÚDE QUE É EXACTAMENTE ADEQUADO ÀS MINHAS NECESSIDADES.
- ✿ EU CONFIO NA MINHA INTUIÇÃO. EU ESTOU DISPOSTO A OUVIR AQUELA TRANQUILA VOZ DENTRO DE MIM.
- ✿ EU DURMO O SUFICIENTE TODAS AS NOITES. O MEU CORPO AGRADECE A FORMA COMO CUIDO DELE.
- ✿ EU FAÇO ESCOLHAS SAUDÁVEIS. EU TENHO RESPEITO POR MIM MESMO.
- ✿ EU FAÇO TUDO O QUE POSSO DE MODO AFECTUOSO PARA AJUDAR O MEU CORPO A MANTER UMA SAÚDE PERFEITA.
- ✿ EU TENHO UM ANJO DA GUARDA ESPECIAL. EU SOU SEMPRE DIVINAMENTE GUIADO E PROTEGIDO.
- ✿ UMA SAÚDE PERFEITA É O MEU DIREITO DIVINO E EU RECLAMO-O AGORA.
- ✿ EU DEDICO UMA PARTE DA MINHA VIDA A AJUDAR OS OUTROS. É BOM PARA A MINHA PRÓPRIA SAÚDE.



✿  
EU FAÇO  
ESCOLHAS  
SAUDÁVEIS.  
EU TENHO  
RESPEITO POR  
MIM MESMO.  
✿

## MAIS AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA A SAÚDE

- ✿ EU ESTOU GRATO PELO MEU CORPO SAUDÁVEL. EU AMO A VIDA.
  - ✿ EU VOU ATÉ AO MEU INTERIOR E LIGO-ME COM A PARTE DE MIM QUE SABE COMO CURAR.
  - ✿ EU SOU A ÚNICA PESSOA QUE TEM CONTROLO SOBRE OS MEUS HÁBITOS ALIMENTARES. EU CONSIGO SEMPRE RESISTIR A ALGUMA COISA, SE ESCOLHER FAZÊ-LO.
  - ✿ EU RESPIRO PROFUNDA E PLENAMENTE. EU INSPIRO O SOPRO DA VIDA E SINTO-ME ALIMENTADO.
- ✿ ✿ ✿
- ✿ A ÁGUA É A MINHA BEBIDA PREFERIDA. EU BEBO MUITA ÁGUA PARA LIMPAR O MEU CORPO E A MINHA MENTE.
  - ✿ ENCHER A MINHA MENTE COM PENSAMENTOS AGRADÁVEIS É O CAMINHO MAIS RÁPIDO PARA A SAÚDE.
  - ✿ OS MEUS PENSAMENTOS FELIZES CRIAM O MEU CORPO SAUDÁVEL.



*Eu estou grato pelo meu  
"corpo saudável. Eu amo a vida."*



EU CONSIGO!



# Perdão

Você nunca poderá libertar-se da amargura enquanto continuar a ter pensamentos rancorosos. Como é que pode ser feliz neste momento se continua a escolher estar zangado e ressentido? Os pensamentos de amargura não podem criar alegria. Não importa o quanto você pensa que tem razão, não importa o que "eles" fizeram, se insistir em continuar preso ao passado, nunca estará livre. Perdoar-se a si e aos outros libertá-lo-á da prisão do passado.

Quando você sente que está preso em alguma situação, ou quando as suas aflições não estão a funcionar, tal normalmente significa que ainda há mais trabalho de perdão a fazer. Quando você não flui livremente com a vida no momento presente, tal normalmente significa que você está preso a um momento passado. Pode ser arrependimento, tristeza, dor, medo, culpa, raiva,

ressentimento ou, por vezes, até mesmo um desejo de vingança. Cada um destes estados vem de um espaço de ressentimento, uma recusa em deixar o passado e vir para o momento presente. Só no momento presente é que você pode criar o seu futuro.

Se você estiver preso ao passado, não pode estar no presente. Só neste momento do "agora" é que os seus pensamentos e as suas palavras são poderosos. Assim, você realmente não quer desperdiçar os seus pensamentos presentes continuando a criar o seu futuro a partir do lixo do passado.

Quando você culpa outra pessoa, abdica do seu próprio poder, porque está a colocar a responsabilidade dos seus sentimentos nas mãos de outra pessoa. As pessoas podem comportar-se de forma a provocar reacções desconfortáveis em si. No entanto, elas não entraram na sua mente e não criaram os mecanismos que foram accionados. Assumir a responsabilidade pelos seus próprios sentimentos e reacções é dominar a "capacidade de reacção". Por outras palavras, você aprende a escolher conscientemente, em vez de simplesmente reagir.

O perdão é um conceito complexo e confuso para muitas pessoas, mas saiba que há uma diferença entre perdão e aceitação. Perdoar alguém não significa que você aprove o comportamento dessa pessoa! O acto de perdoar tem lugar na sua própria mente. Não tem realmente nada a ver com a outra pessoa. A realidade do verdadeiro perdão está em libertar-se da dor. É simplesmente libertar-se da energia negativa a que escolheu agarrar-se.

Além disso, perdoar não significa deixar os comportamentos ou acções dolorosos de outro continuarem a fazer-se sentir na sua vida. Às vezes, perdoar

significa deixar: você perdoa-os e depois deixa-os. Assumir uma posição e estabelecer limites saudáveis é frequentemente a coisa mais afectuosa que você pode fazer – não só por si mesmo, mas também pela outra pessoa.

Independentemente das suas razões para ter sentimentos de amargura e ressentimento, você pode ultrapassá-los. Você pode escolher continuar preso e amargo ou pode fazer um favor a si mesmo perdoando voluntariamente o que aconteceu no passado; deixando-o; e depois seguindo em frente para criar uma vida alegre e que o faça sentir-se realizado. Você tem a liberdade de fazer da sua vida qualquer coisa que queira que ela seja, porque você tem a liberdade de escolha.



# AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA O

# Perdão

- ✿ A PORTA DO MEU CORAÇÃO ABRE-SE PARA DENTRO. AVANÇO PELO PERDÃO EM DIRECÇÃO AO AMOR.
- ✿ HOJE, EU PRESTO ATENÇÃO AOS MEUS SENTIMENTOS E SOU AMÁVEL PARA COMIGO. SEI QUE TODOS OS MEUS SENTIMENTOS SÃO MEUS AMIGOS.
- ✿ O PASSADO JÁ PASSOU, POR ISSO NÃO TEM PODER NENHUM AGORA. OS PENSAMENTOS DESTE MOMENTO CRIAM O MEU FUTURO.
- ✿ NÃO É DIVERTIDO SER UMA VÍTIMA. EU RECUSO-ME CONTINUAR A SER INDEFESO. EU RECLAMO O MEU PRÓPRIO PODER.
- ✿ EU DOU A MIM MESMO A DÁDIVA DE ME LIBERTAR DO PASSADO E AVANÇO COM ALEGRIA PARA O PRESENTE.
- ✿ EU RECEBO A AJUDA DE QUE NECESSITO, QUANDO NECESSITO DELA, DE VÁRIAS FONTES. O MEU SISTEMA DE APOIO É FORTE E AFECTUOSO.
- ✿ NÃO HÁ PROBLEMA DEMASIADO GRANDE OU DEMASIADO PEQUENO QUE NÃO POSSA SER RESOLVIDO COM AMOR.
- ✿ EU ESTOU PRONTO PARA SER CURADO. EU ESTOU DISPOSTO A PERDOAR. TUDO ESTÁ BEM.



✿  
À MEDIDA  
QUE MUDO  
OS MEUS  
PENSAMENTOS,  
O MUNDO A  
MINHA VOLTA  
MUDA.

- ✿ QUANDO COMETO UM ERRO, PERCEBO QUE ISSO É APENAS PARTE DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM.
- ✿ EU AVANÇO PARA ALÉM DO PERDÃO, PARA A COMPREENSÃO, E TENHO COMPAIXÃO POR TODOS.
- ✿ CADA DIA É UMA NOVA OPORTUNIDADE. ONTEM É PASSADO. HOJE É O PRIMEIRO DIA DO MEU FUTURO.
- ✿ EU SEI QUE OS VELHOS PADRÕES NEGATIVOS JÁ NÃO ME LIMITAM. ABANDONO-OS COM FACILIDADE.
- ✿ EU SOU CLEMENTE, AFECTUOSO, GENTIL E BONDOSO, E SEI QUE A VIDA ME AMA.
- ✿ À MEDIDA QUE ME PERDOO A MIM MESMO, TORNA-SE MAIS FÁCIL PERDOAR OS OUTROS.
- ✿ EU AMO E ACEITO OS MEMBROS DA MINHA FAMÍLIA EXACTAMENTE COMO SÃO NESTE PRECISO MOMENTO.
- ✿ EU PERDOO-ME POR NÃO SER PERFEITO. EU VIVO TÃO BEM QUANTO POSSO.

## MAIS AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA O PERDÃO

- ✿ EU NÃO POSSO MUDAR OUTRA PESSOA. DEIXO OS OUTROS SEREM QUEM SÃO E SIMPLEMENTE AMO QUEM EU SOU.
- ✿ AGORA É SEGURO EU LIBERTAR-ME DE TODOS OS MEUS TRAUMAS DE INFÂNCIA E AVANÇAR PARA O AMOR.
- ✿ EU SEI QUE NÃO POSSO SER RESPONSÁVEL PELAS OUTRAS PESSOAS. TODOS NÓS ESTAMOS SUJEITOS ÀS LEIS DA NOSSA PRÓPRIA CONSCIÊNCIA.
- ✿ EU REGRESSO AOS PRINCÍPIOS BÁSICOS DA VIDA: PERDÃO, CORAGEM, GRATIDÃO, AMOR E HUMOR.
- ✿ TODA A GENTE TEM ALGUMA COISA PARA ME ENSINAR. EXISTE UMA RAZÃO PARA ESTARMOS JUNTOS.
- ✿ EU PERDOO TODA A GENTE DO MEU PASSADO POR COISAS QUE SENTI COMO ERRADAS. DESPRENDENDO-ME DELES COM AMOR.
- ✿ TODAS AS MUDANÇAS DA VIDA QUE ESTÃO PERANTE MIM SÃO MUDANÇAS POSITIVAS. EU ESTOU SEGURO.



*Eu sou clemente, afectuoso,  
gentil e bondoso,  
e sei que a Vida me ama.*

The illustration on the right page depicts a woman with long, flowing, light-colored hair, possibly representing a divine or spiritual presence. She is surrounded by a soft, ethereal glow. Below her, a white dove is shown in flight, symbolizing peace. The background features a landscape with a winding stream, several trees with circular, textured foliage, and a small white duck in the water. The entire scene is framed by a dotted border, and there are several small star symbols scattered throughout the illustration.



EU CONSIGO!



# Prosperidade

Você nunca poderá criar prosperidade falando ou pensando acerca da sua falta de dinheiro. Tal constitui um desperdício de pensamentos e nunca lhe trará abundância. Insistir na falta só cria mais falta. Pensar em pobreza traz mais pobreza. Pensar em gratidão traz abundância.

Existem algumas afirmações e atitudes negativas que seguramente mantêm a prosperidade fora do seu alcance. Por exemplo: *"Eu nunca tenho dinheiro suficiente!"* Esta é uma afirmação extremamente negativa. Outra afirmação improdutiva é: *"O dinheiro sai mais depressa do que entra."* Estes são pensamentos de pobreza do pior tipo. O Universo só pode reagir àquilo em que você acredita acerca de si e da sua vida. Examine os pensamentos negativos que tem acerca do dinheiro e depois decida abandoná-los e livrar-se deles. Eles não foram bons para si no passado e não serão bons para si no futuro.



## EU CONSIGO!

---

Às vezes, as pessoas pensam que os seus problemas financeiros serão resolvidos herdando dinheiro de um parente distante ou ganhando a lotaria. Claro que pode fantasiar acerca dessas coisas, ou comprar ocasionalmente um bilhete de lotaria só pela piada, mas por favor não dedique muita atenção a adquirir dinheiro desta forma. Isto é *pensar em escassez* ou *pensar em pobreza* e não trará um bem duradouro para a sua vida. De qualquer forma, no que respeita à lotaria, ganhá-la raramente traz mudanças positivas para a vida de alguém. De facto, no espaço de dois anos, a maioria das pessoas que ganhou a lotaria perdeu quase todo o seu dinheiro, não tem nada para mostrar e está frequentemente em piores condições financeiras do que estava antes. O problema com o dinheiro adquirido desta forma é que raramente resolve quaisquer problemas. Com efeito, você está a dizer ao Universo: "Não mereço ter coisas boas na minha vida, a não ser por um golpe de sorte."

Se você simplesmente mudasse a sua consciência, a sua forma de pensar, para permitir que a abundância do Universo flua através da sua experiência, poderia ter todas as coisas que pensa que a lotaria lhe poderia dar. E seria capaz de as manter, porque seriam suas por direito de consciência. Afirmar, declarar, merecer e permitir são os passos para demonstrar riquezas muito maiores do que as que alguma vez poderia ganhar na lotaria.

Outra coisa que o pode impedir de prosperar é ser *des-honesto*. O que quer que você dê volta para si. Sempre. Se você tirar da Vida, a Vida tirará de si. É assim tão simples. Você pode achar que não rouba, mas está a contar os cliques e os selos que traz do escritório? Ou você é uma pessoa que rouba tempo ou respeito aos outros – ou talvez que rouba relações? Todas estas coisas contam



## PROSPERIDADE

---

e são uma forma de dizer ao Universo: "Eu não mereço realmente as coisas boas da vida. Tenho de me aproximar sorrateiramente e tirá-las."

Torne-se consciente das crenças que podem estar a bloquear o fluxo de dinheiro na sua vida. Depois mude essas crenças e comece a criar pensamentos novos e abundantes. Mesmo que mais ninguém na sua família o tenha feito, você pode abrir a sua mente para a ideia do dinheiro fluir para a sua vida.

Se você quer prosperar, então deve usar *pensamentos de prosperidade*. Há duas afirmações de prosperidade que usei durante muitos anos e que funcionam bem comigo. Funcionarão também consigo. São elas:

"O meu rendimento está constantemente a aumentar."

e  
"Encontro prosperidade em todo o lado."

Eu tinha muito pouco dinheiro quando comecei a usá-las, mas a prática consistente fê-las tornarem-se realidade para mim.





## EU CONSIGO!

---

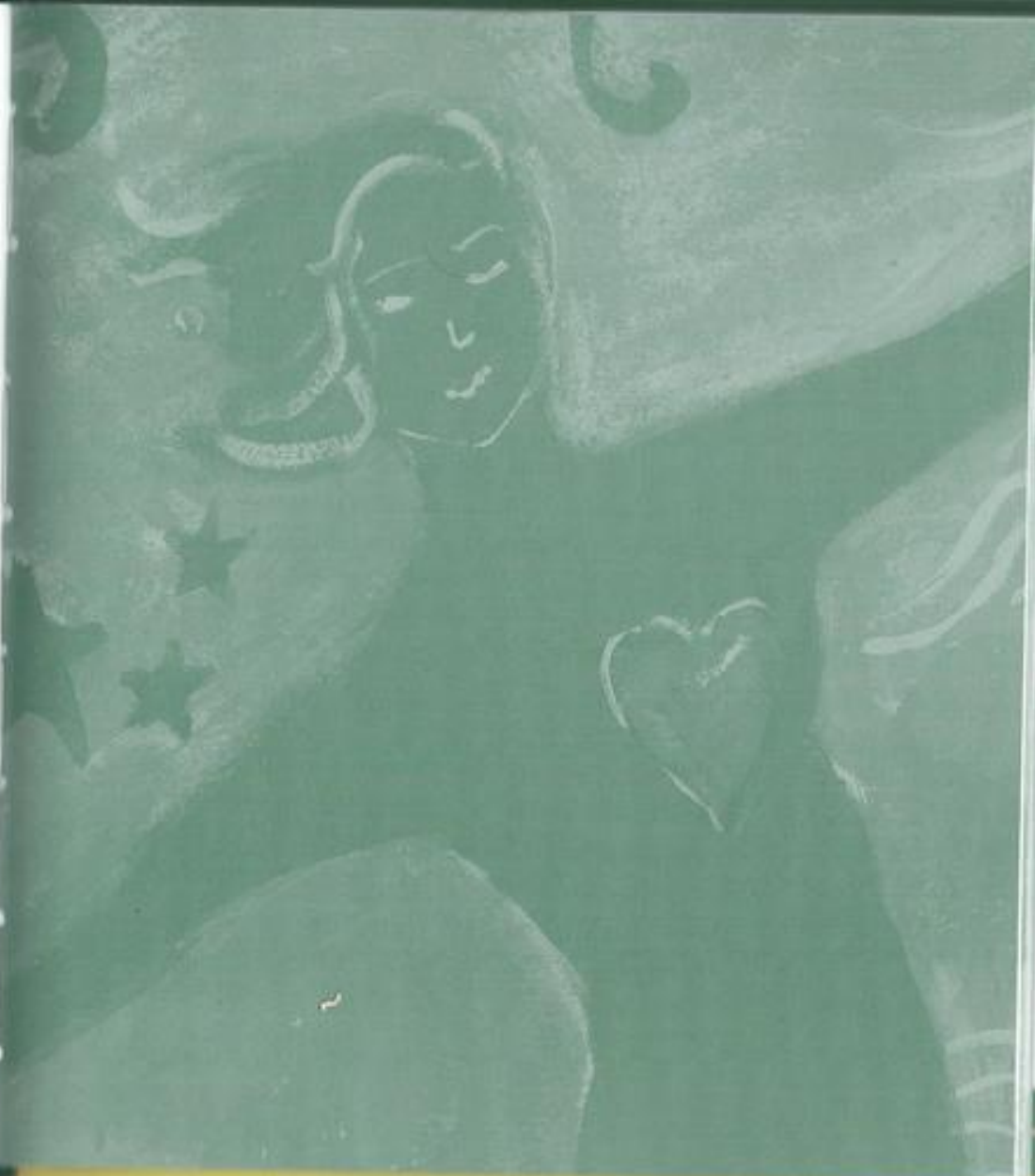
Há muito tempo que acredito que o mundo empresarial é um mundo em que abençoamos os outros e os ajudamos a prosperar. Nunca compreendi o conceito de competição desleal, em que se tenta enganar e trapacear os outros. Essa não parece ser uma maneira feliz de viver. Existe tanta abundância neste mundo – tudo o que precisamos de fazer é reconhecer esse facto e partilhar a riqueza.

Na Hay House, a minha editora, fomos sempre honestos e honrados. Cumprimos a nossa palavra, fazemos bem o nosso trabalho e tratamos os outros com respeito e generosidade. Quando se vive dessa forma, é impossível que o dinheiro fique afastado; o Universo recompensa-nos a todo o momento. Hoje temos uma reputação fabulosa no mundo editorial e temos tanto trabalho que nos vemos obrigados a recusar algum. Não queremos crescer a ponto de perdermos o nosso toque pessoal. Se eu, uma criança vítima de abuso que não terminou o liceu, consigo, *you também consegue.*

Uma vez por dia, levante-se, abra os braços e diga com alegria:

*"Estou aberto e receptivo a todo o bem e abundância do Universo.  
Obrigado, Vida."*

A vida ouvirá e responderá.



# Prosperidade

- ✿ EU SOU UM ÍMAN PARA O DINHEIRO. PROSPERIDADE DE TODO O TIPO É ATRAÍDA PARA MIM.
- ✿ EU TENHO PENSAMENTOS GRANDIOSOS E DEPOIS PERMITO-ME ACEITAR AINDA MAIS COISAS BOAS DA VIDA.
- ✿ ONDE QUER QUE EU TRABALHE, EU SOU PROFUNDAMENTE APRECIADO E BEM RECOMPENSADO.
- ✿ HOJE É UM DIA MARAVILHOSO. O DINHEIRO VEM ATÉ MIM DE FORMAS ESPERADAS E INESPERADAS.
- ✿ EU TENHO ESCOLHAS ILIMITADAS. AS OPORTUNIDADES ESTÃO EM TODO O LADO.
- ✿ EU ACREDITO VERDADEIRAMENTE QUE ESTAMOS AQUI PARA NOS ABENÇOAR E FAZER PROSPERAR UNS AOS OUTROS. EU REFLECTO ESTA CRENÇA NAS MINHAS INTERAÇÕES DIÁRIAS.
- ✿ EU APOIO OS OUTROS PARA QUE ELES SE TORNEM PRÓSPEROS E, EM TROCA, A VIDA APOIA-ME DE FORMAS MARAVILHOSAS.
- ✿ EU AGORA FAÇO O MEU TRABALHO COM AMOR E SOU BEM PAGO POR ELE.

- ✿ É UM PRAZER GERIR O DINHEIRO QUE VEM ATÉ MIM HOJE. POUPO ALGUM E GASTO ALGUM.
- ✿ EU VIVO NUM UNIVERSO AFECTUOSO, ABUNDANTE E HARMONIOSO, E EU ESTOU GRATO.
- ✿ EU ESTOU AGORA DISPOSTO A ABRIR-ME À PROSPERIDADE ILIMITADA QUE EXISTE EM TODO O LADO.
- ✿ O DINHEIRO É UM ESTADO DE ESPÍRITO QUE ME APOIA. EU PERMITO QUE A PROSPERIDADE ENTRE NA MINHA VIDA NUM NÍVEL MAIS ELEVADO DO QUE ANTERIORMENTE.
- ✿ A VIDA SUPRE TODAS AS MINHAS NECESSIDADES COM GRANDE ABUNDÂNCIA. EU CONFIO NA VIDA.
- ✿ A LEI DA ATRACÇÃO SÓ TRAZ BEM PARA A MINHA VIDA.
- ✿ EU PASSO DOS PENSAMENTOS DE POBREZA PARA OS PENSAMENTOS DE PROSPERIDADE E AS MINHAS FINANÇAS REFLECTEM ESTA MUDANÇA.
- ✿ EU ALEGRO-ME COM A SEGURANÇA FINANCEIRA QUE É UMA CONSTANTE NA MINHA VIDA.



✿  
EU  
IRRADIO  
SUCESSO  
E PROSPERO  
SEMPRE.



- ✿ QUANTO MAIS GRATO ESTOU PELA RIQUEZA E ABUNDÂNCIA DA MINHA VIDA, MAIS RAZÕES ENCONTRO PARA ESTAR GRATO.
- ✿ EU MEREÇO O MELHOR E ACEITO O MELHOR AGORA.
- ✿ EU ABANDONO TODA A RESISTÊNCIA AO DINHEIRO E AGORA PERMITO QUE FLUA ALEGREMENTE PARA A MINHA VIDA.
- ✿ EU EXPRESSO GRATIDÃO POR TODO O BEM DA MINHA VIDA. CADA DIA TRAZ SURPRESAS NOVAS MARAVILHOSAS.
- ✿ O MEU BEM VEM DE TODO O LADO E DE TODAS AS PESSOAS.
- ✿ EU PAGO AS MINHAS CONTAS COM AMOR E ALEGRO-ME QUANDO PASSO CADA CHEQUE. A ABUNDÂNCIA FLUI LIVREMENTE ATRAVÉS DE MIM.
- ✿ NESTE PRECISO MOMENTO, UMA RIQUEZA E UM PODER ENORMES ESTÃO AO MEU DISPOR. EU ESCOLHO SENTIR QUE TENHO VALOR E QUE SOU MERECEDOR.



*A Vida supre  
todas as minhas  
necessidades com  
grande abundância.  
Eu confio na Vida.*



EU CONSIGO!



# Criatividade

Você nunca poderá expressar-se de forma criativa dizendo ou pensando que é desajeitado. Se você disser: "Eu não tenho criatividade", então essa afirmação será verdadeira para si enquanto continuar a usá-la. Se a abandonar, ficará surpreendido e maravilhado. Você está ligado ao fluxo de energia criativa do Universo. Alguns poderão expressar-se de forma mais criativa do que outros, mas toda a gente pode ser criativa.

Criamos as nossas vidas todos os dias. Cada um de nós tem competências e talentos únicos. Infelizmente, muitos de nós fomos criados por adultos bem-intencionados que reprimiam essa criatividade quando éramos crianças. Eu tive uma professora que me disse uma vez que eu não era capaz de dançar por ser demasiado alta. Disseram a um amigo meu que ele não sabia desenhar porque tinha desenhado a árvore errada. É tudo tão estúpido.

Mas nós éramos crianças obedientes e acreditávamos nas mensagens. Agora podemos ir para além delas.

Outra suposição falsa é a de que é preciso ser-se um artista para se ser criativo. Essa é apenas uma forma de criatividade, e existem muitas outras. Você está a criar cada momento da sua vida – desde a criação mais comum e banal de células novas no seu organismo, até às suas respostas emocionais, ao seu emprego actual, à sua conta bancária, às suas relações com os seus amigos e às suas próprias atitudes em relação a si mesmo. Tudo isso é criatividade.

Além disso, você pode ser muito bom a fazer a cama, a cozinhar comida deliciosa, pode fazer o seu trabalho de forma criativa, pode ser um artista na jardinagem ou pode ser criativo nas formas como é amável para com os outros. Estas são algumas das muitas formas de nos expressarmos criativamente. Independentemente da forma que escolha, quererá sentir-se satisfeito e profundamente realizado com tudo o que faz.

Você é Divinamente guiado pelo Espírito a toda a hora. Saiba que o Espírito não comete erros. Quando há um forte desejo em si de expressar ou criar alguma coisa, saiba que esse sentimento é um descontentamento Divino. O seu desejo é o seu apelo – e independentemente de qual seja, se você o seguir, será guiado, protegido e o sucesso será garantido. Quando um objectivo ou caminho é colocado perante si, você tem a escolha entre confiar e deixar as coisas acontecerem ou permanecer preso no medo. Confiar na perfeição que existe em si é o segredo. Eu sei que pode ser assustador! Toda a gente tem medo de alguma coisa, mas você pode tentar. Lembre-se de que o Universo o ama e quer que você seja bem sucedido em tudo o que faz.

Você está a expressar-se criativamente em todos os momentos, todos os dias. Sabendo isso, você pode agora abandonar quaisquer crenças mentais falsas de que não é criativo e avançar com todos os projectos que surjam na sua mente.



Nunca cometa o erro de pensar que é demasiado velho para fazer uma coisa. A minha própria vida só começou a ter sentido por volta dos 40 anos, quando comecei a ensinar. Aos 50 anos de idade, fundei a minha editora numa escala muito pequena. Aos 55, aventurei-me no mundo dos computadores, tendo aulas e superando o meu medo deles. Aos 60 anos, comecei o meu primeiro jardim e tornei-me uma agricultora ávida de produtos orgânicos que cultiva os seus próprios alimentos. Aos 70 anos, entrei para um curso de arte para crianças. Alguns anos mais tarde, mudei totalmente a minha caligrafia. Fui inspirada pela autora Vimala Rodgers, que escreveu *Your Handwriting Can Change Your Life* [A Sua Caligrafia Pode Mudar a Sua Vida]. Aos 75 anos, finalizei um curso de arte para adultos e comecei a vender os meus quadros. O meu professor de pintura quer que aprenda escultura a seguir. E recentemente comecei a fazer Ioga, e já sinto alterações positivas no meu organismo.

Há alguns meses, decidi começar a exercitar-me em áreas que antes me assustavam. Foi assim que me inscrevi num curso de danças de salão. Agora tenho várias aulas por semana e estou a realizar o meu sonho de criança de aprender a dançar.



EU CONSIGO!

---

Adoro aprender coisas que nunca experimentei antes. Quem sabe o que vou fazer no futuro? O que eu sei é que vou fazer as minhas afirmações e expressar uma nova criatividade até ao dia em que deixar este planeta.

Se houver um projecto específico no qual queira trabalhar, ou se apenas quer ser mais criativo de um modo geral, pode usar algumas das afirmações que se seguem. E use-as alegremente à medida que exprime a sua criatividade num milhão de projectos diferentes.



# AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA Expressar Criatividade.....

- ✿ EU ABANDONO TODA A RESISTÊNCIA QUE ME IMPEDE DE EXPRESSAR TOTALMENTE A MINHA CRIATIVIDADE.
- ✿ EU ESTOU SEMPRE LIGADO À MINHA FONTE CRIATIVA.
- ✿ EU CRIO COM FACILIDADE E SEM ESFORÇO QUANDO DEIXO OS MEUS PENSAMENTOS SURGIREM DO CENTRO DE AMOR DO MEU PRÓPRIO CORAÇÃO.
- ✿ EU FAÇO ALGO NOVO – OU PELO MENOS DIFERENTE – TODOS OS DIAS.
- ✿ HÁ BASTANTE TEMPO E OPORTUNIDADES PARA A EXPRESSÃO CRIATIVA EM QUALQUER ÁREA QUE EU ESCOLHA.
- ✿ A MINHA FAMÍLIA APOIA-ME TOTALMENTE NA REALIZAÇÃO DOS MEUS SONHOS.
- ✿ TODOS OS MEUS PROJECTOS CRIATIVOS ME TRAZEM UMA GRANDE SATISFAÇÃO.
- ✿ EU SEI QUE POSSO CRIAR MILAGRES NA MINHA VIDA.
- ✿ EU SINTO-ME BEM EXPRESSANDO-ME EM TODO O TIPO DE FORMAS CRIATIVAS.

- ✿ EU SOU ÚNICO: ESPECIAL, CRIATIVO E MARAVILHOSO.
- ✿ EU DIRIJO OS MEUS TALENTOS CRIATIVOS PARA A MÚSICA, ARTE, DANÇA, ESCRITA – TUDO O QUE ME DÁ PRAZER.
- ✿ O SEGREDO DA CRIATIVIDADE É SABER QUE O MEU PENSAMENTO CRIA A MINHA EXPERIÊNCIA. EU USO ESTE SEGREDO EM TODAS AS ÁREAS DA MINHA VIDA.
- ✿ EU ESTOU SEGURO E SINTO-ME REALIZADO EM TUDO O QUE FAÇO.
- ✿ EU ESTOU A APRENDER A SER MAIS CRIATIVO TODOS OS DIAS.
- ✿ O MEU EMPREGO PERMITE-ME EXPRESSAR OS MEUS TALENTOS E COMPETÊNCIAS E EU ALEGRO-ME COM ESTE EMPREGO.
- ✿ O MEU POTENCIAL É ILIMITADO.
- ✿ A MINHA CRIATIVIDADE INATA SURPREENDE-ME E ALEGRA-ME.
- ✿ EU PENSO CLARAMENTE E EXPRESSO-ME COM FACILIDADE.
- ✿ OS MEUS TALENTOS ESTÃO SEMPRE A SER NECESSÁRIOS E OS MEUS DONS ÚNICOS SÃO APRECIADOS PELOS QUE ME RODEIAM.



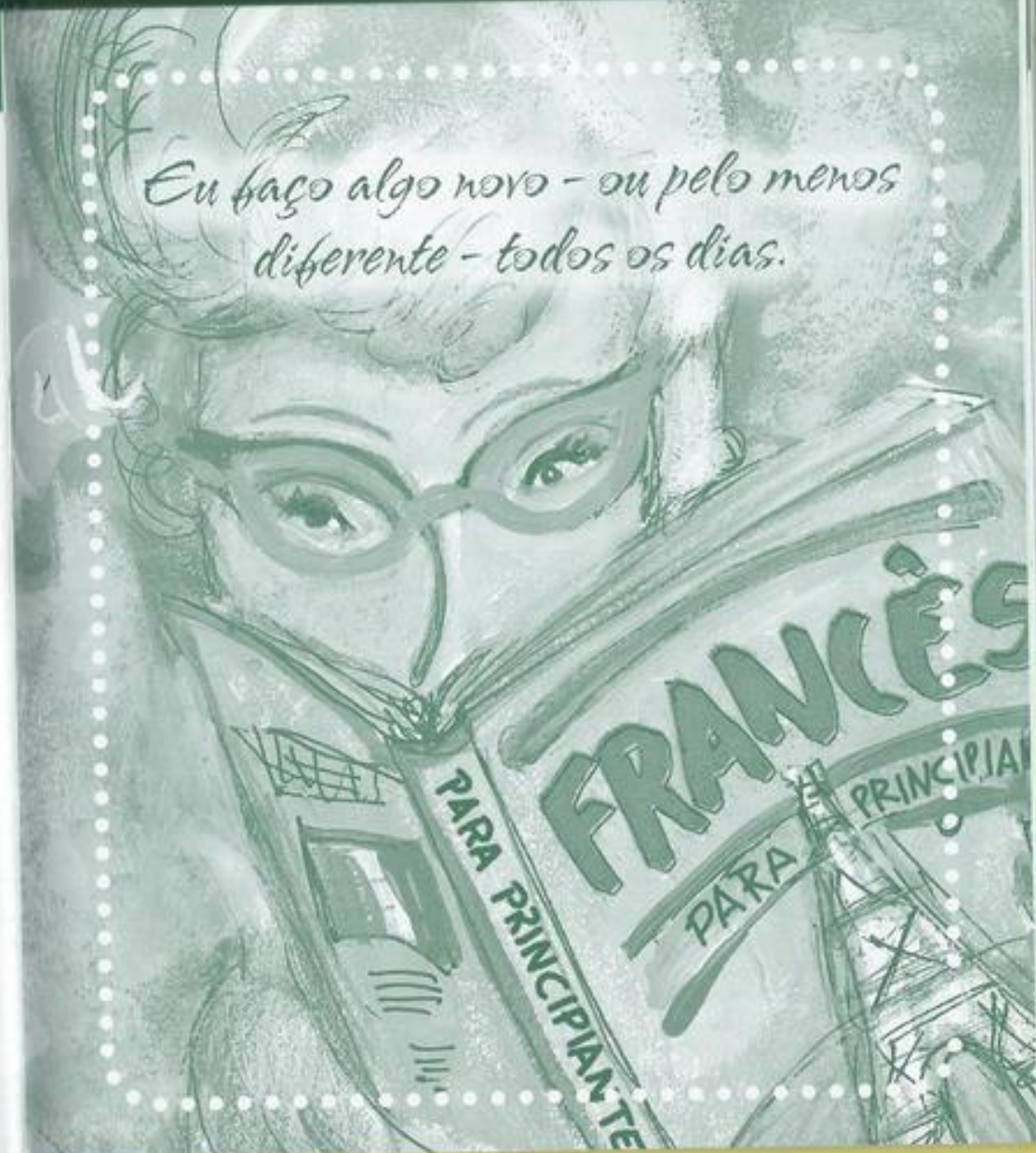
✿  
EU ESTOU  
A DESCOBRIR  
TALENTOS  
QUE NÃO SABIA  
QUE TINHA.  
✿

## MAIS AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA A CRIATIVIDADE

- ✿ A VIDA NUNCA É PARADA, ESTAGNADA OU DESINTERESSANTE, PORQUE CADA MOMENTO É SEMPRE NOVO E FRESCO.
- ✿ O MEU CORAÇÃO É O CENTRO DO MEU PODER. EU SIGO O MEU CORAÇÃO.
- ✿ EU SOU UMA EXPRESSÃO ALEGRE E CRIATIVA DA VIDA.
- ✿ AS IDEIAS VÊM ATÉ MIM FACILMENTE E SEM ESFORÇO.



*Eu faço algo novo - ou pelo menos diferente - todos os dias.*





EU CONSIGO!



## Relações/ Romance

As relações pessoais parecem ser sempre a prioridade para muitos de nós. Infelizmente, procurar o amor nem sempre atrai o parceiro certo, porque as nossas razões para querer amor podem ser pouco claras. Pensamos: *Oh, se ao menos eu tivesse alguém que me amasse, a minha vida seria muito melhor.* Não é assim que funciona.

Há uma grande diferença entre a *necessidade* de amor e estar *carente* de amor. Quando você está carente de amor, tal significa que tem falta de amor e aprovação por parte da pessoa mais importante que você conhece – você mesmo. Poderá envolver-se em relações de dependência que são ineficazes para ambos os parceiros.

Você nunca poderá criar amor na sua vida falando ou pensando em solidão. Sentir-se só e carente apenas afasta as pessoas. Tão-pouco pode sanar uma relação dizendo ou pensando que ela é horrível. Isto só direciona a atenção para o que está errado. Você quer desviar os seus pensamentos do problema e criar novos pensamentos que produzam uma *solução*. Defender as suas limitações é apenas resistência e a resistência é apenas uma tática de retardamento. É mais uma forma de dizer: "Não sou suficientemente bom para ter aquilo que peço."

A primeira relação a melhorar é aquela que tem consigo mesmo. Quando você estiver contente consigo mesmo, todas as suas outras relações melhorarão também. Uma pessoa feliz é muito atraente para os outros. Se você está à procura de mais amor, então precisa de se amar mais a si mesmo. Isso significa *não* se criticar, não se queixar, não se culpar, não se lamuriar e não escolher sentir-se só. Isso significa estar muito satisfeito consigo mesmo no momento presente e escolher ter pensamentos que o façam sentir-se bem agora.

Não existe uma única maneira de viver o amor, pois todos nós vivemos o amor de maneiras diferentes. Para alguns de nós, a forma de viver realmente o amor é *sentir* o amor, sendo abraçados e tocados. Outros, para se sentirem realmente amados, precisam de *ouvir* a palavra "Amo-te". Para outros, é preciso ver uma demonstração de amor, como uma oferta de flores. A nossa forma preferida de viver o amor é frequentemente a forma pela qual nos sentimos mais à vontade a demonstrá-lo ao outro.

Sugiro que se esforce por se amar continuamente. Demonstre o amor crescente que sente por si mesmo. Trate-se de forma romântica e afectuosa.

Mostre a si mesmo o quanto é especial. Mime-se. Tenha sempre flores em casa e rodeie-se de cores, texturas e aromas que lhe agradem. A vida espelha sempre os sentimentos que temos no nosso interior. À medida que desenvolve o seu sentido interior de amor e romance, a pessoa com quem partilhar o seu sentido crescente de intimidade será atraída para si como para um íman.

Se quiser passar de pensamentos de solidão para sentimentos de satisfação, precisará de pensar em criar uma atmosfera mental afectuosa dentro de si e à sua volta. *Permita* que todos esses pensamentos negativos acerca do amor e do romance se desvançam e, em vez disso, pense na partilha de amor, aprovação e aceitação com todas as pessoas que conhece.

Quando for capaz de contribuir para a satisfação das suas próprias necessidades, não será tão carente e dependente. Isto está relacionado com o quanto você se ama. Quando você amar verdadeiramente quem você é, manter-se-á centrado, calmo e seguro, e as suas relações em casa e no trabalho serão maravilhosas. Dará por si a reagir a diversas situações e pessoas de modo diferente. Questões que poderão em tempos ter sido desesperadamente importantes deixarão de parecer tão cruciais. Pessoas novas entrarão na sua vida e talvez algumas das antigas venham a desaparecer – inicialmente, isso pode ser um pouco assustador, mas também pode ser maravilhoso, agradável e excitante.

Quando tiver este assunto resolvido na sua mente e souber o que quer de uma relação, deve sair e estar com pessoas. Ninguém vai bater-lhe à porta subitamente. Uma boa forma de conhecer pessoas é num grupo de apoio ou num

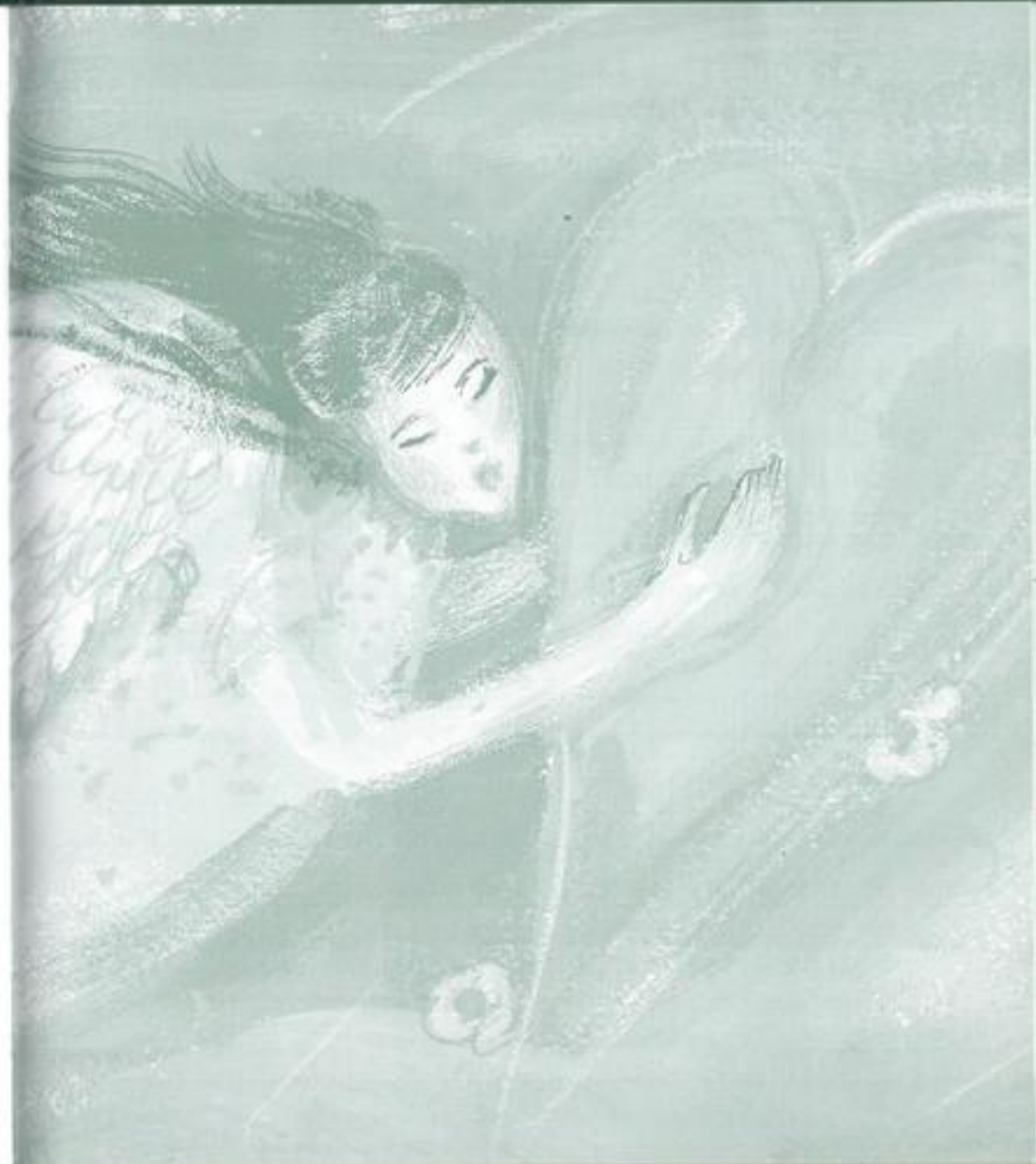


## EU CONSIGO!

---

curso nocturno. Este tipo de reuniões permite-lhe conhecer pessoas com ideias semelhantes às suas ou envolvidas nos mesmos projectos. É espantoso o quão rapidamente pode encontrar novos amigos. Mantenha-se aberto e receptivo e o Universo reagirá, trazendo até si o seu maior bem.

Lembre-se, quando tiver pensamentos alegres, será uma pessoa feliz, toda a gente quererá estar consigo e todas as suas relações actuais melhorarão.



# AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA Atrair Amor e Romance

- ✦ DE VEZ EM QUANDO, PERGUNTO ÀS PESSOAS QUE AMO: "COMO É QUE POSSO AMAR-TE MAIS?"
- ✦ EU ESCOLHO VER CLARAMENTE COM OS OLHOS DO AMOR. EU AMO O QUE VEJO.
- ✦ O AMOR ACONTECE! EU DEIXO PARA TRÁS A NECESSIDADE DESESPERADA DE AMOR E, EM VEZ DISSO, PERMITO QUE O AMOR ME ENCONTRE NA SEQUÊNCIA TEMPO-ESPAÇO PERFEITA.
- ✦ O AMOR ESTÁ À MINHA VOLTA EM TODOS OS CANTOS E A ALEGRIA ENCHE TODO O MEU MUNDO.
- ✦ EU VIM A ESTE PLANETA PARA APRENDER A AMAR-ME MAIS E A PARTILHAR ESSE AMOR COM TODOS OS QUE ME RODEIAM.
- ✦ O MEU PARCEIRO É O AMOR DA MINHA VIDA. ADORAMO-NOS.
- ✦ A VIDA É MUITO SIMPLES. O QUE EU DOU VOLTA PARA MIM, EU ESCOLHO DAR AMOR.
- ✦ EU ALEGRO-ME COM O AMOR QUE ENCONTRO TODOS OS DIAS.
- ✦ EU SINTO-ME À VONTADE AO OLHAR PARA O ESPELHO E AO DIZER: "EU AMO-TE, AMO-TE MESMO."

- ✦ EU AGORA MEREÇO AMOR, ROMANCE E ALEGRIA E TODO O BEM QUE A VIDA TEM PARA ME OFERECER.
- ✦ O AMOR É PODEROSO – O VOSSO AMOR E O MEU AMOR. O AMOR TRAZ PAZ À TERRA.
- ✦ O AMOR É TUDO O QUE HÁ!
- ✦ EU ESTOU RODEADO DE AMOR. TUDO ESTÁ BEM.
- ✦ O MEU CORAÇÃO ESTÁ ABERTO. EU FALO COM PALAVRAS CHEIAS DE AMOR.
- ✦ EU TENHO UM AMANTE MARAVILHOSO E ESTAMOS AMBOS FELIZES E EM PAZ.
- ✦ BEM NO CENTRO DO MEU SER HÁ UM POÇO INFINITO DE AMOR.
- ✦ EU ESTOU NUMA RELAÇÃO ALEGRE E ÍNTIMA COM UMA PESSOA QUE ME AMA VERDADEIRAMENTE.
- ✦ EU AJO DE ACORDO COM O AMOR QUE HÁ NO MEU CORAÇÃO E SEI QUE O AMOR ABRE TODAS AS PORTAS.



✦  
EU ATRAIO  
O AMOR  
E O ROMANCE  
PARA A MINHA VIDA  
E ACEITO-OS  
AGORA.  
✦

MAIS AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA ATRAIR  
AMOR E ROMANCE

- ✿ EU SOU MARAVILHOSO E TODA A GENTE ME AMA. EU SOU SAUDADO PELO AMOR ONDE QUER QUE VÁ.
- ✿ EU ESTOU SEGURO EM TODAS AS MINHAS RELAÇÕES E DOU E RECEBO IMENSO AMOR.
- ✿ EU SÓ ATRAI O RELACIONAMENTO SAUDÁVEIS. EU SOU SEMPRE BEM TRATADO.
- ✿ EU ESTOU MUITO GRATO POR TODO O AMOR QUE TENHO NA MINHA VIDA. ENCONTRO-O EM TODA A PARTE.
- ✿ RELAÇÕES AMOROSAS DURADOURAS ILUMINAM A MINHA VIDA.



*Eu tenho um amante  
maravilhoso  
e estamos ambos  
felizes e em paz.*





EU CONSIGO!



## Sucesso no Trabalho

Encontrar sucesso numa carreira é um grande problema para muitas pessoas. Contudo, você pode sempre ter um emprego bem sucedido ao mudar simplesmente a sua forma de pensar no trabalho. Nunca achará que o trabalho é um prazer se detestar o seu emprego ou se não suportar o seu chefe. Que afirmações tão negativas! Será impossível para si atrair um emprego excelente com esse sistema de crenças. Se quer desfrutar do seu tempo no trabalho, tem de mudar a sua forma de pensar. Acredito muito em abençoar com amor todas as pessoas, lugares e coisas no local de trabalho. Comece com o seu emprego actual. Afirme que este emprego é apenas um ponto de passagem para cargos muito melhores.

Você está no seu emprego actual por causa de coisas em que acreditava no passado. Você atraiu-o para si com a sua forma de pensar. Talvez tenha aprendido a sua atitude em relação ao trabalho com os seus pais. Isso não importa – você pode mudar a sua forma de pensar agora. Então, abençoe com amor o seu chefe, os seus colegas, o local, o edifício, os elevadores ou escadas, os escritórios, a mobília e todos os clientes. Isto cria uma atmosfera mental afectuosa dentro de si e todo o ambiente reagirá a isso.

Nunca compreendi o raciocínio que está por trás de rebaixar ou repreender os outros no trabalho. Se você for dono, gerente ou supervisor, como é que pode esperar obter o melhor trabalho dos outros se eles estiverem assustados ou ressentidos? Todos nós queremos ser apreciados, reconhecidos e encorajados. Se apoiar os seus empregados e lhes der respeito, eles dar-lhe-ão o melhor trabalho de que forem capazes.

Por favor, não acredite que é difícil conseguir um emprego. Isso pode ser verdade para muitos, mas não tem de ser verdade para si. Você só precisa de um emprego e, então, a sua consciência abrirá o caminho para si. Não se deixe guiar pelo medo. Quando ouve falar em tendências negativas no mundo empresarial ou na economia, afirme imediatamente: *"Isso pode ser verdadeiro para alguns, mas não é verdadeiro para mim. Prospero sempre independentemente de onde esteja ou do que esteja a acontecer."*

Frequentemente, as pessoas pedem-me afirmações para tornar as suas relações no trabalho mais calmas. De facto, esta é uma questão muito importante na vida de toda a gente. Tenho profunda consciência de que tudo o que eu dou volta para mim multiplicado. Isto é verdade em todo o lado, incluindo

no trabalho. No local de trabalho, é importante saber que todos os empregados (e patrões) foram atraídos pela acção do amor, porque é o seu lugar de direito Divino neste preciso momento. A harmonia Divina permeia-nos a todos e podemos movimentar-nos juntos no local de trabalho de uma forma produtiva e alegre.



Não existem problemas que não tenham solução. Não existem questões que não tenham resposta. Escolha ultrapassar o problema para procurar a solução Divina para qualquer tipo de desacordo que surja. Esteja disposto a aprender com qualquer conflito ou confusão que surja. É importante libertar-se de toda a culpa e voltar-se para o seu interior para procurar a verdade. E esteja disposto a desembaraçar-se de qualquer padrão que esteja na sua consciência e que tenha contribuído para essa situação.

Você sabe que é bem sucedido em tudo o que faz. Você é inspirado e produtivo. Você trabalha para os outros de bom grado e alegremente. A harmonia Divina reina soberana dentro de si e à sua volta, e dentro de cada pessoa no seu local de trabalho e à volta dessa pessoa.

Se você gosta do seu trabalho, mas sente que não é bem pago, abençoe com amor o seu salário actual. Expressar gratidão pelo que tem agora permite ao seu rendimento crescer. E, por favor, não se queixe nem mais uma vez acerca do seu trabalho ou dos seus colegas. A sua consciência pô-lo onde você está agora. A mudança da sua consciência pode colocá-lo numa posição melhor. Você é capaz!

Existem muitas coisas que pode fazer durante o seu dia de trabalho para aliviar a tensão. Aqui estão algumas das minhas sugestões:

1. Antes de ir para o trabalho todos os dias, faça este exercício simples: sente-se confortavelmente e concentre-se na sua respiração. Sempre que aparecerem pensamentos na sua mente, dirija suavemente a sua consciência de volta para a sua respiração. Reserve pelo menos 10 ou 15 minutos para estar em silêncio todos os dias. Não há nada de difícil ou complicado nisto.
2. Escreva ou dactilografe esta afirmação e afixe-a no seu local de trabalho, num sítio onde possa vê-la todos os dias:

*"O meu emprego é um local pacífico.  
Abençoo o meu emprego com amor.  
Ponho amor em todos os cantos  
e o meu emprego responde amorosamente com  
calor e conforto. Estou em paz."*

Quando começar a pensar no seu chefe, diga esta afirmação para si mesmo:

*"Só dou aquilo que desejo receber.  
O meu amor e aceitação dos outros  
é espelhado para mim todos os dias."*

Recuse-se a ser limitado de alguma forma por pensamentos da mente humana. A sua vida pode ser preenchida com amor e alegria, porque o trabalho é uma ideia Divina. Lembre-se de dizer para si mesmo todos os dias antes de ir para o trabalho:

*"Independentemente de onde eu esteja,  
só existe bem infinito, sabedoria infinita,  
harmonia infinita e amor infinito."*



# AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA O Sucesso no Trabalho

- ✱ O MEU EMPREGO PERMITE-ME EXPRESSAR OS MEUS TALENTOS E COMPETÊNCIAS E EU ESTOU GRATO POR O TER.
- ✱ A ALEGRIA QUE ENCONTRO NA MINHA CARREIRA É REFLECTIDA NA MINHA FELICIDADE GERAL.
- ✱ TOMAR DECISÕES É FÁCIL PARA MIM. EU RECEBO COM AGRADO NOVAS IDEIAS E CUMPRO O QUE DIGO.
- ✱ NO MEU EMPREGO, OS MEUS COLEGAS E EU ENCORAJAMOS O CRESCIMENTO E SUCESSO UNS DOS OUTROS.
- ✱ QUANDO ACORDO DE MANHÃ, PLANEIO UM BOM DIA. A MINHA EXPECTATIVA ATRAI EXPERIÊNCIAS POSITIVAS.
- ✱ O EMPREGO PERFEITO ESTÁ À MINHA PROCURA E ESTAMOS A SER LEVADOS NA DIRECÇÃO UM DO OUTRO AGORA.
- ✱ EU ACREDITO REALMENTE QUE ESTAMOS AQUI PARA ABENÇOAR E PARA NOS FAZERMOS PROSPERAR UNS AOS OUTROS. REFLECTO ESTA CRENÇA NAS MINHAS INTERACÇÕES DIÁRIAS.

- ✱ EU ESCOLHO ESTÍMULOS SAUDÁVEIS. DURANTE OS INTERVALOS NO TRABALHO, FALO COM OS OUTROS DE FORMA POSITIVA E OUÇO COM COMPAIXÃO.
- ✱ EU SINTO-ME À VONTADE AO FALAR À FRENTE DOS OUTROS. EU TENHO CONFIANÇA EM MIM MESMO.
- ✱ QUANDO ENCONTRO PROBLEMAS NO TRABALHO, ESTOU DISPOSTO A PROCURAR AJUDA.
- ✱ EU CRIO UM BOM AMBIENTE NO MEU LOCAL DE TRABALHO. EU PERCEBO QUE HÁ LEIS QUE REGEM O UNIVERSO E TRABALHO COM ESSAS LEIS EM TODAS AS ÁREAS DA MINHA VIDA.
- ✱ EU SEI QUE QUANDO FAÇO O MEU MELHOR NO TRABALHO SOU RECOMPENSADO DE TODAS AS FORMAS.
- ✱ AS LIMITAÇÕES SÃO APENAS OPORTUNIDADES DE CRESCIMENTO. EU USO-AS COMO PONTOS DE PASSAGEM PARA O SUCESSO.



✱  
QUANDO  
ESTÁ NA ALTURA  
DE MUDAR  
DE EMPREGO,  
O CARGO PERFEITO  
APRESENTA-SE  
FACILMENTE.  
✱

- ✿ AS OPORTUNIDADES ESTÃO EM TODA A PARTE. EU TENHO UMA GRANDE VARIEDADE DE ESCOLHAS.
- ✿ EU SOU A ESTRELA DO MEU PRÓPRIO FILME. EU SOU TAMBÉM O AUTOR E O REALIZADOR. EU CRIO PAPÉIS MARAVILHOSOS PARA MIM NO MEU AMBIENTE DE TRABALHO.
- ✿ EU LIDO BEM COM A AUTORIDADE E EM TROCA SOU SEMPRE RESPEITADO.
- ✿ TRABALHAR EM CONJUNTO É PARTE DO OBJECTIVO DA VIDA. EU AMO AS PESSOAS COM QUEM TRABALHO.
- ✿ EU MEREÇO TER UMA CARREIRA DE SUCESSO E ACEITO-A AGORA.
- ✿ TODAS AS PESSOAS QUE ENCONTRO NO TRABALHO HOJE TÊM OS MEUS INTERESSES EM CONSIDERAÇÃO.
- ✿ O MEU EMPREGO APOIA O DESENVOLVIMENTO DE TODO O MEU POTENCIAL. EU SOU BEM SUCEDIDO EM TUDO O QUE FAÇO.
- ✿ EU SOU MUITO BOM A DAR ENCORAJAMENTO E FEEDBACK POSITIVO AOS OUTROS.
- ✿ EU TENHO UM POTENCIAL ILIMITADO. SÓ O BEM SE APRESENTA PERANTE MIM.
- ✿ É UM PRAZER ESTAR NO MEU LOCAL DE TRABALHO. EXISTE RESPEITO MÚTUO ENTRE OS MEUS COLEGAS.



*As limitações são apenas  
oportunidades de crescimento.  
Eu uso-as como pontos  
de passagem para o sucesso.*



EU CONSIGO!



# Vida sem Stresse

Este é o momento em que você está a gozar a vida ou não. Os seus pensamentos estão a criar a forma como se sente no seu corpo agora e estão também a criar as suas experiências de amanhã. Se você está "stressado" por causa de todos os pequenos problemas e faz tempestades em copos de água, nunca encontrará a paz interior.

Hoje em dia, falamos muito de stress. Toda a gente parece "stressada" por alguma coisa. Stress parece ser a palavra da moda e usamo-la como uma fuga à responsabilidade: "Estou tão 'stressado'" ou "Isto é tão 'stressante'", ou "Todo este stress, stress, stress".

Acho que o stresse é uma reacção de medo às mudanças constantes da vida. É uma desculpa que usamos frequentemente para não assumirmos a responsabilidade pelos nossos sentimentos. Podemos projectar a culpa para fora de nós, para alguém ou para alguma coisa, e depois fazermos o papel da vítima inocente. Ser a vítima não nos faz sentir bem e não muda a situação.

Muitas vezes, entramos em stresse porque temos as nossas prioridades trocadas. Muitos de nós sentem que o dinheiro é a coisa mais importante da vida. Isto simplesmente não é verdadeiro. Há uma coisa muito mais importante e preciosa para nós – uma coisa sem a qual não poderíamos viver. O que é? É a nossa *respiração*.

O ar que respiramos é a substância mais preciosa das nossas vidas e, no entanto, tomamos completamente por garantido que, quando expiramos, o nosso próximo fôlego vai estar lá. Se não inspirássemos novamente, não duraríamos nem três minutos. Então, se o Poder que nos criou nos deu fôlego suficiente para durarmos o tempo que tivermos de durar, não podemos ter fé de que tudo o resto de que precisamos também nos será fornecido?

Quando confiamos que a Vida cuidará dos nossos pequenos problemas, o stresse simplesmente dissipa-se.

Você não tem tempo para desperdiçar com pensamentos ou emoções negativos, porque isso só cria mais do que você diz que não quer. Se estiver a fazer algumas afirmações positivas e não estiver a obter os resultados que deseja, veja com que frequência você se permite sentir-se mal ou perturbado ao longo do dia. Estas emoções provavelmente fã-lo-ão sentir-se frustrado, atrasarão a manifestação das suas afirmações e impedirão o fluxo de coisas boas que você tem a receber.

Da próxima vez que perceber que está "stressado", pergunte a si mesmo o que é que o está a assustar. O stresse é apenas medo, é realmente tão simples quanto isso. Você não precisa de ter medo da vida ou das suas próprias emoções. Descubra o que é que está a fazer a si mesmo que está a produzir medo dentro de si. O seu objectivo interior é alegria, harmonia e paz. A harmonia é estar em paz consigo mesmo. Não é possível ter stresse e harmonia interior ao mesmo tempo. Quando está em paz, você faz uma coisa de cada vez. Você não deixa que as coisas o afectem.

Então, quando se sentir "stressado", faça alguma coisa para se libertar do medo: respire fundo ou vá dar um breve passeio. Afirme para si mesmo:

*"Sou o único poder no meu mundo  
e crio uma vida pacífica, amorosa, alegre e satisfatória."*

Você quer atravessar a vida a sentir-se seguro. Não dê muito poder a uma pequena palavra como "stresse". Não a use como uma desculpa para criar tensão no seu corpo. Nada – nenhuma pessoa, lugar ou coisa – tem poder sobre si. Você é o único pensador na sua mente e os seus pensamentos é que criam a sua vida.

Então, treine-se para ter pensamentos que o façam sentir-se bem. Assim estará sempre a criar a sua vida a partir da alegria e com alegria. A alegria traz sempre mais razões para se alegrar.



# AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA uma Vida sem Stresse

- ✿ EU AFASTO TODO O MEDO E DÚVIDA E A VIDA TORNA-SE SIMPLES E FÁCIL PARA MIM.
- ✿ EU CRIO UM MUNDO SEM STRESSE PARA MIM.
- ✿ EU RELAXO TODOS OS MÚSCULOS DO MEU PESCOÇO E ALIVIO TODA A TENSÃO DOS MEUS OMBROS.
- ✿ EU INSPIRO E EXPIRO LENTAMENTE E SINTO-ME CADA VEZ MAIS RELAXADO À MEDIDA QUE RESPIRO.
- ✿ EU SOU UMA PESSOA CAPAZ E POSSO LIDAR COM QUALQUER COISA QUE SURJA.
- ✿ EU ESTOU CENTRADO E CONCENTRADO. EU SINTO-ME MAIS SEGURO A CADA DIA QUE PASSA.
- ✿ EU ESTOU CALMO E EMOCIONALMENTE EQUILIBRADO.
- ✿ EU ESTOU À VONTADE COMIGO MESMO E ESTOU À VONTADE COM AS OUTRAS PESSOAS.
- ✿ EU ESTOU SEGURO QUANDO EXPRESSO OS MEUS SENTIMENTOS. EU CONSIGO SENTIR-ME SERENO EM QUALQUER SITUAÇÃO.

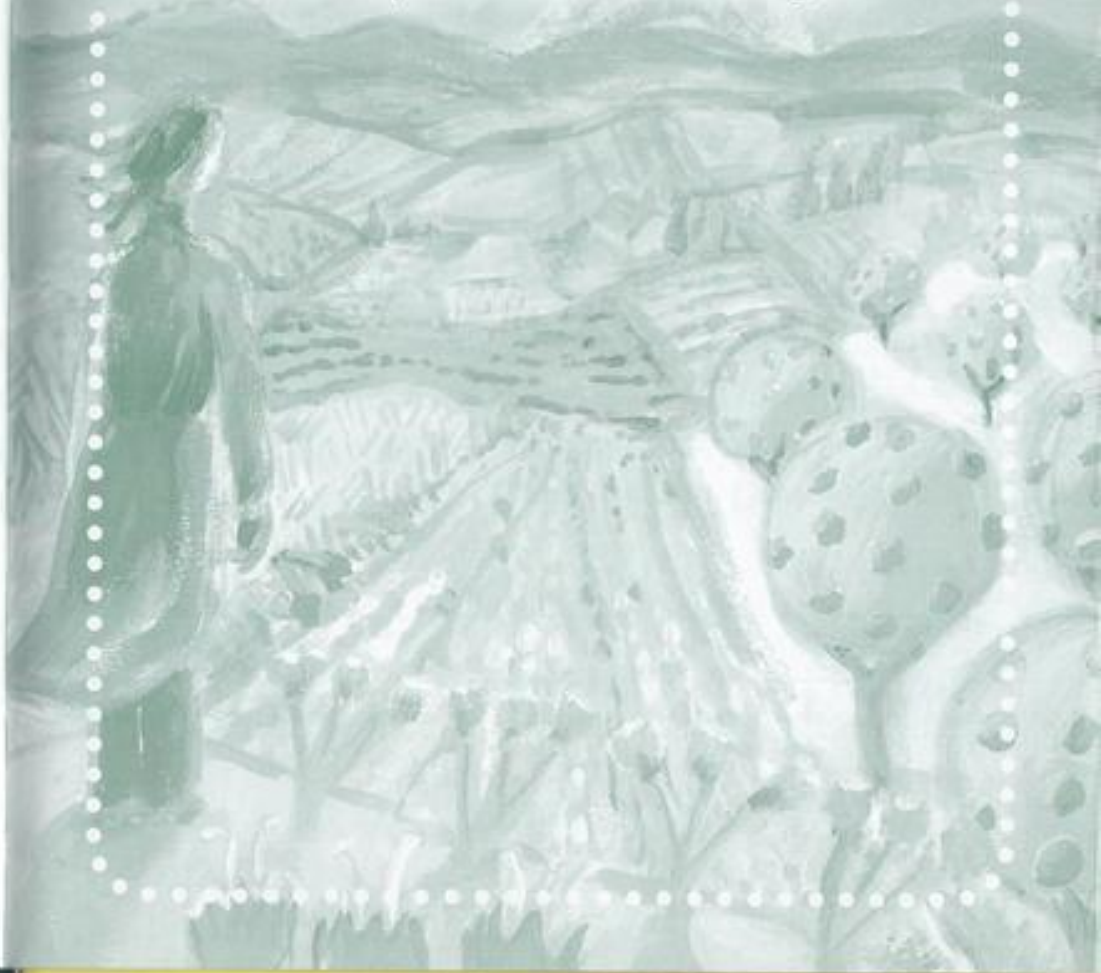
- ✿ EU TENHO UMA RELAÇÃO MARAVILHOSA COM OS MEUS AMIGOS, FAMILIARES E COLEGAS. EU SOU APRECIADO.
- ✿ EU TENHO UMA SITUAÇÃO FINANCEIRA CONFORTÁVEL. EU CONSIGO SEMPRE PAGAR AS MINHAS CONTAS A HORAS.
- ✿ A SEGURANÇA FINANCEIRA DEIXA-ME À VONTADE E FAZ-ME SENTIR BEM EM RELAÇÃO AO MEU FUTURO.
- ✿ EU ESTOU SEMPRE NUMA ATMOSFERA AFECTUOSA – TANTO EM CASA COMO NO TRABALHO.
- ✿ EU PERCEBO QUE O STRESSE É APENAS MEDO. AGORA, LIBERTO-ME DE TODOS OS MEDOS.
- ✿ EU CONFIO EM MIM PARA LIDAR COM QUALQUER PROBLEMA QUE SURJAM DURANTE O DIA.
- ✿ EU LIBERTO-ME DOS MEDOS DA INFÂNCIA. EU SOU UM SER HUMANO SEGURO E TENHO PODER.
- ✿ QUANDO ME SINTO TENSO, LEMBRO-ME DE RELAXAR TODOS OS MÚSCULOS E ÓRGÃOS DO MEU CORPO.
- ✿ EU AFASTO TODA A NEGATIVIDADE QUE EXISTE NO MEU CORPO E NA MINHA MENTE.



✿  
EU PERCEBO  
QUE O STRESSE  
É APENAS MEDO.  
AGORA, LIBERTO-ME  
DE TODOS OS  
MEDOS.  
✿

- ✿ EU ESTOU A MEIO DO PROCESSO DE FAZER MUDANÇAS POSITIVAS EM TODAS AS ÁREAS DA MINHA VIDA.
  - ✿ EU FECHO OS OLHOS, TENHO PENSAMENTOS POSITIVOS E INSPIRO E EXPIRO O BEM.
- ✿ ✿ ✿
- ✿ EU TENHO A FORÇA PARA ME MANTER CALMO PERANTE A MUDANÇA.
  - ✿ EU ESTOU DISPOSTO A APRENDER. QUANTO MAIS APRENDO, MAIS CRESÇO.
  - ✿ INDEPENDENTEMENTE DA IDADE QUE TENHO, POSSO SEMPRE APRENDER MAIS E FAÇO-O COM CONFIANÇA.
  - ✿ EU MEDITO REGULARMENTE E RETIRO BENEFÍCIOS DESTA PRÁTICA.

*Eu tenho a força para me manter calmo perante a mudança.*





EU CONSIGO!

8



# Auto-Estima

Você nunca terá uma boa auto-estima se tiver pensamentos negativos acerca de si próprio. A auto-estima fá-lo sentir-se bem consigo mesmo e, quando isso acontece, você desenvolve a confiança. A confiança construirá então a auto-estima – cada passo depende do outro. Quando apanhar o ritmo, conseguirá alcançar praticamente tudo.

Uma vez que a auto-estima é o que você pensa acerca de si mesmo, você tem a liberdade de pensar tudo o que quiser. Então, porque haveria de querer depreciar-se?

Você nasceu extremamente confiante. Você veio a este mundo a saber o quanto é maravilhoso. Você era perfeito quando era um bebé pequenino. Não tinha de fazer nada – você já era perfeito – e agia como se tivesse consciência

disso. Você sabia que era o centro do Universo. Você não tinha medo de pedir o que queria. Expressava livremente as suas emoções. A sua mãe sabia quando você estava zangado; de facto, toda a vizinhança sabia. E quando você estava feliz, o seu sorriso iluminava toda a sala. Você estava tão cheio de amor e confiança.

Os bebés pequeninos morrem se não receberem amor. Quando nos tornamos mais velhos, aprendemos a viver sem amor, mas nenhum bebé tolerará isso. Os bebés pequeninos também amam cada centímetro dos seus corpos, até mesmo as suas próprias fezes. Não têm culpa, nem vergonha, nem fazem comparações. Eles sabem que são únicos e maravilhosos.

Você foi assim. E então, em alguma altura da sua infância, os seus pais bem-intencionados transmitiram-lhe os seus próprios sentimentos de insegurança e ensinaram-lhe sentimentos de imperfeição e medo. Nesse ponto, você começou a negar a sua própria magnificência. Esses pensamentos e sentimentos nunca foram verdadeiros e certamente não o são agora. Por isso, quero levá-lo de volta à altura em que você sabia realmente amar-se, falando-lhe acerca do trabalho de espelho.



O trabalho de espelho é simples e muito poderoso. Simplesmente, trata-se de olhar para um espelho quando diz as afirmações. Os espelhos reflectem os nossos reais sentimentos. Quando éramos crianças, recebíamos a maior parte das mensagens negativas dos adultos, muitos deles a olhar-nos directa-

mente nos olhos e talvez até a apontar-nos o dedo. Hoje, quando a maioria de nós olha para um espelho, diz alguma coisa negativa. Ou criticamos o nosso aspecto ou censuramo-nos por qualquer outra coisa.

Olhar-se nos olhos e fazer uma declaração positiva é uma das formas mais rápidas de obter resultados positivos com as afirmações. Peço às pessoas para se olharem nos olhos e dizerem algo positivo acerca de si mesmas sempre que passam por um espelho.

Se lhe acontecer alguma coisa desagradável durante o dia, dirija-se imediatamente para o espelho e diga: *"Amo-te na mesma"*. Os acontecimentos vêm e vão, mas o amor que você tem por si mesmo pode ser constante e é a qualidade mais importante que você tem na vida. Se acontecer alguma coisa maravilhosa, dirija-se para o espelho e diga: *"Obrigado"*. Dê reconhecimento a si mesmo por criar esta experiência maravilhosa.

De manhã, assim que acordar, e à noite, imediatamente antes de se deitar, quero que você se olhe nos olhos e diga: *"Amo-te, amo-te mesmo. E aceito-te exactamente como és."* Pode ser difícil no início, mas, se você não desistir, em pouco tempo esta afirmação será verdadeira para si. Já imaginou como vai ser divertido?

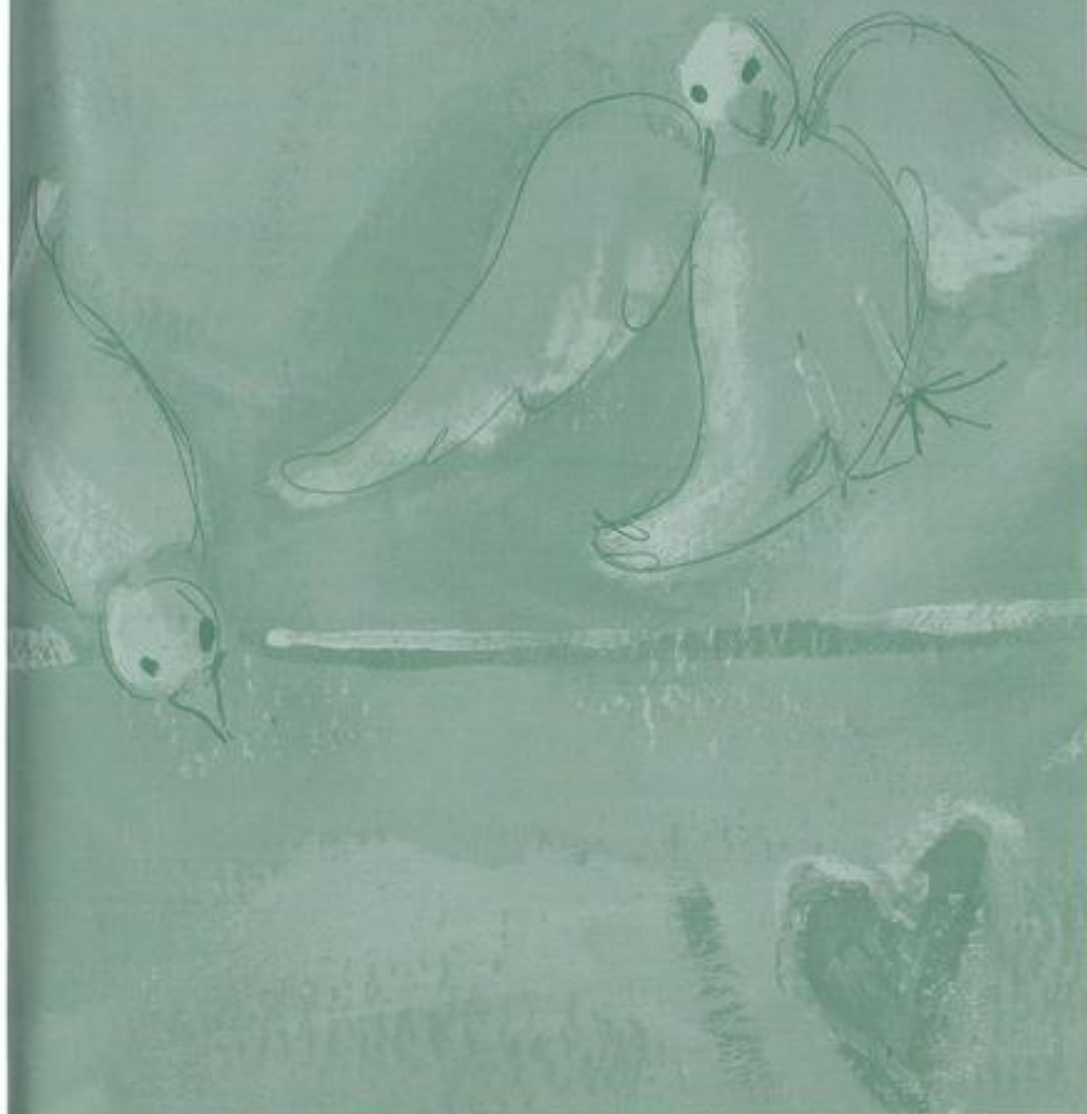
Descobrirá que à medida que o seu amor-próprio cresce, também o seu respeito por si próprio crescerá, e quaisquer mudanças que você sinta que precisa de fazer serão mais fáceis de conseguir quando souber que são certas para si. O amor nunca está fora de si – está sempre dentro de si. Quando for capaz de mais amor, será mais capaz de ser amado.



EU CONSIGO!

---

Assim, escolha novos pensamentos para ter acerca de si mesmo e escolha novas palavras para *dizer* a si mesmo o quanto é magnífico e que merece tudo o que de bom a vida tem para oferecer.



# Auto-Estima

- ✿ EU SOU TOTALMENTE CAPAZ EM TODAS AS SITUAÇÕES.
- ✿ EU ESCOLHO SENTIR-ME BEM COMIGO MESMO. EU MEREÇO O MEU PRÓPRIO AMOR.
- ✿ EU SOU INDEPENDENTE. EU ACEITO E USO O MEU PRÓPRIO PODER.
- ✿ É SEGURO DEFENDER-ME.
- ✿ NÃO IMPORTA O QUE OS OUTROS DIZEM OU FAZEM. O QUE IMPORTA É O MODO COMO EU ESCOLHO REAGIR E AQUILO EM QUE ESCOLHO ACREDITAR ACERCA DE MIM MESMO.
- ✿ EU RESPIRO FUNDO E PERMITO-ME RELAXAR. O MEU CORPO TODO ACALMA-SE.
- ✿ EU SOU AMADO E ACEITE EXACTAMENTE COMO SOU, AQUI E AGORA.
- ✿ EU VEJO O MUNDO ATRAVÉS DOS OLHOS DO AMOR E DA ACEITAÇÃO. TUDO ESTÁ BEM NO MEU MUNDO.
- ✿ A MINHA AUTO-ESTIMA É GRANDE PORQUE EU HONRO QUEM SOU.


- ✿ EU ESTOU DISPOSTO A LIBERTAR-ME DE QUALQUER NECESSIDADE DE LUTAR OU DE SOFRER. EU MEREÇO TUDO O QUE É BOM.
- ✿ A MINHA VIDA TORNA-SE MAIS FABULOSA A CADA DIA QUE PASSA. EU ANSEIO POR RECEBER O QUE CADA HORA NOVA ME DÁ.
- ✿ EU NÃO SOU MAIS NEM MENOS DO QUE NINGUÉM E NÃO TENHO DE PROVAR NADA A NINGUÉM.
- ✿ HOJE, NENHUMA PESSOA, LUGAR OU COISA PODE IRRITAR-ME OU ABORRECER-ME. EU ESCOLHO ESTAR EM PAZ.
- ✿ EU CONFIO QUE POSSO ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO PARA TODOS OS PROBLEMAS POR MIM CRIADOS.
- ✿ A VIDA APOIA-ME DE TODAS AS FORMAS POSSÍVEIS.
- ✿ A MINHA CONSCIÊNCIA ESTÁ CHEIA DE PENSAMENTOS SAUDÁVEIS, POSITIVOS E AFECTUOSOS, QUE SE REFLECTEM NA MINHA EXPERIÊNCIA.



✿  
EU SOU  
UM SER  
RADIANTE  
A GOZAR  
A VIDA  
AO MÁXIMO.  
✿

## MAIS AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA A AUTO-ESTIMA

- ✿ EU ATRAVESSO A VIDA SABENDO QUE ESTOU SEGURO – SOU DIVINAMENTE PROTEGIDO E GUIADO.
- ✿ EU ACEITO OS OUTROS COMO ELES SÃO E, EM TROCA, ELES ACEITAM-ME.
- ✿ EU SOU MARAVILHOSO E SINTO-ME MUITO BEM. EU ESTOU GRATO PELA MINHA VIDA.
- ✿ ESTA É A MINHA ÚNICA OPORTUNIDADE PARA VIVER O DIA DE HOJE. EU ESCOLHO APROVEITÁ-LA.
- ✿ EU TENHO AUTO-ESTIMA, PODER E CONFIANÇA PARA AVANÇAR NA VIDA COM FACILIDADE.
- ✿ A MAIOR DÁDIVA QUE POSSO DAR A MIM MESMO É O AMOR INCONDICIONAL.
- ✿ EU AMO-ME EXACTAMENTE COMO SOU. JÁ NÃO ESPERO SER PERFEITO PARA ME PODER AMAR.



*Eu atravesso a vida  
sabendo que estou seguro  
- sou Divinamente  
protegido e guiado.*



EU CONSIGO!



## Em Conclusão

Quando tiver feito as afirmações, está na altura de as libertar. Você decidiu o que quer. Você afirmou-as em pensamento e com palavras. Agora, você deve libertá-las para o Universo para que as leis da Vida possam trazê-las até si.

Se você se preocupar ou afligir acerca de *como* as suas afirmações se vão tornar realidade, só estará a atrasar todo o processo. *Não lhe cabe a si* descobrir como fazer as suas afirmações tornarem-se realidade. As Leis da Atracção funcionam quando você declara que tem uma coisa e o Universo traz essa coisa até si. O Universo é muito mais inteligente do que você e conhece todas as formas possíveis de fazer as suas afirmações tornarem-se realidade. A única razão para haver atraso e para parecer negar-lhe isso é haver uma parte de si que *não acredita que você o merece*. Ou talvez as suas crenças sejam tão fortes que estejam a dominar as suas afirmações.

Se você estiver a declarar "O meu rendimento está a aumentar", e ele não estiver, então talvez você tenha crenças antigas e profundamente enraizadas de que não merece prosperar. Ou talvez a sua família tivesse crenças negativas acerca do dinheiro e haja uma parte de si que ainda aceita essas crenças.

Quando éramos crianças pequenas, éramos tão obedientes que estávamos dispostos a aceitar as crenças dos nossos pais acerca da vida e a continuar a funcionar segundo essas crenças para o resto das nossas vidas... até escolhermos realmente olhar para essas crenças e examiná-las.

Os seus pais podem ter dito constantemente: "Oh, o dinheiro é difícil de ganhar." Ora, mesmo sem saber isso, você ainda tem essa crença na sua própria consciência. Se você acreditar nisso, então o Universo não pode aumentar o seu rendimento até você abandonar esse pensamento.

Peço frequentemente às pessoas que examinem as crenças que a sua família tinha acerca de vários assuntos. Se a prosperidade for o seu objectivo, então pegue numa folha de papel grande e anote todas as coisas que a sua família dizia acerca de dinheiro quando você era criança. Se encontrar algumas afirmações negativas (lembre-se que tudo isto eram afirmações para os membros da sua família), então o seu trabalho é transformar essas crenças negativas em afirmações positivas. Liberte-se da tirania das afirmações negativas dos seus pais e abra-se-á para a corrente abundante de coisas boas em todas as áreas da sua vida.

Por favor, não se sinta desencorajado face a quaisquer contrariedades. Você está a aprender um processo novo. À medida que se tornar perito nisso, a sua vida tornar-se-á cada vez mais fácil.

Lembre-se...

*Independentemente de quão maravilhoso seja o momento presente, o futuro pode ser ainda mais satisfatório e alegre. O Universo espera sorridente que alinhemos o nosso pensamento com as suas leis. Quando estamos em alinhamento, tudo flui. É possível. Você consegue fazê-lo. Eu consigo fazê-lo. Todos nós conseguimos fazê-lo. Faça o esforço. Você ficará muito satisfeito. Todo o seu mundo mudará para melhor.*





EU CONSIGO!



## Acerca de Louise L. Hay

LOUISE L. HAY é autora e conferencista de renome internacional com mais de 27 *best-sellers* publicados. Os seus livros foram traduzidos para vinte e cinco línguas em trinta países em todo o mundo. Há cerca de vinte anos que Louise tem ajudado milhares de pessoas a descobrir e a realizar o seu potencial no crescimento e desenvolvimento pessoal. A sua mensagem fundamental é a de que ser feliz é uma responsabilidade e um direito de que ninguém nos pode privar.



Para receber um primeiro número grátis da *The Louise Hay Newsletter*, por favor consulte o site [WWW.HAYHOUSE.COM](http://WWW.HAYHOUSE.COM)



A autora deste livro não aconselha que se dispense de conselhos médicos nem prescreve o uso de qualquer técnica como forma de tratamento de problemas fisiológicos ou de saúde sem o conselho, directo ou indirecto, de um médico. A autora pretende apenas prestar informações de natureza genérica para o ajudar na sua busca pelo bem-estar emocional e espiritual. Se eventualmente fizer uso de alguma informação apresentada neste livro, o que legalmente tem direito a fazer, a autora e o editor não assumem qualquer responsabilidade pelos seus actos.





*Ilustrações de  
Joan Perrin-Falquet  
[www.falquet.com](http://www.falquet.com)*



EDITORA  
*Pergaminho SA*

Rua Prof. Jorge de Silva Henriques, n.º 1 - 3100-839 Lisboa | PORTUGAL  
Tel. (+351) 217 626 170 | Fax (+351) 217 626 171

*www.pergaminho.pt*

Divisa Group | BERTELSMANN

N.º de referência desta obra no nosso catálogo: **142.547**

FICHA TÉCNICA:

Editor: Mário de Moura | Assistente editorial: Joana Neves

Tradução: Susana Figueiredo

Revisão: Equipa de editoração Pergaminho

Paginação: Gráfica 99

Este livro foi impresso por: EIGAL, S.A. - Porto

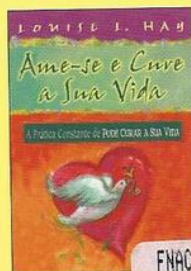
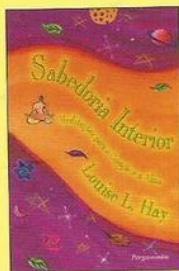
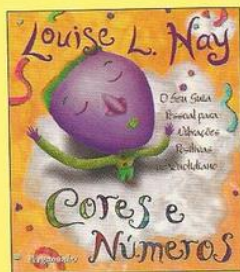
Dep. Legal n.º 207356/04



## EU CONSIGO! – Como Usar as Afirmações para Mudar a Sua Vida

Ao longo das páginas deste livro e no CD que o acompanha, Louise L. Hay demonstra uma vez mais que é possível mudar e melhorar todos os aspectos da sua vida, através de um uso correcto de afirmações. Cada pensamento que temos e cada palavra que dizemos são uma afirmação. Até o nosso diálogo interior – aquilo que sentimos e pensamos acerca de nós próprios – consiste numa corrente de afirmações. Ao fazer estas afirmações, estamos a dar forma a tudo aquilo por que passamos e a determinar as nossas experiências. Controlando estas afirmações e utilizando-as sabiamente, podemos transformar as nossas vidas em experiências de sucesso e realização pessoal plena. Analisando temas como a saúde, os relacionamentos, a prosperidade, o desempenho profissional e a auto-estima, Eu Consigo! ensina como eliminar da sua vida todas as limitações que o impedem de ser verdadeiramente feliz.

### OUTRAS OBRAS DA AUTORA NA PERGAMINHO



FNAC - 04 18/02/2011  
300107060106 310014



LOUISE. L HAY  
EU CONSIGO (COM CD)

PREÇO EDITOR 16,15 €  
Aderente: 10% Desconto



Pergaminho

