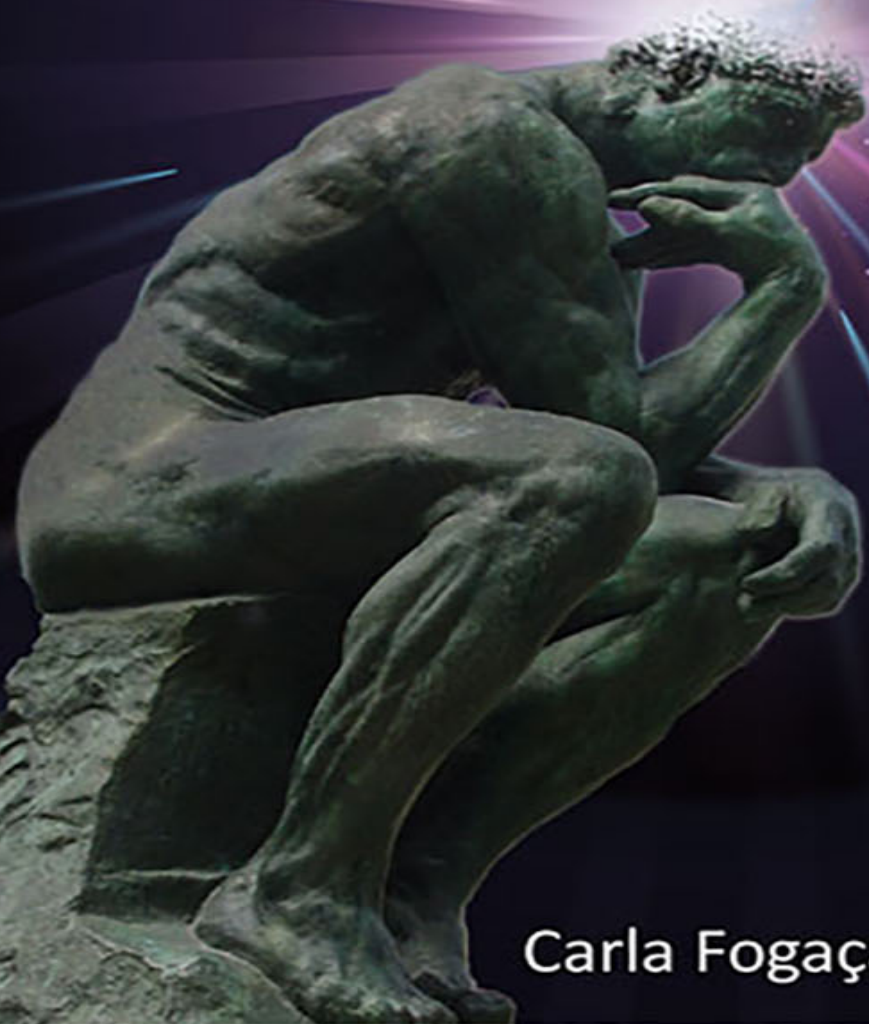


O Pensamento nosso de cada dia

Um guia para auxiliar sua jornada de autoconhecimento



Carla Fogaça


HAIKAI
EDITORA

Copyright © Carla Fogaça, 2019

Capa e diagramação

Atarukas Studio
Gláucia Midori Oi
Eduardo Droiqui Nalessio

Preparação e revisão

Tatiana Tanaka

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F655p Fogaça, Carla

O pensamento nosso de cada dia / Carla Fogaça.
São Paulo: Atarukas Produção Editorial Ltda, 2019.
210 p. ; 20cm x 21cm
ISBN: 978-65-80188-14-7

1. Autoajuda. 2. Psicologia. 3. Reflexão. I. Título.

2019-725

CDD 158.1
CDU 159.947

HAIKAI É UM SELO DA ATARUKAS EDITORA LTDA.

Rua General Lecor, 268A – Sala 1

04213-020 – São Paulo – SP

haikaieditora.com.br

facebook.com/haikaieditora

instagram.com/haikaieditora

AGRADECIMENTOS.

Agradeço, primeiramente, ao Universo por permitir a manifestação desse sonho. A todos os meus familiares por terem sido participantes ativos no meu processo de construção como ser humano.

Um agradecimento especial, ao meu parceiro de jornada que, com sua imensa disponibilidade e carinho, sempre me deu suporte para seguir em frente, acreditando junto comigo.

Agradeço imensamente aos meus filhos, realização do maior desejo do meu ser, muitas vezes, guias de reflexão da minha plenitude e dissonância. Sempre dispostos a me auxiliarem na concretização desse sonho.

Gratidão imensa por todas as pessoas que encontrei na minha vida, as quais foram fontes geradoras da minha expansão, percepção e compreensão do ser humano. Permitindo, generosamente, que eu entrasse, em seus corações, desvendando os seus mistérios, favorecendo um aprendizado mútuo e contínuo. E, nesse encontro de almas, todos saímos mais iluminados por essa experiência divina.

Gratidão sempre!

O PENSAMENTO NOSSO DE CADA DIA

Num mundo de *fast-food* emocional e espiritual, me propus a escrever um livro que auxilie a todos que, ainda, acreditam na importância do esforço da autoanálise e da reflexão para fortalecer seu crescimento e evolução. Este é um guia passo a passo: leia e responda atenta e calmamente a todas as questões levantadas. Importante ressaltar que não existem respostas corretas. O fundamental é encontrar as suas respostas. Sendo assim, não se prenda somente as palavras. Nossos pensamentos podem ser manifestados de diferentes formas. Portanto, rabisque, desenhe, cole figuras, ... encontre a sua forma de expressão. Busquei abordar alguns temas recorrentes que foram surgindo ao longo dos meus anos de trabalho, bem como da experiência de minha própria jornada. Creio que o autoconhecimento é a ferramenta mais poderosa para evoluirmos como seres espirituais vivendo nessa experiência terrena. Somente nos despindo e tirando as nossas máscaras poderemos renascer, transparecendo a nossa verdadeira essência cósmica que nos conecta com o Divino que habita dentro de cada um de nós.

O convite é para se entregar a essa dinâmica, lendo o livro na íntegra e respondendo as perguntas ou abrindo uma página aleatoriamente e se surpreendendo. O principal é que a leitura seja constante, estimulando a autoanálise, despertando o seu poder de criação evolutiva, envolvendo-se na vibração universal, sempre acreditando na revelação da consciência e uma possível mudança, pois, **TODOS SOMOS MERECEDORES DE UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ.**

*A principal chave para atingir o
crescimento pessoal e o sucesso é o
autoconhecimento.*



Reflexão: Você sente um interesse genuíno em se conhecer? Se a resposta for afirmativa: Acredita que, neste momento, se conhece profundamente? Acha e sente a sua vida interessante? O que acredita ser necessário para usufruir de uma vida saudável e feliz? Quais são as suas crenças limitantes? Saiba que as atitudes mais produtivas só poderão ser adotadas se você tiver consciência da sua própria essência, dos seus pontos fortes e fracos. Só assim você terá diversos recursos ao seu dispor. Se (re)conheça e atinja o máximo do seu potencial de realização.

2

Liberdade é saber que, dentro de si mesmo, você tem tudo de que precisa para encontrar o seu caminho. O autoconhecimento é um dos principais recursos para nos (re)encontrarmos com as nossas habilidades, competências e aptidões.

Esse poderoso recurso que nos traz independência e autonomia de escolha.



Reflexão: O que você mais gosta de fazer em sua rotina? O que menos gosta? Reflita sobre as condutas que adota, usualmente, e de que não gosta. Realmente, precisa continuar adotando essas condutas? Ou pode começar a se desapegar? Reconhece as suas principais habilidades, preferências e competências? Se a resposta for afirmativa: sabe fazer bom uso delas para atingir o que deseja?

Quando nos colocamos em posição de aceitar, o Universo se dispõe a oferecer. O Universo é um mar de possibilidades. Cabe a cada um de nós sabermos aceitar e compreender a forma como ele se comunica.



Reflexão: Abra a sua mente para novas possibilidades. Abra mão de acreditar que sabe tudo. O Universo é uma caixinha de surpresas. Então, abra o seu coração para receber o novo e o imprevisível. O Universo sempre atende a todos os nossos pedidos e desejos. Sendo assim, peça com sabedoria. Pratique a paciência e a tolerância, pois cada vibração, cada pensamento tem o seu tempo de realização. Você já tentou se comunicar com o Universo? Se a resposta for afirmativa: De qual forma? (Meditando? Orando? Questionando de forma alta e clara?) Percebe o Universo se comunicando com você? De que forma? (Sinais? Situações inesperadas?...) Tem a consciência que o tempo do Universo pode não ser o mesmo que você dispôs para a realização de seus desejos?

A prática do pensamento positivo é essencial para qualquer mudança em nossas vidas. Cultivar bons pensamentos gera uma sensação ímpar. Desbloqueia a nossa energia negativa e nos estimula a ir em busca de nosso equilíbrio e bem-estar, promovendo a nossa estabilidade emocional.



Reflexão: Reconhece seus bloqueios emocionais? Descreva-os. Acredita que através de uma autoanálise e reflexão minuciosa e amorosa se colocará a caminho de seu processo de desbloqueio emocional? Estimular a sua mente através da prática meditativa com pensamentos positivos e sensações prazerosas, com certeza, te despertará para as mudanças necessárias rumo ao seu caminho de estabilidade para a recuperação de sua harmonia e serenidade.

Lembre-se: Você criou suas próprias correntes. Você criou suas próprias amarras. Então, desperte, e se solte para a vida!



Reflexão: Um ponto muito importante para a nossa compreensão é que criamos, ao longo de nossas vidas, amarras emocionais que nos impedem de crescer e evoluir. Essas amarras, possivelmente, foram criadas por alguma necessidade de proteção e defesa. Hoje, elas já podem estar até obsoletas, mas, muitas vezes, continuamos apegados a elas, como se estas ainda representassem a nossa proteção, defesa individual ou, até mesmo, nos representassem como indivíduos. Você possui amarras emocionais? Se a resposta for positiva: percebe que esses sentimentos de defesa te impedem de alterar o rumo da sua vida? Quais são as suas amarras emocionais? Recordar-se dos motivos que te levaram a criá-las? Quais as razões que te impedem de se liberar desses amarras e construir a sua felicidade?

Somente juntos poderemos construir um mundo mais amoroso. Todos somos merecedores de usufruir de amor ilimitado.

Comece por você e compartilhe amor!



Reflexão: O amor ao próximo é um sentimento que agrega e fortalece. Adotando ações que visem ao bem-estar e à felicidade do próximo, construímos pontes que ligam nossos corações ao Universo, manifestando uma onda que arrebatada a todos os envolvidos. Você compartilha atitudes amorosas com o seu próximo? Cria pontes que ligam o seu coração com diversas pessoas? Descreva esse processo (é muito importante que você tenha consciência da forma como interage amorosamente com as pessoas).

7

*Tudo passa e só você permanece.
Então, celebre a sua presença todos os dias. Conecte-se e transborde
toda a energia
criativa que percorre sua alma.
Somos todos feixes de luz!*



Reflexão: Você tem a consciência da importância de sua presença para o mundo? Dentre inúmeras pessoas, só existe você com suas únicas características. Portanto, você é o responsável por emanar, todos os dias, a sua cota de energia criativa. De que forma você estimula a sua energia criativa? (ouvindo música, pintando, escrevendo,...?) Quais recursos utiliza para expandir essa energia? Você se percebe como um indivíduo único e singular? Qual(is) principal(is) característica(s) você acredita que o diferencia das pessoas?

*Se quiser mudar a sua vida,
comece mudando os seus hábitos diários.*

*A mudança de hábitos altera toda a sua rotina e, alterando a sua
rotina, você começa a descobrir novos caminhos, propiciando um novo
despertar da sua consciência.*



Reflexão: Quais hábitos você mantém em sua vida? Considera esses hábitos saudáveis? Eles são produtivos na busca de soluções? Se a resposta for negativa: procure alterar seus hábitos, escolha novas condutas. No começo pode ser difícil, mas, depois, quando perceber que inovadoras e produtivas soluções surgirem em seu caminho, tudo se tornará mais prazeroso. Lembre-se: a somatória de seus hábitos que apontará o rumo de suas decisões.

*Seja um protagonista da sua vida, não fuja para o personagem
coadjuvante.*



Reflexão: Consegue observar o momento que entrega, para os outros, as decisões da sua vida, tornando-se um simples coadjuvante, ou um espectador? Em quais momentos recorre a esse mecanismo? Identifica se o genuíno motivo é não querer se responsabilizar pelas suas atitudes? Tem receio de assumir a responsabilidade pelos seus atos? Qual(is) motivo(s)?

O nosso maior inimigo é o medo.

O medo, muitas vezes, nos impede de conquistarmos aquilo que mais desejamos. Combata o seu medo com a sua fé. Acredite em seu poder de criar a sua própria realidade, mantendo seus pensamentos e sentimentos elevados com energia e vibração positiva.

O medo só existe para aqueles que o alimentam e permitem que faça morada em seu interior.



Reflexão: Identifique os seus maiores medos. Acredita que, através do seu potencial criativo, você possa vivenciar uma nova realidade? Já experimentou, quando seus medos surgirem, desfocar e vibrar em situações que te tragam calma e esperança? Experimentou criar situações que te tragam a fé e a convicção de que nada ruim irá acontecer? Essas posturas diminuem o seu medo? Se a sua resposta for positiva: continue praticando. Esse hábito tem o potencial de diminuir o medo em sua vida e impedir que você tome as decisões que deseja.

Você não tem controle sobre o que acontece na sua vida. Mas, você pode controlar as suas reações, no momento em que a vida acontece. Então, assuma o comando dos seus comportamentos. E seja o condutor, não o conduzido. Aja com cautela, prudência e consciência de seus atos.



Reflexão: Você consegue controlar as suas reações? No momento em que as situações estão se apresentando a sua frente, você consegue manter a calma, ser prudente e escolher a melhor resposta? Sua consciência está alerta para escolher a resposta que te trará os melhores resultados? Pois saiba que, na maioria das vezes, a solução para seus problemas começa nas suas reações. Se as soluções não vierem no tempo que deseja, pelo menos, mantendo a calma e a cautela, elas tendem a não se desmembrarem para situações piores. Fique claro que: você não pode controlar as atitudes dos outros, mas **PODE CONTROLAR A SUA ATITUDE.**

*Não viva de imagem.
Saia de cena e descubra o mundo real.*



Reflexão: Algumas vezes, você se percebe vivendo personagens totalmente desconectados com seus reais sentimentos? Como são esses personagens? Qual o motivo de você tê-los criados? (Por não gostar de sua imagem? Por não conseguir assumir seus reais sentimentos?...) Pratique: descreva como está se sentindo hoje. Identifique seus sentimentos genuínos em relação a pessoas e/ou situações. Consegue verbalizar ou demonstrar seus sentimentos de alguma forma? Escreva qual a forma que usa para demonstrar seus sentimentos genuínos para as pessoas. Sente-se mais verdadeiro quando pratica essa vivência?

A procrastinação é a porta de entrada que estagna o nosso processo evolutivo.



Reflexão: Reparou que a sua vida começa a desandar no exato momento em que você começa a adiar as suas decisões? Faça uma relação das decisões que precisa tomar, especifique as mais imediatas e já construa mentalmente o seu “passo a passo” para a tomada de uma determinada decisão. Enquanto planeja, elabora e seleciona suas atitudes, você entra em contato com a energia de edificação do Universo e a sua vida retoma o fluxo para o seu processo evolutivo. **Experimente, não adie as suas decisões.**

Muitas vezes, a porta está aberta, mas você continua espiando pelo buraco da fechadura.



Reflexão: Você reconhece os seus desejos? Consegue identificá-los quando os está vivenciando? Por outro ponto, percebe quando está com receio de se arriscar e se esconde deixando as situações se desenrolarem á revelia? O que te impede de agir em busca de seus sonhos e desejos? (Medo? Dúvida? Vergonha?) Tem medo da liberdade? Vivenciar o seu maior sonho te assusta? Qual(is) motivo(s)?

Escolha bem suas palavras, pois elas alteram o rumo da sua história.



Reflexão: Faça uma lista das palavras que mais usa em seu dia a dia. Quais palavras costuma usar nas situações de crise? Essas palavras te ajudam a encontrar boas soluções? Ou só te causam mais desânimo e desesperança? Quais palavras te causam impacto positivo? Escreva-as em um local de destaque. Respire fundo e repita essas palavras pausadamente todos os dias. Permita que a energia positiva impregne todo o seu ser.

Problemas não têm ouvido. Então, quando se deparar com problemas em sua vida, berrar, xingar ou gritar não irá adiantar. Problema se resolve com: análise, reflexão e atitude consciente.



Reflexão: Costuma fazer uso desse tipo de atitude mais agressiva na tentativa de sanar seus problemas? Desconta a sua ira nos outros ou nas situações? Se a resposta for afirmativa: saiba que essa é a pior alternativa, pois só aumentará o seu problema, não o resolverá. Se a resposta for negativa: Qual a sua principal reação diante dos problemas? Essa reação traz uma solução positiva? Os problemas surgem em nossas vidas para o nosso crescimento e aprendizagem. Encarando-os dessa maneira, rapidamente encontrará soluções proveitosas.

“Ter idade” não é envelhecer. O que chamamos de “idade” é o tempo que o Universo nos oferece para buscarmos a nossa felicidade.

Reflexão: De que forma você encara o passar do tempo? Reclamando sobre a idade e suas mazelas? Ou criando oportunidades para vivê-lo da melhor maneira possível? O tempo é apenas um lembrete de um querido amigo para nos alertar dos muitos planos que fizemos e que temos um prazo para cumprilos. Mas não se apresse, aja com consciência e administre o seu tempo; ele trabalha pra você, não contra você.

*Eu tenho, dentro de mim, um guia de luz que, conectado ao
Universo, me conduz para o
caminho da sabedoria e prosperidade inesgotáveis: Eu acredito!*



Reflexão: Você entra em contato com seu guia de luz? Se a resposta for afirmativa: quais recursos costuma usar para entrar em contato com esse guia? Ouve quais mensagens ele traz para a sua vida? Visualize o caminho que ele te aponta. Saiba que ele mora em seu coração e está sempre disponível, pois conhece todos os seus desejos e frustrações. Ele é a sua consciência, o seu reservatório de experiências. Entre em contato sempre que sentir dúvidas, desalento e descrença. Não esqueça que ele mora dentro de você, é seu melhor amigo, e se preenche da luz universal.

*Fique atento às concessões que você faz
a sua própria verdade!*

*Uma coisa é buscar compreender um ponto de vista diferente do seu
e tentar harmonizar as opiniões divergentes. Outra coisa, muito
diferente, é ceder à pressão para agradar, ou por receio, trair a sua
própria verdade.*



Reflexão: Já tomou ciência de que, algumas vezes, abre mão da sua própria verdade, da sua visão de mundo para cativar as pessoas, ou por receio de gerar conflito? Se a resposta for afirmativa: tome cuidado, pois esse é o único caminho capaz de distanciá-lo da sua verdade interior, das suas crenças. Entre em contato com a sua verdade e não se constranja em garantir, gentilmente, que ela seja ouvida e respeitada. Consentir que se chegue a um bom acordo é um boa resolução. Porém ceder, para que somente um seja beneficiado, é um abuso.

Compreenda e valide as suas prioridades, solte a sua imaginação e construa caminhos: eles te levarão aonde os sonhos se tornam realidade.



Reflexão: Quais são as suas principais prioridades?
Escreva todas em destaque para que você não perca o seu foco. Deixe claro em sua mente o que é realmente importante para você, e acredite que o seu caminho está sendo preparado.

*Para aproveitar a sua jornada,
construa degraus com as pedras que surgirem em seu caminho.*



Reflexão: Quais obstáculos vem enfrentando em sua vida? Está entrando em angústia por não encontrar uma rápida solução? Primeiro, não esqueça: calma e prudência. Segundo: muitas vezes, eles são frutos de suas próprias atitudes e reações. Portanto, eles podem ser gerenciados. Tenha a consciência de que esses obstáculos são uma forma de aprendizagem. Quais atitudes que você já adotou em sua vida e que não removeram esses obstáculos? Identificando essas atitudes, construa novas respostas, estas certamente o ajudarão a resolvê-los e a agregar novos recursos em sua vida. Saiba: todo obstáculo é uma oportunidade de evolução. (Repita várias vezes).

São pequenos gestos que fazem uma grande diferença em nossa vida!



Reflexão: Quantas vezes deixou de fazer um pequeno gesto amoroso por receio de ser mal compreendido? Quantas vezes não arriscou por medo de perder? Mas saiba que foi o medo de perder que fez com que você deixasse de ganhar. Arrisque mais, estenda a sua mão, fale uma palavra de incentivo. Você será o maior beneficiado, pois são esses pequenos gestos que engrandecerão o seu espírito.

*Pensamentos geram atitudes, atitudes geram sentimentos, e são
esses sentimentos que
transformarão a sua realidade!
Se você cultivar bons pensamentos,
com certeza desfrutará de sentimentos mais amorosos, e encontrará
pessoas mais generosas em seu caminho. Pratique essa ideia!*



Reflexão: Você tem o hábito de cultivar bons pensamentos em sua mente? Reparou que os bons pensamentos trazem boas experiências? Se a sua resposta for afirmativa: estimule mais esse hábito. Não permita que qualquer pensamento negativo atravesse a sua mente. A prática do pensamento positivo fará a diferença em sua vida.

Caso esteja se sentindo sempre a vítima das situações, talvez você esteja transformando a sua realidade num melodrama. Qual gênero de filme pretende projetar na tela de sua vida?



Reflexão: O que prefere ser: vítima das circunstâncias ou responsável por suas atitudes? Qual realidade você decidiu vivenciar ao longo da sua história de vida? Percebe que essa escolha influencia em todas as suas decisões? Podemos optar por, eternamente, nos sentirmos vítimas das situações, culpando tudo e todos por nossas desventuras; ou podemos assumir as rédeas de nossas vidas e nos responsabilizarmos por todas as nossas atitudes e inevitáveis consequências. Comprometa-se com a vida. Viva esta grande aventura!

As pessoas falam com intenção.

Você ouve utilizando a interpretação.

Então, independente se a intenção for negativa, procure interpretar sempre de forma positiva. Essa atitude abrirá um enorme espaço de compreensão na forma como conduz a sua vida.



Reflexão: Busque interpretar da melhor maneira possível a forma como as pessoas falam com você.

Sua reação dependerá da maneira como você interpreta. Identifica pessoas com má intenção, tentando desestabilizá-lo através do diálogo? Consegue manter seu nível de energia alto, mesmo quando alguém, com energia negativa, conversa com você?? Percebe que, algumas vezes, usa em sua comunicação palavras para desestabilizar seu ouvinte? Detecta o motivo pelo qual toma essa atitude? Essa desestabilização te traz algum benefício?

Os milagres ocorrem a todo instante na natureza. Então, conecte-se a essa energia e desfrute dos milagres que o Universo oferece.



Reflexão: Entra em contato com a sabedoria da natureza? De que forma? Já percebeu que foi essa mesma sabedoria que nos criou? Você acredita em milagres? Já vivenciou algo que considerou um milagre em sua vida? Ou na vida de algum conhecido? Se milagres acontecem na natureza, eles podem acontecer em nossas vidas, pois somos partes desse todo.

Quando um problema surgir e a raiva dominar, lembre-se de que a raiva sempre dará as piores soluções. Então, respire bem fundo e apague o seu pavio interior. Ele é o princípio de um incêndio em que o maior prejudicado será você!

Reflexão: Consegue perceber quando a raiva toma conta de você? Sente seus efeitos em seu próprio corpo? Quais são eles? Prestar atenção em sua respiração é excelente para acalmar os ânimos e restabelecer o contato com a sua fonte de harmonia e tranquilidade.

(Re)conheça e recolha todas as suas partes. Somente um ser humano pleno pode encontrar as respostas que estão espalhadas no Universo.



Reflexão: Você se sente conectado ao Universo? Percebe as pistas/sinais que ele transmite em diversas situações? Se as respostas forem afirmativas: mantenha-se atento e conectado, o Universo envia pistas o tempo todo. Reconheça a abundância e a generosidade universal, integre e recolha toda essa força realizadora agregando, ao seu ser, tudo o que te pertence e estava espalhado esperando ser reconhecido.

A nossa liberdade só é ameaçada quando nos tornamos escravos das opiniões dos outros.



Reflexão: Você se importa com as opiniões das pessoas? Percebe que, algumas vezes, deixa de tomar determinadas atitudes por receio do julgamento das pessoas? Se as suas respostas forem afirmativas: fique sabendo que um grande número de pessoas sofre de ansiedade, depressão e angústia por terem receio de que suas atitudes e opiniões não sejam aceitas pelo meio em que convivem. Não expõem as suas realidades e verdades, por receio de serem excluídos. Fica a dica: todos somos livres em nossos pensamentos e atitudes, desde que não prejudique o próximo. Então, viva a sua vida da forma que se sentir feliz, pois essas pessoas que hoje te julgam amanhã serão julgadas. Pois ninguém consegue agradar a todos o tempo todo. LIBERTE-SE!

Aprenda a escolher bons pensamentos, aprenda a escolher boas palavras e boas atitudes. Esse é o maior ensinamento do Universo para você atrair as boas energias da vida!



Reflexão: Identifique seus pensamentos. Faça uma lista de seus pensamentos positivos e negativos. Quais atitudes adota frente aos seus pensamentos positivos? E frente aos negativos? Sabe escolher pensamentos e palavras que atraiam a vibração mais positiva? É atento às suas atitudes e reações? Percebe que, dependendo das atitudes, sua vibração se altera? Se as respostas forem afirmativas, continue vigilante e pratique esses hábitos.

*Nossos sentimentos são a ponte
que nos conecta com o Divino!*



Reflexão: Vamos nos propor a sentir mais o pulsar da vida, procurando não nos abster e nos defender o tempo todo. Vamos nos propor a beijar mais nossos filhos, abraçar mais os nossos amigos, respeitar mais os nossos colegas, ajudar mais os desconhecidos. E, assim, vivermos de forma mais harmônica com o sentimento divino do amor universal.

Esse amor é a chama da vida real.

A vida é mágica!

Seus pensamentos e sentimentos criam todo o show. Pratique sempre a positividade para que esse show seja um Grande Espetáculo!



Reflexão: Acredita que a vida é mágica e que seus pensamentos podem alterar todo o percurso que vivencia em sua vida? Já experienciou esses momentos de magia, onde tudo começa dar certo em sua vida? A quais fatores associa essas experiências positivas?

*Reconhecer seus pontos fracos é uma atitude que só os fortes têm
coragem de assumir.*



Reflexão: Identifique seus pontos fracos. Sabe como lidar com eles? Procura constantemente escondê-los? Tomar consciência de suas vulnerabilidades o torna mais capaz de lidar com suas dificuldades. Somente as compreendendo e as reconhecendo como suas, só assim, você conseguirá superá-las.

*Reconheça o seu potencial de mudança.
Invista em suas habilidades e competências. Mude suas
perspectivas.
É, acredite, só você pode mudar o seu padrão vibracional de
realização!*



Reflexão: Qual o seu potencial gerador de mudança? Consegue identificá-lo quando este entra em ação? Sente o seu padrão vibracional expandir quando está realizando algo que o satisfaz? Promove essas mudanças de forma consciente, utilizando todos os seus recursos?

Vigie e filtre os seus pensamentos!

Reflexão: A atenção/foco é o fermento que faz crescer os bons e os maus pensamentos. Já observaram uma voz interior que “conversa” com você o tempo todo? Pois é, são seus pensamentos. E já reparou também que a maioria desses pensamentos repete palavras e frases negativas? Um ponto é quando, em algumas situações, essas palavras e frases nos alertam para o perigo e para a prudência. Outro ponto, bem diferente, é quando o tempo todo esses pensamentos nos colocam pra baixo, nos amedrontando e nos impedindo de seguir adiante para desfrutarmos da vida. Por isso que devemos praticar a vigilância e desenvolvermos a consciência e o filtro que impede os pensamentos negativos de proliferarem. Eles são o maior obstáculo para o nosso crescimento. Focalizando e dando mais atenção para os nossos pensamentos e palavras positivas, seremos impulsionados a vivenciar diversas situações que nos trarão uma coragem prazerosa e a energia necessária para irmos em busca de nossa felicidade, resgatando a alegria de viver.

*Não supervalorize seu passado, suas
experiências nocivas e seus traumas.
Eles passaram por você, eles não são você!*



Reflexão: Toda manhã, ao acordar, respire fundo e valorize a sua essência, suas possibilidades e suas habilidades. Aproveite ao máximo esse momento. Supervalorize o seu presente e, só assim, você marcará sua presença no mundo!

Se encontrar obstáculos em seu caminho, seja inovador e construa diferentes soluções!



Reflexão: Qual o seu potencial de ir em busca de soluções inovadoras e criativas? Criatividade é a nossa capacidade de encontrar soluções inéditas para diversos problemas. A prática criativa é um hábito que transforma a nossa postura mediante a vida. Quanto mais adotarmos essa postura, mais nossos problemas perderão o seu potencial de estresse, gerando um prazeroso sentimento de desafio. Os problemas surgem, e começamos a nos sentir desafiados a resolvê-los com simplicidade, praticidade, pensamento criativo e inovador. Adote essa prática. Crie soluções e diminua seu estresse!

Sejamos gratos ao Universo que nos inunda de bênçãos todos os dias! Gratidão, acredite nessa frequência.



Reflexão: Em quais situações demonstrou a sua gratidão? Você é uma pessoa grata? Se a sua resposta for afirmativa: na prática de agradecer por tudo e todos, sentiu uma sensação maravilhosa que invadiu o seu ser? Gratidão é um dos sentimentos mais poderosos que podemos cultivar em nossos corações. Uma pessoa grata reconhece, compreende e não julga todos os acontecimentos de sua vida, nem todas as pessoas que cruzam o seu caminho. Somente aceita, compartilha e busca um sinal para o seu progresso e desenvolvimento como ser humano.

Ouço adultos de diferentes idades dizendo que não há mais tempo para realizarem os seus sonhos. Respondo que, enquanto estiverem vivos, felizes e motivados, o tempo é apenas um detalhe.



Reflexão: Você usa o tempo a seu favor? Como organiza o seu tempo para torná-lo o mais produtivo possível? Sente-se motivado a realizar todos os seus sonhos? Se as respostas forem positivas: você está valorizando o seu tempo e o utilizando de forma a agregar cada vez mais práticas e experiências que iluminarão o seu espírito, transbordando a sua essência, refletindo na sua aparência, invadindo o todo o seu ser de felicidade e sabedoria.

Não há pesquisas nem estudos científicos que ofereçam um manual para encontrar a plena felicidade. Somente você poderá (re)conhecer o que te faz feliz!



Reflexão: Defina as suas preferências, seus gostos, seus bons hábitos; as pessoas e as situações que te fazem bem e feliz. Faça uma lista detalhada e integre todos esses pontos em sua vida. Se permita experienciar tudo o que te faz bem e feliz. E, só assim, você estará na trilha da felicidade.

*Se a tristeza nos dominar, vamos dar uma boa gargalhada e acreditar
no poder do so(r)riso!*



Reflexão: Quais situações ou pessoas te deixam triste? Sente como se não conseguisse sair desse estado de tristeza quando se encontra nessas situações ou com essas pessoas? Uma dica: quando perceber que a tristeza está tentando fazer morada em seu coração, não desanime nem se entregue. Busque pessoas, situações ou atividades que te façam gargalhar, te façam sorrir, pois sorrir é o remédio natural mais eficaz para a nossa saúde física e mental. A nossa risada tem o poder de carregar toda a tristeza para longe de nossa vida. Experimente essa emoção!

*Vamos aprender a transmutar nossas
cicatrices em belas tatuagens.*



Reflexão: Vamos desenvolver a prática de encontrarmos o lado bom de todos os acontecimentos de nossa vida. Como? Acreditando que tudo o que nos acontece é uma manifestação que nos prepara para mais uma etapa de nosso processo de aprendizagem. É difícil? Nem tanto, basta exercitar e acreditar na bondade do Universo.

*A vida não tem segredos
para quem desafia seus medos.*



Reflexão: Quais situações te deixam extremamente amedrontado? O medo excessivo é um dos sentimentos mais destrutivos que podemos cultivar em nossas mentes, pois ele tem o potencial de nos impedir de crescer e evoluir, trazendo para as nossas vidas a sensação devastadora de impotência. Como desafiá-lo? Através do apoio de profissionais e amigos, mas, principalmente vivenciando, aos poucos, situações que disparem o gatilho. Experimentando essas situações, paulatinamente, podemos perceber que o medo estava, simplesmente, nos desafiando a superar os nossos próprios limites. Esse sentimento é mais um instrumento para a nossa transformação. Conscientize-se e rompa com o seu ciclo repetitivo.

*Aceite! Aceite todas as pessoas que cruzam o seu caminho.
Celebre! Celebre todos os acontecimentos em sua vida. E, acredite,
você sempre está com as pessoas certas, no local e no momento certo
para o seu despertar.*



Reflexão: Aceitar, celebrar e acreditar são posturas que devemos adotar, em nossa vida, para que possamos abrir possibilidades para vivenciar o nosso despertar emocional. Convém abrir mão de tentarmos controlar a nossa rotina o tempo todo, e permitir também que o Universo assuma a sua função de nos conduzir para aprendermos aquilo que precisamos para a nossa evolução. PERMITA!

*Eu crio o hábito que me beneficia.
Eu faço o meu caminho mais feliz.
Sou aquilo que eu quiser me tornar.
Pois, eu crio, eu faço, eu sou!*



Reflexão: Exercite o seu poder de manifestação inovadora. Pratique dar mais atenção para as coisas que deseja em sua vida. Visualize situações repletas de felicidade. Você é o co-criador de toda a sua vivência e, juntamente com a sabedoria do Universo, ilumina e cria um campo energético de manifestação divina. Repita várias vezes ao dia: EU CRIO, EU FAÇO, EU SOU! E aguarde, pois a sua mente aceitará essa realidade e você passará a viver exatamente tudo aquilo que sempre desejou.

*O projeto são os nossos pensamentos.
Os pilares são as nossas palavras. Os nossos sentimentos são a base
da nossa morada.
Então, atenção, moramos na
realidade que construímos.*



Reflexão: Você acredita ser o construtor da sua realidade? Já vivenciou situações em que mudou a rota das situações, apenas por exercitar o poder da energia criadora que existe em seu interior? Podemos escolher a energia que desejamos emanar e vivenciar em nossa casa e em nossa vida. Quando entrarmos em nosso lar e percebermos que o marido está de cara amarrada, que os filhos estão distantes, ruminando algo que ocorreu no colégio, ou sua mãe está resmungando, seu pai absorto, com a testa franzida, não hesite em buscar o diálogo e estimular para que todos possam verbalizar seus problemas. A energia começará a fluir positivamente e todos conseguirão reencontrar seu ponto de equilíbrio, que é o mais importante para uma boa convivência.

Os milagres ocorrem a todo instante na natureza. Entre nessa sintonia e desfrute das bênçãos universais. Conecte-se!



Reflexão: Você se sente uma pessoa afortunada por tudo que possui? Por todas as amizades que semeou? Por todas as experiências que viveu? Nunca se esqueça de que você faz parte de todo esse processo cósmico da natureza.

Algumas pessoas conseguem, apenas olhando para nós, identificar exatamente o sentimento que está dentro do nosso coração.



Reflexão: Você consegue se conectar com uma pessoa a ponto de sentir o que vai em seu coração? Existem pessoas que têm o dom de captar e transmitir, em palavras, exatamente o que sentimos. Essas pessoas são especiais, pois possuem o dom da empatia. A empatia é uma habilidade que pode se transformar numa bênção ou numa maldição. Por isso, precisamos ficar sempre atentos para usufruir desse dom de forma positiva, canalizando as nossas impressões sobre os sentimentos das pessoas e, ao transmiti-las, tomar o cuidado para que não adiantemos um processo, do qual nem a pessoa tenha tomado consciência.

Um não em um determinado momento pode se transformar em uma ponte que nos liga a um enorme sim em nossa vida. Então, confie na vida, ela sabe o melhor momento para abrir os nossos caminhos e atender aos nossos desejos.



Reflexão: Já reparou que, independente da idade, algumas vezes, não aceitamos de forma benéfica uma resposta negativa aos nossos desejos? Você aceita os NÃOS que surgem em sua vida? De que forma lida com esse impeditivo? Muitas vezes, inclusive, achamos ser o fim do mundo, reclamamos, praguejamos, atribuímos culpas, em nós, nos outros. Porém, é muito difícil pararmos para pensar que este NÃO poderá nos trazer benefícios futuros. Os não são vistos sempre como um impedimento, um obstáculo, mas proponho que comecemos a averiguar esses não como pontes para algo melhor, mais próspero e proveitoso. Vamos tentar?

Precisamos do silêncio para escutar o nosso próprio guia interior.



Reflexão: Você costuma buscar, no silêncio, as respostas para as mais diversas situações? O silêncio é necessário para que possamos deixar de lado todas as interferências e ruídos que nos acompanham em nossa rotina diária, e escutarmos a nossa própria essência. Num mundo tão ávido por informações externas, sei que é difícil. Muitas vezes, até chato, mas o silêncio é um dos recursos mais poderosos para nos reencontrarmos e encontrarmos as nossas respostas essenciais.

*Um revés, algumas vezes, pode ser um
facilitador para mudarmos o
rumo de nossa caminhada.
Fique atento aos sinais.*



Reflexão: Qual é o seu limite para insistir em uma situação que não está se resolvendo? O que você está esperando para reagir? Será que uma adversidade não é, muitas vezes, um aviso para mudarmos o rumo de nossa caminhada? Até hoje, qual foi o seu maior revés? Ainda o está vivenciando? Se a resposta for positiva: talvez seja o momento de analisar toda a sua trilha e encontrar novos percursos.

Seus pensamentos têm potencial ilimitado para concretizar os seus sonhos. Então, pense somente naquilo que deseja realizar.



Reflexão: Consegue reconhecer a qualidade e vibração de pensamentos que sempre surgem em seu dia a dia? Tem consciência das sensações que assolam o seu corpo frente a certos pensamentos? Faz a conexão entre os bons pensamentos e as boas sensações? Identifica aquele pensamento que mais traz, em sua essência, a sensação de prazer e bem-estar, refletindo em um sentimento de felicidade?

*O dia de hoje é uma tela em branco.
Então, escolha a paisagem e as cores que deseja pintar o seu dia. E
comece agora a fazer de sua vida uma obra de arte!*



Reflexão: Acredito que, ao desenvolvermos a consciência de que podemos mudar, que podemos alterar o rumo da nossa história, nos conectamos com uma imensa sensação de autonomia e poder de concretização, pois vibramos na frequência de escolher e viabilizar a vida que desejamos viver. Você se sente apto, pronto e capaz de escolher e alcançar a vida que deseja? Se a resposta for negativa: o que te impede de se sentir capaz de vivenciar as experiências que deseja em sua vida?

Reconheça-se!

*Utilize seus melhores recursos cognitivos e emocionais para
alcançar o sucesso.*



Reflexão: Quais são os seus melhores recursos cognitivos (memória, concentração percepção, ...)? Quais são os melhores recursos emocionais (empatia, senso de humor, tolerância, ...)? Qual(is) recurso(s) você utiliza para conseguir os resultados desejados? Se por acaso, neste momento, não identifica nenhum recurso para alcançar o sucesso, saiba que ele existe, e está pronto para ser revelado.

Pratique a autoanálise.

*Você não é a sua profissão, você não é o seu dinheiro, não é a sua
função no família,
não é sua casa, seu carro ou suas roupas.
Você é muito mais do que isso.*



Reflexão: Já constatou que, muitas vezes, você se identifica com as coisas que possui ou executa? Honestamente, qual a resposta para a pergunta: Quem eu sou? Difícil de responder? Mas tente. Qual a sensação que tem quando descobre algo novo sobre você? Consegue perceber que “este algo novo” também faz parte da sua essência ou da sua identidade?

O nosso caminho é construído por areia e pedras. A areia é tudo aquilo que podemos mudar, as pedras são todas as situações com que devemos aprender a conviver e a contornar.



Reflexão: Uma pedra em nosso caminho deixará de ser uma pedra em nosso caminho se soubermos aproveitá-la para a nossa edificação. Um obstáculo em nosso caminho deixará de ser um obstáculo se soubermos superá-lo e descobrir caminhos alternativos. Conseguir contornar os obstáculos que surgem em seu caminho? Ou fica tentando removê-los a qualquer custo? Enxerga, em sua vida, caminhos alternativos? Utiliza o seu poder mental para encontrar todos os recursos existentes em seu interior, fazendo da sua caminhada um exercício para uma vivência sem resistência facilitando, assim, as suas realizações? Acredita ter controle sobre o curso da sua vida?

Ser livre é ter a coragem de tomar uma decisão que não agrade a maioria, mas agrade a você.

Reflexão: Sente dificuldade em tomar uma decisão a qual irá desagradar uma ou algumas pessoas próximas e caras a você? Como esse sentimento reflete em suas atitudes?

Percebe que, se acredita que as suas decisões não serão aceitas por essas pessoas, a sua tendência será recuar? E depois, caso recue, qual sentimento imagina que experimentará?

Saber o momento de se reconhecer. Descobrir o prazer de se reencontrar. Reencontrar-se e apreciar a sua própria companhia, sabendo que você é o seu melhor amigo!



Reflexão: Consegue se perceber como sendo o seu melhor amigo? Quais características considera importantes nos outros, para valorizá-los como seus amigos? Encontra essas características em você? Qual(is) postura(s) adota em relação a você, quando se reconhece como seu melhor amigo?

*Seu julgamento da realidade depende
das suas referências internas.*

*Então, procure sempre limpar o seu canal
interno para poder desfrutar dos momentos
seguindo os seus próprios padrões, e
não padrões agregados de forma inconsciente.*

Reflexão: Quais são as suas referências internas (seu pai, sua mãe, seus amigos...)? Consegue percebê-los, muitas vezes, guiando as suas reações? Para ter autonomia e independência em gerenciar a sua própria vida, sem continuar seguindo padrões preexistentes, procure identificar todas as possíveis interferências. Escolha os padrões que deseja manter, aqueles que deseja eliminar ou aqueles que deseja agregar em sua vida pra vivenciá-los e viva segundo os padrões que você identifica como sendo de grande valia na construção da sua vida.

*A vida não precisa ter sempre sentido.
Mas, com certeza, a vida precisa
sempre ter sentimento.*



Reflexão: Busque identificar os seus sentimentos em relação à situação que está vivenciando. Reconheça-os e os valorize. Talvez, no momento, não façam sentido. Mas, tenha a certeza de que eles são o seu guia para uma resposta mais coerente, saudável e verdadeira.

*Conhecer seus limites, suas habilidades,
suas preferências e referências traz a
liberdade para clarear e descobrir
a tua missão de vida.*



Reflexão: Acredite, a sensação de plenitude e integridade é a chave para que, com sabedoria e lucidez, possa entregar-se a sua missão. Reconhece quais são os seus limites pessoais? Identifica os seus potenciais e suas habilidades? Percebe quando os está manifestando em sua vida? Se a resposta for negativa: comece a praticar a meditação com o foco em seus recursos internos. Ou fique mais atento(a) em questões que envolvam decisões e comprometimentos. A sua missão se revela conforme for direcionando as suas escolhas na vida.

*Antes de sair em busca do amor,
saia em busca de se amar.*



Reflexão: Sente amor por quem você é? Descreva de que forma demonstra amor por si próprio(a)? Você tem a consciência do tipo de parceiro(a) que deseja em sua vida? Sabe as qualidades que busca nesse(a) parceiro(a)? Quando as encontra, consegue valorizá-las?

Ter a capacidade de levar com bom humor situações difíceis que, muitas vezes, cruzam a nossa jornada é uma dádiva. Manter o bom humor quando parece que a vida te virou as costas é um milagre.



Reflexão: Adota uma postura de bom humor e descontração em diversas situações da sua vida? Em quais situações já utilizou do humor para não se deixar abalar ou afetar? Permanece no estado de bom humor por muito tempo, ou por um breve instante? É muito importante trazeremos a leveza para “situações pesadas”.

*Sabedoria é conseguir ouvir e manter a calma e o equilíbrio na
resolução de problemas, mesmo quando todos insistem em gritar e
tomar
atitudes precipitadas.*



Reflexão: Em situações de emergência, qual a sua atitude? Consegue manter a calma e o equilíbrio emocional? Consegue agir com tranquilidade? Busca o diálogo para resolver as mais diversas situações? Sabe aguardar o momento exato para expor as suas opiniões e sugerir atitudes sensatas, que contemplem a necessidade de todos os envolvidos?

Saiba usar a tristeza e a desesperança para nutrir a sua energia de mudança.

Pois, quando você se colocar no caminho da evolução e do crescimento, não permita que nada te impeça de atingir o seu objetivo.



Reflexão: O sentimento de tristeza e desesperança é importante quando nos faz refletir sobre as nossas reações e suas consequências para nossa vida. Você vivência esses sentimentos negativos e essas sensações ruins, como uma oportunidade para modificar e melhorar os seus comportamentos e condutas na sua vida? Se a resposta for positiva: explique esse processo. Prefere permanecer experienciando esses sentimentos negativos, propagando a sua "falta de sorte"? Ou rapidamente busca a alterar a qualidade desses sentimentos, transmutando-os em positividade, autoconhecimento e aprendizado?

Praticar a generosidade é reconhecer em todas as pessoas e em todos os acontecimentos que cruzam a nossa vida oportunidades para que milagres aconteçam em nossa jornada.



Reflexão: Você reconhece que todas as pessoas e acontecimentos que cruzam o seu caminho são fontes de aprendizagem? Mesmo aquelas pessoas que mais feriram o seu coração foram necessárias para desenvolver algum recurso que você utilizará em seu futuro. Esse é o milagre do (re)encontro. Ser generoso com todas as pessoas indistintamente, limpar o seu canal de energia, propiciando a sua evolução como um ser amoroso que está a caminho da iluminação. Por isso, sejamos gratos ao Universo que nos inunda de bênçãos todos os dias!

*Sou abençoado! Recebo, neste momento,
todas as bênçãos do Universo.*



Reflexão: Repita diversas vezes essa frase. Sinta com todo o seu coração. Visualize as bênçãos vindas do Universo que protegem aqueles que acreditam. Você acredita? Ou não se acha merecedor das bênçãos universais? Diminua a sua resistência e permita que o Universo consagre todos os seus sonhos.

Todos os dias, acenda a sua chama interior e seja a luz que ilumina o seu próprio caminho em direção à sua missão de vida.



Reflexão: Acredita que tem uma missão nesta vida? Se a resposta for afirmativa: tem uma pequena noção de qual seja essa missão? De que forma acendo a minha chama interior, a qual poderá me auxiliar a direcionar e clarear essa minha missão? (Lendo bons livros? Conversando com amigos? Orando? Meditando?...?). Consigo reconhecer com quais atitudes me sinto mais pleno, aquecido, caridoso e lúcido?

Sua vida irá mudar quando der novas respostas para seus velhos problemas.



Reflexão: Você está enfrentando algum problema hoje? Consegue identificá-lo? É um problema que se repete constantemente em sua vida? Escreva e comece a pensar como se ele fosse de uma outra pessoa. Perceba o que acontece. Surgem novas respostas e soluções? Acredito que, ao nos distanciarmos emocionalmente do problema, surgirá uma solução mais ousada e reformadora.

“Não sou bom o bastante”.
Uma afirmação que fará a diferença nos
momentos da tomada de decisão.



Reflexão: Essa afirmação já esteve ou está presente em sua vida? Se a resposta for afirmativa: tome cuidado, pois essa crença facilmente surgirá diante de todas as suas decisões, indicando caminhos bem inferiores a suas capacidades e habilidades, gerando, assim, escolhas que o deixarão insatisfeito. Como alterar essa crença? Comece reconhecendo todas as suas reais habilidades e competências, acredite que todos nascemos capacitados para vivenciarmos os mais altos graus de complexidade em nossas vivências. Todos nascemos com o potencial para sermos vencedores.

Tenha em mente que o verdadeiro líder não foi designado para mandar. Ele foi escolhido para ser uma referência e um exemplo a seguir.



Reflexão: Você reconhece a sua liderança? Percebe-se liderando diversas situações tanto em família como no trabalho? Se as respostas forem afirmativas: Cuidado! Saiba que a sua função não é impor, humilhar ou submeter. Sua principal tarefa é se aprimorar, aprender e compartilhar. Sendo um guia de luz e de ensinamento para todos os seus liderados.

Viver é a arte de encontrar soluções diferentes para problemas monótonos.



Reflexão: Percebe que seus problemas seguem um padrão repetitivo? Se a resposta for afirmativa: consegue identificar esse padrão? Se a resposta for afirmativa: descreva-o em detalhes. Ter a consciência desse padrão repetitivo, desse ciclo rítmico, o auxiliará a rompê-lo e despertar para uma nova realidade. Pois a repetição leva a inércia vivencial.

Se encararmos o fato de que os nossos problemas seguem um padrão e um mesmo ciclo extenuante, podemos começar a nos desapegar desse sofrimento e promovermos uma mudança em nossas vidas, enfrentando o problema como algo a ser resolvido e não suportado, o que já é um começo para que novas soluções surjam em nossa jornada.



Reflexão: Consegue se desapegar do sofrimento que os problemas te trazem? Se a resposta for negativa: Quais motivos te levam a não conseguir praticar o desapego nessas situações? Já parou para refletir se esse sofrimento, de alguma forma, te traz algum benefício?

*Palavras negativas não são para serem
“ruminadas”. Palavras negativas devem ser liberadas para que a
energia cósmica
dissolva todos os seus fluidos e
não impregne a sua mente.*



Reflexão: Você possui o hábito de “ruminar” palavras que ouviu ao longo do dia? Elas ficam se repetindo infinitamente e, você, se martiriza por não ter “respondido à altura”? Então, desapegue-se, não perca o seu precioso tempo se impregnando com essas palavras, elas não pertencem a você. Deixe o Universo cuidar delas, abra um espaço em sua mente para as boas vibrações.

*A acomodação é um não movimento,
é um permanecer eterno em algo que não
motiva o nosso crescimento nem estimula a nossa aprendizagem.*



Reflexão: Podemos nos questionar: por que sofremos e nada fazemos por algo negativo que se repete continuamente em nossas vidas? Talvez o motivo esteja no fato de precisarmos de rotina. Infelizmente, muitas vezes, na ânsia de buscarmos a estabilidade, tentamos desesperadamente nos adaptarmos até a situações que são ruins e nos trazem infelicidade. Reconhece uma rotina em sua vida? Percebe que se agarra a essa rotina como uma tentativa de buscar estabilidade? Qual o seu sentimento quando encontra essa “estabilidade”? Fique atento, pois, muitas vezes, essa sensação, que até pode ser muito boa, nada mais é do que uma acomodação, uma breve satisfação que te levará à estagnação.

A alegria é uma das emoções mais contagiantes que devemos cultivar em nossa vida. O riso abre as portas para o sentimento de felicidade. E a felicidade permanece em nossa alma, independente do momento que estejamos atravessando. Esse sentimento fica escondido em algum canto de nossa alma, mas está sempre pronto a iluminar o nosso rosto. Procure manter a alegria sempre próxima de você, ela diminui o estresse e aumenta a sua capacidade de enxergar o lado positivo das situações.



Reflexão: Consegue se manter alegre, mesmo nas situações mais complicadas? Quais pessoas ou situações te fazem rir? Acredita que o sentimento de felicidade traz mais esperança e positividade para a sua vida?

Você consegue realizar todos os seus desejos, basta acreditar e se permitir sentir todas as sensações desses desejos já realizados.



Reflexão: Mãos à obra! Construa agora uma vida feliz e saudável. Visualize tudo o que você deseja. Hoje, a sua vida é do jeito que você deseja? Se não, se não está contente com a sua vida, mude agora a sua energia mental, deixe fluir todo o sentimento bom de realização. Se permita usufruir da agradável sensação de satisfação, a qual garantirá que todos os seus desejos se realizem. E, acredite, se posicione em seu dia, como se já estivesse vivenciando o seu desejo. **NADA É IMPOSSÍVEL PARA QUEM ACREDITA!**

*O hoje é um presente que podemos desfrutar sem a nostalgia do
passado e
as preocupações do futuro.*



Reflexão: Costuma viver o momento presente? Costuma viver O AQUI E O AGORA? Desapega-se, facilmente, das lembranças do passado? Acredita na frase: “o futuro a Deus pertence”? Se todas as respostas forem afirmativas: você está vivendo plenamente o seu presente. Está conectado e vibra na frequência para concretizar os seus sonhos.

*A vida é o mais belo presente.
É a maior oportunidade que temos para
vivermos uma dinâmica única.
É uma aventura a que devemos nos entregar para receber essa dívida
maior.*



Reflexão: Você costuma se dar presentes? Se a resposta for negativa: o que te impede de se presentear? Acha que não merece? Não tem dinheiro para “essas bobagens”? Aliás, nem precisa gastar para se dar um presente, basta hoje mesmo colocar aquela roupa de que tanto gosta e está em seu armário guardada para uma ocasião especial, ou mesmo fazer uma comidinha que tanto te dá prazer, ver um filme que te agrada...
VOCÊ MERECE O MELHOR. PRESENTEIE-SE!

*Gentileza não é uma ideia,
é uma atitude de doação!*



Reflexão: Você se sente uma pessoa gentil? Quais atitudes adota em sua vida para gerar mais generosidade e doação? Acredita que uma atitude generosa possa alterar o curso dos acontecimentos?

*As palavras podem ferir e magoar.
As palavras podem agradar e confortar. Mas, nunca, as palavras
proferidas
poderão ser esquecidas.*



Reflexão: Você presta atenção nas palavras que utiliza no seu dia a dia? Sabe elencar as palavras que você mais utiliza em sua comunicação? Acredita que as suas palavras sejam fonte de agressão para as pessoas? Ou suas palavras são fonte de estímulo e motivação?

Cada pedra que encontra em seu caminho faz parte de um Todo, a qual você deve vivenciar e agregar a sua vida. Então, saiba enxergá-la como uma oportunidade de aprendizagem e, não como uma obstrução para prejudicar a sua caminhada.



Reflexão: Reconhece que todas as pedras, até as pequeninas, são parte de um processo de aprendizagem indispensável para o seu crescimento? Se a resposta for positiva: Não reclame e a enxergue na sua função de ensinar algo a ser aprendido, e não como algo a ser suportado e padecido.

*Você poderá ver as flores ou os espinhos, tudo dependerá de que
decidir focar ao
longo do seu caminho.*



Reflexão: Percebe que você tem total soberania para escolher no que deseja focar em diferentes situações de sua vida? O caminho a ser percorrido está a nossa frente, só cabe a você escolher de que forma percorrê-lo: com as flores ou com os espinhos. E o mais interessante é que, ao fazer a sua escolha, mais dessa “escolha” surgirá em seu caminho. Então, permita que somente as boas pessoas e os bons acontecimentos fluam em seu cotidiano. Pois você tem a permissão do Universo para escolher a sua experiência de vida.

*Construa e decore em sua mente um espaço lindo e aconchegante. É,
sempre que for
necessário, tire uma folga por lá.
É revigorante!*



Reflexão: Cuide de sua mente, como você faz com sua casa. Faça uma boa limpeza, jogue fora pensamentos ruins, decore com palavras, sentimentos positivos e aconchegantes. Escolha somente boas pessoas, com bons fluídos e bom astral para frequentar esse espaço tão especial.

*O amor e o carinho diminuem a dor e curam o corpo e a alma.
Experimente esses sentimentos em grandes doses todos os dias.*



Reflexão: Percebe-se amoroso com você mesmo? Quais atitudes ou pensamentos geram esse sentimento de amorosidade por você? Compartilha o seu amor com os mais próximos? E com pessoas mais distantes? Tem a prática de dar um bom dia? De dizer um muito obrigado? Responde educadamente quando alguém te pergunta sobre algo? São essas pequenas demonstrações de carinho que aquecem o nosso coração e nos aproximam das pessoas, diminuindo a nossa dor do isolamento.

*Temos um modo peculiar de percebermos,
sentirmos e pensarmos o mundo.*

*Os fatos se desenrolam a nossa frente, as nossas interpretações e,
consequentemente, as nossas
reações, ditam os nossos hábitos cotidianos. Desde a nossa tenra
infância, por anos e anos, vamos construindo, através das nossas
observações, experiências e imitações, um filtro que molda a nossa
forma de ver e responder às diversas situações em nossa vida. É, por
fim, tendemos a nos identificar com esse filtro,
muitas vezes, totalmente contaminado pelas distorções, e o
“chamamos de Eu”: Eu ajo assim, eu penso assim, eu interpreto
assim ... É, agregando todos esses Eus, aprendemos a acreditar ser a
nossa identidade e a nossa vida.*



Reflexão: Por que, muitas vezes, atraímos as mesmas situações para a nossa vida? Qual o motivo que, geralmente, ficamos irritados quando as pessoas interpretam os acontecimentos de maneira diferente da nossa interpretação? Já pensou que pode ser pelo fato de estarmos tão impregnados de nossos próprios filtros, que somente consigamos enxergar partes do todo? E, cada um, enxergue conforme o seu próprio filtro?

À medida que vamos nos apossando e nos apegando a esses hábitos e atitudes, formamos a nossa personalidade, ou seja, formamos o nosso personagem, o qual interpretamos e respondemos sempre da mesma forma.

Como diria Albert Einstein: “Insanidade é dar sempre a mesma resposta e esperar resultados diferentes”. Sim, e é exatamente isso o que ocorre. Ao longo de toda a nossa vida, construímos um filtro que somente nos permite enxergar os fatos da mesma forma.

Despertar e conseguir encarar esse filtro, é o começo para a desconstrução desses moldes “viciados” de interpretações e respostas, o qual nos auxiliará a atingir a nossa emancipação que tanto buscamos, nos libertando e nos desnudando para a nossa própria visão de mundo. Capa-citando-nos, assim, a enxergarmos inúmeras e diferentes respostas rompendo esse ciclo de repetição infinita. Porque a vida é muito mais do que um emaranhado de interpretações e respostas viciadas e repetidas.

A vida é pulsante, inovadora, surpreendente. A vida é muito mais do que uma representação.

Qual o seu filtro de interpretação? Se percebe escolhendo sempre as mesmas resoluções para seus mesmos problemas? Se a resposta for afirmativa, descreva-o. E, experimente fazer um breve esquema do seu ciclo de repetição.

Palavras que o vento não leva...

Reflexão: Podemos aprender a prestar mais atenção nas palavras que utilizamos em nosso dia a dia. Pois essas palavras geram uma energia que atrai momentos bons ou não tão bons. É verdade que podemos aprender com todos os momentos. Mas, se quisermos atrair mais momentos agradáveis para a nossa vida, devemos selecionar e verbalizar mais palavras positivas. Com certeza, aumentaremos o nosso potencial energético para atrairmos exatamente as situações mais agradáveis que nos farão mais felizes e realizados.

*Somos fontes de recursos inesgotáveis que nos conectam a uma
consciência universal.*



Reflexão: Existe, em nosso interior, uma luz consciente conectada ao universo. Ter acesso a essa consciência gera uma sincronicidade de eventos que permeia todo o nosso processo de eternos aprendizes. Você se enxerga como um aprendiz? Se a resposta for afirmativa: como reage a todo o seu processo de aprendizagem? Aceita-se fazendo parte desse processo e busca aprender a cada minuto de sua existência? Sabe utilizar seus recursos para facilitar sua vida? Ou eles te levam a um ciclo de repetições e vivências negativas?

Agradecer sempre, acreditando na sabedoria divina que tem morada dentro de nós.



Reflexão: Você tem o hábito de agradecer e reconhecer que tudo o que acontece em sua vida tem um propósito maior? É receptivo e aceita todos as pessoas e acontecimentos como um instrumento que o Universo colocou em sua jornada para estimular o seu autoconhecimento e, conseqüentemente, o seu crescimento? Se a resposta for negativa: proponho começar a praticar a gratidão e a confiar na sabedoria divina. Consentindo ser guiado pelo poder divino e se preparando para o seu novo despertar.

Se você está sempre se sentindo como a vítima das situações, talvez esteja transformando a sua realidade num melodrama.



Reflexão: Quem escolhe sempre se vitimizar pode até chamar atenção de alguns por algum tempo, mas a consequência dessa escolha é a perda da autoestima e do protagonismo, transformando-o em um eterno coadjuvante de sua própria vida. Fique atento!

*A vida não precisa ter sempre sentido.
Mas, com certeza, a vida precisa
sempre ter sentimento!*



Reflexão: Seja lá qual for o momento de vida que estiver vivenciando, busque identificar quais são os seus sentimentos em relação a essa situação. Reconheça e valorize esses sentimentos e seus significados. Eles são seu guia para uma vida mais saudável, feliz e tranquila.

*Se perdeu um amigo, se não conseguiu
fechar um negócio, se brigou com seu
parceiro, não entre em desespero.*

Não permita que a angústia o domine.

*Nas leis do Universo tudo segue um ritmo, uma lógica e uma
coerência, os quais somente iremos compreender e ligar os pontos
quando estivermos preparados e com maturidade
suficiente para nos entregarmos
a nossa missão divina.*



Reflexão: Em quais momentos os sentimentos de angústia surgem em sua vida? Saiba que a angústia é um sentimento que pode ser dominado, caso acredite que esteja experimentando um movimento de expansão emocional. Compreende as leis universais? Acredita que essas leis regem a sua vida? Pratica essas leis de forma consciente? Assimila situações que ocorrem em sua vida, como parte de um processo de evolução?

A alegria é uma emoção que desperta o sentimento de imensa felicidade e prazer.

A alegria traz a positividade e nos incentiva a irmos sempre adiante!



Reflexão: Quais circunstâncias te despertam o sentimento de alegria? Procure vivenciar mais situações que despertem essa emoção. Mergulhe na sua capacidade infinita de imaginar e se divertir. Seja criativo. Entregue-se ao momento de felicidade. E, acredite, rir é o melhor remédio.

*Tenha a plena consciência de quem você é. Compartilhe essa
vibração.*

E atraia o amor real.



Reflexão: Você se ama? Pois somente quando sentir o amor fluir dentro de você, conseguirá compartilhar esse amor com o próximo. Você se reconhece e valoriza quem você é? Reconhece suas virtudes e defeitos? Suas habilidades e aptidões? E acredita que elas farão a diferença na vida das pessoas? Só aqueles que verdadeiramente se amam e se valorizam atrairão um amor real, sem máscaras ou enganos. Pois só o amor atrai a amorosidade.

Que a vontade de mudar seja sempre maior que o medo de não dar certo!



Reflexão: Sente que o medo e o temor, muitas vezes, te impedem de alterar uma rota que você já estava acostumado? Percebe que as mudanças geram dúvidas e indecisões, te levando a permanecer numa situação desconfortável, mas que, pelo menos, é conhecida? Se tivesse que fazer algum tipo de mudança agora, qual mudança faria? Não perca a oportunidade, quando perceber que você já aprendeu tudo o que poderia em uma determinada situação ou com uma determinada pessoa e, mesmo assim, essa sensação permanece por algum tempo em seus pensamentos, arrisque e se lance ao desconhecido. O medo não deve tirar as suas esperanças de dias melhores e mais felizes

Busque e ouça a sua voz interior. Só ela transformará o seu sofrimento em aprendizado.



Reflexão: Quando alguma situação te faz sofrer, você busca orientação em sua voz interior? Se a resposta for afirmativa: o que ela te diz? Escreva. Saiba que a sua voz interior armazena todas as experiências e resultados. Ela é um guia de luz que te auxiliará a (re)encontrar a paz de espírito e o seu caminho espiritual de florescimento e evolução. A dor ensina, ela não traz só sofrimento.

Relacionamento amoroso é uma parceria de carinho, respeito e cumplicidade.



Reflexão: O que você busca em um relacionamento amoroso? Acredita ser um jogo competitivo de sedução e poder? Ou uma atividade de colaboração entre duas pessoas que se amam e buscam compartilhar o que possuem de melhor? Dependendo qual for a sua resposta, é esta a energia que está emanando e atraindo para você e seu parceiro(a).

Nada te impedirá de voar, se você der asas a sua imaginação. Crie a sua realidade.



Reflexão: Construa, em sua mente, a realidade que deseja viver. Descreva-a minuciosamente. Sinta plenamente o seu desejo realizado. Viva conforme o seu desejo. Confie no seu potencial realizador. E acredite, você não é mais uma lagarta, já se transformou em uma linda borboleta, desde o momento em que ousou desejar.

A procrastinação é a porta de entrada para a estagnação do nosso processo evolutivo.



Reflexão: Reparou que sua vida começa a desandar no momento em que você começa a adiar, por muito tempo, as suas decisões? Faça uma relação das decisões que precisa tomar, especifique as mais importantes e já construa mentalmente o seu passo a passo para a tomada de uma determinada decisão. Enquanto planeja, elabora e seleciona as suas atitudes, você entra em contato com a energia de edificação do Universo e a sua vida retoma o fluxo para o seu processo evolutivo. Experimente, não adie as suas decisões.

*Se os conflitos persistirem
e o dilema tomar conta da sua vida, tire uma folga e faça algo
diferente. Geralmente, você encontrará as respostas no espaço entre
os seus pensamentos conflitantes.*



Reflexão: Você fica pensando muito tempo em como resolver seus conflitos? Sente-se em pânico pois não enxerga uma solução? Sente a dúvida rondando todas as suas respostas? Se todas as suas respostas forem positivas, relaxe! Faça algo que, realmente, te proporcione prazer e bem-estar. A solução irá chegar à medida que conseguir se conectar com o seu interior. Nesse espaço você irá encontrar a resposta essencial que o encaminhará para a dissolução de todas as suas dúvidas, pois ele sabe a resposta.

*O tempo mal administrado
é um tempo perdido.*



Reflexão: Você sabe gerenciar o seu tempo? Qual técnica utiliza para não perdê-lo com atividades e pensamentos que não agregam nada a sua vida? Se acostume a elaborar uma agenda para que o seu tempo seja utilizado da forma mais produtiva possível.

Quando se sentir triste por algo que não deu certo, foque nas inúmeras vezes que tudo saiu conforme a sua vontade.



Reflexão: Quando as coisas não saem conforme havia planejado, você fica parado pensando que, de agora em diante, nada dará mais certo em sua vida? Se a resposta for positiva: faça uma lista de quantas vezes tudo saiu conforme planejou. E acredite que isso não mais é do que uma fase para você, também, aprender a crescer e evoluir nas situações adversas.

*A oportunidade de mudança está
dentro de nós. Milhões de pensamentos
surgem em nossa mente, todos os minutos.*

*Focar somente naqueles pensamentos que nos fazem bem, que nos
trazem prazer e alegria, fará toda a diferença para vivermos uma
realidade mais equilibrada e saudável,
atraindo exatamente o que desejamos.*



Reflexão: Desenvolveu o hábito de escolher seus pensamentos? Sente-se no controle de sua vida e seleciona o conteúdo de seus pensamentos? Não permite que pensamentos negativos tomem forma e o deixem apreensivo e ansioso, desestruturando o seu dia? Se todas as respostas forem afirmativas: Ótimo! Você está sabendo gerenciar seus pensamentos e, assim, selecionando as suas vivências. Porém, se sente ansiedade quando pensamentos negativos surgem em sua mente, e não consegue desfocar do pessimismo, é necessário que pratique mais meditações para atenção e foco. Lembrando sempre que: você comanda e escolhe os seus pensamentos e, que estes provocam seus diferentes sentimentos.

*O trabalho só enobrece e engrandece quando é executado com prazer,
alegria e amor.*



Reflexão: Você gosta daquilo que faz? Sente bem-estar e felicidade em chegar no seu local de trabalho? Seus clientes e colegas lhe trazem boas energias? Se a resposta for negativa: muito cuidado, não se deixe enganar. Quem só trabalha por dinheiro, mas não sente satisfação em executar suas tarefas, jamais se sentirá pleno e feliz. Existe, sim, uma ocupação que lhe trará retorno financeiro e uma grata satisfação por executar a atividade profissional escolhida. Comece a repensar e abrir o seu leque de opções profissionais, busque novas alternativas, troque o cenário.

A verdadeira felicidade não será revelada ao abrir as cortinas, pois assim começa o espetáculo.

A felicidade real é revelada ao fecharmos as cortinas e tirarmos toda a maquiagem que cobria o nosso verdadeiro rosto.



Reflexão: Vá em busca do prazer, da alegria e do amor real. Temos o dever de irmos em busca daquilo que nos faz feliz (desde que não seja a “qualquer custo”, pois, se for a qualquer custo, pode lhe custar muito caro). Qual o motivo que nos leva a termos tanto temor em buscar a nossa felicidade? Você já reparou que a maioria das pessoas acha que ir em busca da própria felicidade é um ato egoísta? Porém, fazer o outro feliz é uma missão. Interessante que, à medida que evoluímos como seres humanos e amorosos, parece que menos nos importamos com a nossa própria felicidade, transformando-a em uma preocupação secundária. Fica a impressão de que o mais importante é o que demonstramos, e não o que efetivamente sentimos. Cuidado, pois só podemos compartilhar aquilo que possuímos, aquilo que essencialmente sentimos em nosso coração.

Encontramos as melhores respostas, dentro dos corações mais humildes.



Reflexão: Percebeu que as nossas questões mais complexas, muitas vezes, são respondidas quando nos despojamos de toda a nossa bagagem cognitiva, de toda a nossa bagagem informativa e nos entregamos a nossa intuição? Sim, pois a nossa sabedoria interior é a que está conectada com a forma de pensamento dos mais simples seres vivos. A isso chamamos de inteligência cósmica. Fique alerta e usufrua dessa infinita inteligência.

*Todos vivemos as escolhas que
escolhemos para viver.*



Reflexão: Tem consciência de que hoje você está vivendo exatamente aquilo que escolheu? Se a sua resposta for negativa: isso é porque ainda está vivenciando suas experiências de forma inconsciente. Sim, pois tudo o que experimenta hoje foi construído, por você, ao longo da sua vida. Se está vivendo em escassez, é porque em algum momento resolveu viver nessa energia de escassez. Você vive exatamente a energia que escolhe para experienciar. Agora, a partir desse momento, de forma consciente, escolha a energia que quer viver. Sinta essa energia. Experimente com todos os seus sentidos essa energia. E aguarde, pois novas e inusitadas sensações transformarão a sua vida e a inundarão de experiências únicas e particulares, conectadas com a energia que escolheu vivenciar.

*Descubra a tua verdade.
Só ela poderá te libertar!*



Reflexão: Qual é a tua verdade essencial? Quais bases morais regem a tua vida? Acredito que o mais difícil, num mundo contaminado por tendências, seja descobrirmos as nossas preferências, nossos interesses e predileções. Somos bombardeados constantemente pela preocupação de não pertencermos a um determinado grupo ou a uma turma específica. Infelizmente, nada está favorecendo o despertar da nossa verdade. Afinal, será que todos temos a consciência de que cada um de nós carrega uma “verdade fundamental”? E que, se não descobrirmos essa verdade, ficaremos à mercê de sempre sermos conduzidos por “alguém que sabe” essa verdade e acredita ser absoluta? Pois bem, acredito ser muito positivo refletirmos e irmos em busca da nossa autenticidade, espontaneidade e naturalidade, esses recursos nos guiarão para a nossa libertação.

Você pode ser seu maior inimigo, basta fazer da culpa a sua principal bandeira.



Reflexão: Sente culpa por algo que fez ou deixou de fazer? Descreva a situação. A culpa te atormenta a ponto de não conseguir enxergar uma solução para dissolvê-la? Se suas respostas forem afirmativas: infelizmente você está carregando a bandeira do inimigo em suas mãos. O sentimento de culpa é positivo, somente, quando nos alerta sobre algo que fizemos, ou que não fizemos e nos arrependemos. Nesses casos, podemos pedir desculpas, tomar como aprendizado e não mais repetir a atitude, ou tomar a atitude que acreditávamos ser a adequada na próxima vez. A culpa é um aviso de que algo não foi produtivo em nossa escolha. Agora, quando abraçamos o sentimento de culpa e esse sentimento se torna a nossa identidade, começamos a ser o algoz de nossa própria história, indo contra e não atendendo ao chamado da evolução do Universo. Tudo o que foi criado pelo Universo, todas as leis universais, existe para salientar a nossa natureza e, portanto, o nosso ciclo de crescimento e evolução. Nada é punitivo, tudo é gerado por consequências do não cumprimento das leis universais.

*O Universo nos aponta o caminho,
mas cabe a nós percorrê-lo.*



Reflexão: Você se acha uma pessoa intuitiva? Já teve a sensação de que deveria seguir por um caminho, mas no último momento trocou de rota e teve problemas? Ou, ao contrário, seguiu o caminho intuído e encontrou a exata resposta que buscava? Pois é, são sinais que o Universo nos manda de diferentes formas, mas a decisão de segui-los é nossa.

Mãe é o ninho e os filhos são os passarinhos prontos para voar.



Reflexão: De que forma exerce a sua função de mãe? Você se julga uma mãe provedora ou uma mãe solicitadora? A mãe provedora acolhe, cuida, ensina e orienta o filho a ter recursos para seguir o seu próprio caminho. Uma mãe solicitadora sufoca, manipula ou exige, e impede que o filho siga o caminho que não foi, por ela, traçado. Pois enxerga o filho como uma extensão da sua própria vida. A maior diferença entre as duas: é que uma ensina o filho a viver sem ela, a outra ensina o filho a viver por ela.

Se estamos desconectados de nossos sentimentos, rompemos o nosso ponto com o divino.



Reflexão: Você se percebe vivendo situações sem nenhum tipo de vínculo emocional? Começou a acreditar que os seus sentimentos são bobagens que o impedem de realizar suas funções diárias? Quando foi a última vez que percebeu a sua respiração ofegante e o seu coração disparado? Pois bem, quando chegamos ao ponto de nos negar a viver nossa realidade emocional precisamos, urgentemente, parar e retornar a nossa essência divina. Precisamos nos conectar com aquilo que é vital: a nossa alma.

Nossos sentimentos são a nossa maior fonte de sabedoria interior.



Reflexão: Acredita que conhece as pessoas pelas palavras que elas usam? Ou por suas atitudes? Sinceramente, acredito que nunca conseguiremos efetivamente conhecer as pessoas que nos cercam, visto que algumas nem se conhecem verdadeiramente. Mas podemos ter um breve vislumbre através de nossos próprios sentimentos. Se você nutre um sentimento de amor e de confiança, ou mesmo de desamor e desconfiança, por determinada pessoa, são esses sentimentos que responderão a pergunta: Para você, quem é ela? Pois somente os nossos sentimentos sobre aquela pessoa são reais. Porém, sempre aconselho, antes de fazer a pergunta sobre o outro, faça e responda perguntas sobre você. (Quem eu sou verdadeiramente? Qual o sentimento que predomina em minha vida? Minhas atitudes e palavras revelam meus reais sentimentos?,...) Pratique o autoconhecimento, para que seu canal fique limpo de projeções que poderão interferir na qualidade genuína de compreensão e aceitação do outro.

*Esteja presente, não adormeça, você é uma peça fundamental para o
Universe.*



Reflexão: Estar presente é enxergar o seu coração escancarado pulsante de amor ou de desamor e responder com a sua essência. Já verificou que, muitas vezes, ou até a maioria das vezes, não consegue dar uma resposta verdadeira (que não quer dizer grosseira), por medo de não ser aprovado pelo seu grupo social? E qual atitude adota? Busca a resposta mais adequada? Cuidado, habituando-se a tomar essa atitude desconectada, você cria um personagem, adormecendo seus verdadeiros sentimentos, simplesmente, por temer não ser aceito. Será que vale a pena?

Uma pessoa que domina um determinado assunto, porém não consegue se abrir para o novo, permanece inflexível e impregnado de conceitos ultrapassados. É como um leão que domina a sua presa, mas não tem dentes para devorá-la. Toda a energia fica estagnada.



Reflexão: O indivíduo com maturidade é aquele que reconhece que sabe, mas, mesmo assim, se mantém flexível e aberto para o diálogo, para a reflexão. Estando sempre preparado para analisar e agregar o novo, se for o caso, ao seu próprio conhecimento. Você se acha uma pessoa flexível? Abre-se para o diálogo escutando opiniões divergentes da sua? Consegue encontrar pontos válidos no discurso do outro? E, se o argumento do outro for pertinente, o incorpora ao seu conhecimento, como uma nova visão ? A consciência universal se expande a cada dia, revelando novas ideias.

*A imagem social é uma maquiagem que
usamos todos os dias.*



Reflexão: Reconhece que possui uma imagem social? Se a resposta for afirmativa: Identifica qual imagem social gosta de projetar no meio? O que você acha que ocorreria se tirasse toda a sua maquiagem social, e se mostrasse como realmente é, com seus pensamentos, sentimentos e valores? Teme pelo julgamento que os outros fariam de você? Qual a imagem que surge em seus pensamentos quando pensa em revelar o seu interior? Teme ser julgado e condenado ao isolamento social? O que faria de diferente se soubesse que não seria julgado?

*Praticar a autoestima é se fitar no grande espelho de corpo e alma.
É encarar as suas imperfeições como uma fonte de beleza.*



Reflexão: De que forma se enxerga no espelho? Reconhece a sua imagem interior refletida? Ou enxerga uma imagem completamente diferente? Qual o seu estereótipo de beleza? Você se acha uma pessoa fisicamente bonita? E internamente? Acredita que seu exterior reflete exatamente o que vai na sua alma? Como enxerga a velhice? Encara como um processo natural da vida? Ou algo a ser contido e retocado?

*Eleve o seu pensamento e
(re)encontre a sua energia cósmica.
O Universo agradece!*



Reflexão: Identifica a energia dos seus pensamentos? Percebe a conexão que existe entre eles e os acontecimentos do seu dia? Se suas respostas forem afirmativas: comece a escrever essas conexões e busque elencar os tipos de pensamentos que se materializam na sua rotina diária.

Ser humilde é saber semear diferentes frutos, vê-los crescer e prosperar, e não perder a visão de que continuamos sendo húmus.



Reflexão: Compreende o significado de ser humilde? Em quais atitudes se percebe como uma pessoa humilde? Diferencia a humildade da arrogância? Reconhece suas próprias fraquezas? E as suas virtudes? O que você faz que o diferencia de outras pessoas? Preste bastante atenção na forma como se sente ao responder essa pergunta.

Família representa os laços de amor que nos compreendem através das batidas de nossos corações. E constrói ligações tão profundas que chegamos a sentir a presença divina do Universo participando de nossa vida.



Reflexão: Família são pessoas que estão ou entram em nossas vidas e constroem laços afetivos tão profundos que nos fazem lembrar que somos seres divinos vivendo em uma realidade trivial. Identifica os membros de sua família divina? Quais sentimentos nutre por eles? Sente gratidão por essas pessoas? Consegue perceber quais pontos possuem em comum? Qual o principal conselho que, geralmente, ouve dos membros dessa família?

*Uma pessoa humilde
está sempre disposta a aprender.*



Reflexão: Você busca o aprendizado diariamente? Sente necessidade de aprender algo a mais sobre a vida, sobre você e sobre os outros? Se a resposta for afirmativa: saiba que para crescer e assimilar temos que estar sempre atentos a todo o processo evolutivo do Universo. Ele nos ensina continuamente observando o ciclo da natureza.

*O diálogo é a forma mais sábia para
encontrarmos o equilíbrio e
a harmonia entre todos.*



Reflexão: Compreende, de forma clara, a mensagem que os outros te transmitem em suas conversas? Acredita que a recíproca seja verdadeira? Você busca utilizar expressões e palavras que elucidem o seu ponto de vista? Nunca se envolveu em um mal entendido por falha na comunicação? Se todas as respostas forem afirmativas: Muito bom! Você está se expressando de forma clara e esclarecedora, expondo os seus pontos de vista de forma a buscar a harmonia e a fluidez de um bom diálogo. Agora, se a respostas forem negativas: está na hora de começar a rever a forma como se expressa, faça uma análise das palavras e expressões que utiliza mais frequentes e, observe se estas não são confusas, o que pode gerar desarmonia em sua comunicação.

*Podemos encontrar várias respostas dentro de nós. Basta
silenciarmos a mente tagarela e deixarmos o nosso silêncio se conectar
com
a inteligência universal.*



Reflexão: Você costuma ficar em silêncio quando busca uma resposta ou não consegue calar a sua tagarelice mental incessante? Já confiou e se entregou a sua quietude intelectual e emocional? Consegue ouvir o som de sua própria respiração? Talvez seja o momento de fazer essa experiência. Medite e relaxe no profundo e sábio silêncio da sua alma. O UNIVERSO E A NATUREZA RESPONDEM PARA AQUELES QUE ESTÃO PRONTOS PARA ESCUTÁ-LO.

Esteja sempre presente para poder usufruir as suas escolhas. Não culpe o passado, nem crie expectativas para o futuro. Tenha a consciência de que construímos a realidade, a qual desejamos viver, no aqui e agora.



Reflexão: Gosta da realidade que está vivendo? Já parou para refletir que você é o responsável por essa realidade? Acredita que fez as melhores escolhas para chegar até este momento? Se as respostas forem afirmativas: é sinal de que já tem consciência de que é co-criador de suas experiências. Agora, se forem negativas: Culpa o seu passado pelas situações que está vivenciando? Percebe o seu julgador interno atuando severamente em relação as suas escolhas? Quais escolhas alteraria? Está sempre na expectativa de que “algo” irá acontecer em seu futuro, mas tem a sensação que esse futuro nunca chega? Relaxe! Permita-se sentir sensações agradáveis no momento em que elas estão ocorrendo. Suas vivências passadas, já passaram. O que te impede de liberá-las? Elas não fazem mais parte da sua vida, a não ser por sua insistência em prendê-las com você. E o futuro? Tem consciência de que você o está construindo agora? Então, acorde e vá viver. Tem um mundo de experiências maravilhosas a sua espera.

O amor só se torna poderoso e grandioso no momento em que percebemos que, em algumas situações, precisamos nos posicionar bem próximos e alguns centímetros abaixo para escutarmos, com humildade, aquilo que o outro tem para nos falar.



Reflexão: Você costuma se aproximar e, talvez, "se abaixar" para poder olhar nos olhos do outro e compreender o seu ponto de vista? Sabe a diferença entre humildade e humilhação? Se não, saiba que existem diferenças fundamentais. Enquanto o humilde se torna aberto para aceitar opiniões contrárias às suas, o humilhado se mantém distante e numa posição bem inferior. O humilde busca o crescimento, o humilhado se submete ao rebaixamento.

*A mente, mente para aqueles que
não conseguem se integrar ao fluxo de energia que envolve todo o
espaço cósmico.*



Reflexão: Já sentiu um fluxo vibrante invadindo todo o seu ser? Já sentiu uma forte energia emergindo e trazendo imagens nítidas, sem o uso de seus cinco sentidos, mas que mostravam exatamente o caminho a seguir? Se as respostas foram afirmativas: você seguiu esse fluxo energético e encontrou as respostas que buscava? As situações ficaram mais claras em sua mente consciente? Agora, se as respostas forem negativas: é chegado o momento de aquietar a sua mente e se deixar levar por algo que ainda não vivenciou, mas tenha a certeza de que, a todo momento, esse fluxo está tentando encontrar um espaço, em seu interior, para apontar o seu caminho evolutivo. Não se engane buscando, o tempo todo, respostas em racionalizações, não há uma explicação lógica e coerente para tudo o que ocorre em sua vida. Siga o fluxo!

*Somente juntos poderemos conceber um
Universo com mais amor, paz e harmonia.*



Reflexão: Você se preocupa com as questões mundiais? E, dentre essas preocupações, tem ideias e sugestões? Se sua resposta for afirmativa: busca colocar em prática essas ideias dentro de sua casa, em sua família ou entre amigos? E, pelo menos, já começou a tentar modificar o mundo em que vivemos para experienciá-lo com mais positividade?

Existe um acordo mágico no Universo que nos traz experiências condutoras para o nosso crescimento espiritual.



Reflexão: Acredita que estamos na Terra para evoluirmos espiritualmente? Você percebe que algumas experiências nos oferecem possibilidades de crescimento e outras nem tanto? Tem consciência de quais experiências mais vivencia em sua vida? Aquelas que te trazem mais crescimento, ou as que te trazem mais escassez e decepção? Fique atento, pois a escolha de vivenciar essas experiências é sua.

As histórias de nossas vidas estão entrelaçadas com a história de toda a humanidade.



Reflexão: Identifica que, muitas vezes, quando começamos a contar nossas experiências, nos deparamos com pessoas de experiências semelhantes? Se a resposta for afirmativa: já refletiu que um dos motivos pode ser que todas as nossas histórias de vida têm como base uma ligação incorpórea, mística, atrelada de forma atemporal? A minha história de hoje pode ter sido a sua de ontem, ou será a de alguém amanhã. Não existe, portanto, a minha história e a sua história. A nossa história se funde à de milhões de pessoas. Pois todas as nossas experiências são experiências espirituais e, simplesmente, se manifestam neste mundo material. Partindo desse ponto de vista: Qual a sua percepção sobre essa afirmação? Começa a sentir a sua história se desvalorizando, ou sendo mais enriquecida? Percebe a grandeza cósmica a qual todos nós pertencemos?

Só aqueles que enxergam com o coração são capazes de reconhecer a grandeza de uma singela gentileza.



Reflexão: Você pratica o exercício de ofertar e receber em sua rotina diária? Identifique em sua vida pequenas gentilezas que adota em seu dia a dia. Acredita que essas gentilezas alteram o seu dia e o de outras pessoas?

O grande e mágico final é possível para aqueles que acreditaram e criam um grande e mágico começo todos os dias.



Reflexão: Você acorda acreditando que viverá um grande dia? Mesmo quando acorda com pensamentos e sensações negativas, consegue transmutá-los em pensamentos e atitudes positivas? Exercita essa prática? Se a resposta for negativa: este é o momento para começar.

Construa o seu dia de forma que ele seja o mais incrível, magnífico e inédito que já viveu!



Reflexão: De que forma posso construir um dia diferente? Experimente sentir, pensar e tomar atitudes totalmente diferentes das que geralmente toma. Anote seus pensamentos e sensações, verifique os resultados. Talvez, no começo, o seu dia não seja o mais glorioso, mas com certeza, ele será inédito e te proporcionará diferentes sensações. Não se esqueça: levante de manhã cedo, acreditando que possui todos os elementos para criar o melhor dia de sua vida. EXPERIMENTE!

*Você só descansará completamente em paz quando esgotarem todas
as experiências
que decidiu viver aqui na Terra.*



Reflexão: Em que setor da sua vida deseja viver totalmente em paz? Seja lá em qual setor for, a paz eterna será impossível. Pois, enquanto ser humano, a única paz que conseguirá vivenciar será a paz de um trabalho bem executado, a paz da consciência tranquila. Mas prepare-se, pois novos desafios virão. Então, procure relaxar e encontrar a melhor maneira de usufruir dessa grandiosa aventura.

Viver uma aventura só é possível quando nos lançamos ao desconhecido.



Reflexão: Percebe o quanto você sofre por se apegar a algumas situações, a determinadas pessoas e fatos conhecidos, experienciando-os constantemente? O que realmente deseja realizar e ainda não realizou? O que te impede? Experimente viver a vida como um aventura, e não, como um monótono e estagnado passatempo, que nada te acrescentará. E agora? Como deseja vivenciar a sua vida? Como uma aventura ou como um passatempo?

*O apego é um sentimento que bloqueia
o nosso processo criativo.*



Reflexão: Observe suas atitudes, pensamentos e sentimentos que constantemente se apega e se identifica, repetindo-os em sua vida. Escreva e relacione um a um de forma bastante clara. Você está se apegando a algo ou a alguém que precisa deixar ir para poder evoluir? Da próxima vez que algo ocorrer e você precisar tomar uma decisão, recorde-se de todas as suas posturas e práticas repetidas e procure adotar uma conduta diferente. Crie diferentes respostas, use novas palavras e expressões. Registre as sensações e os resultados. Desapegue do que é conhecido e altere o rumo da sua história.

*Nem seus pensamentos, nem suas atitudes refletem a complexidade
daquilo que
vai em seu coração.*



Reflexão: Consegue entrar em contato com a voz do seu coração? O que ela te revela? Quais são as suas melhores lembranças da infância? E da juventude? Guarda essas memórias atreladas a sentimentos de grande felicidade? Consegue conectá-las com clareza e facilidade? Reconheça essa voz como sendo a sua bússola interior, ela te orienta há muito tempo. Procure escutá-la e valorizá-la.

A caridade é a maior dádiva de ensinamento na prática do desapego.



Reflexão: Nada é meu, nada é seu. Neste mundo tudo o que está em nossas mãos é um empréstimo que o Universo fez e faz para nós. Tudo pertence ao patrimônio universal. É ciente de que tudo o que possui é emprestado do Universo? Sob essa perspectiva fica mais fácil se desapegar e praticar a caridade.

*Uma má notícia não deve alterar
negativamente o seu estado de espírito.*



Reflexão: Percebe que o seu humor é instável e que muda conforme as notícias ao longo do seu dia? Se essas alterações ocorrem com muita frequência, é porque você não está conseguindo manter o controle sob suas emoções. Se hoje as notícias não foram boas segundo seus desejos, amanhã podem melhorar. Agora, o mais importante é você se focar em sua estabilidade interior, e não mais permitir que uma simples notícia altere toda a sua energia. A vida irá te tratar da mesma forma que você se trata. Então, está na hora de relaxar, não se punir, não mudar para pior o seu estado de espírito. Abra um espaço para a compreensão e aprenda que as notícias, os acontecimentos, são apenas fatos que passam pela sua vida. Aproveite o que tem que aprender com elas, respire fundo e as solte para serem absorvidas pela própria vida. Somos almas eternas carregando as boas vibrações de todo um Universo de esperança e fé.

*Uma lágrima escorrendo de um rosto pode ser um pedido de socorro
que não deve ser ignorado.*



Reflexão: Você costuma chorar? Quais situações te levam às lágrimas? Como reage quando está triste? Percebe quando uma pessoa está triste? E qual a sua atitude em relação a essa pessoa? Se pudesse oferecer um conselho a essa pessoa, qual seria?

Ter medo de amar para não sofrer é a maior prisão que podemos viver.



Reflexão: Você já se permitiu amar? E ser amado? Mas foi aquele tipo de amor que se deixa levar no fluxo dos sentimentos sem nenhum bloqueio? Percebe se o seu amor vem acompanhado pelo sentimento de medo? Ou você o encara como uma grandiosa e maravilhosa aventura?

Amor: um sentimento sublime que embeleza a alma, alimenta e aquece o coração e anula o tempo. O amor neutraliza toda a sensação de solidão. Ao lado da pessoa amada somos um e somos o todo. Nada nos vence. O amor nos convence de que é possível sermos extremamente felizes, pois entramos em conexão com o amor maior, tocamos o divino, transformando a nossa alma, tornando-nos uma imensa fonte de luz e calor.



Reflexão: Acredita no amor que transforma as nossas almas? Identifica suas atitudes e condutas quando está amando? Sente dificuldade em expressar o seu amor? Toma o controle para si em seus relacionamentos? Percebe que esse controle mais atrapalha? ou mais acrescenta no relacionamento? Constata que o amor nos conecta com uma energia superior, mais motivadora e estimulante?

*A cobrança interna quando equilibrada,
nos traz a iniciativa e o elemento de
movimento e ação, necessário para a nossa
transformação e progresso.*



Reflexão: Porém, quando a cobrança interna se torna autoritária a ponto de nos gerar impaciência, inquietude e infelicidade, nos trazendo só a paralização e nos impedindo de gerar o nosso progresso individual, é o momento de analisarmos os motivos, os quais, estamos permitindo que ela nos domine. Você identifica a presença de um cobrador interno? Como ele age? Você acredita que ele mais te ajuda ou te prejudica em seu progresso como indivíduo? É muito importante identificarmos o nosso grau de cobrança interna, pois se esta nos alerta de nossa ociosidade, podemos ouvi-la para nos manter ativo e em nosso equilíbrio. Agora, se ela nos domina e nos confronta, a todo momento, gerando sensações negativas, isso nos tornará inseguros bloqueando o nosso processo criativo. Registre todo o ciclo de sua cobrança interna.

*Gentileza é compartilhar o que temos de
melhor e mais belo em nossa vida.*



Reflexão: Você compartilha os seus melhores sentimentos com as pessoas ao seu redor? Gosta de tomar atitudes gentis com diferentes pessoas em inusitadas situações? Vivencia, de diferentes formas, a gentileza em sua vida? Percebe que essa atitude torna a sua vida mais plena?

*Confiar é acreditar na força vital.
É reconhecer que existe uma energia maior que cuida e rege toda a
nossa vida e o Universo.*



Reflexão: Você confia nas pessoas? E as pessoas, confiam em você? Quais atitudes você adota que transmite confiança para os outros? É constantemente solicitado para dar conselhos? Na dúvida, consegue se entregar à energia do Universo, ou fica se remoendo tentando controlar todas as possíveis variáveis?

*Agradecer mesmo quando não se tem,
agradecer quando já se conquistou, agradecer, simplesmente, por
viver numa dimensão que
te permite escolher ser feliz.
Sempre agradecer.*



Reflexão: Identifique todas as pessoas e situações às quais você é grato. Faça uma lista e cole em local bem visível. Quando achar que o Universo lhe virou as costas, leia a sua lista e retome o seu sentimento de gratidão.

*O orgulho é uma barreira que
se ergue e cega aqueles que o proclamam,
e afasta aqueles que o observam.*



Reflexão: Sentir orgulho de algo positivo que fazemos, isso é natural. Porém, quando o sentimento de orgulho vem carregado de superioridade e desprezo, só gera feridas naqueles que são atingidos e cicatrizes naqueles que feriram. Você sente orgulho por algo? Ou você é orgulhoso? Consegue perceber a diferença? O que te deixa orgulhoso? Você usa esse sentimento para se impor e inferiorizar as pessoas ao seu redor? Ou compartilha com essas pessoas as suas conquistas?

A paz, dificilmente, é um sentimento duradouro, mas cria raízes profundas naqueles que a cultivam.



Reflexão: Você é um agente de propagação da paz? Quais atitudes e posturas adota para promover ou manter a paz entre as pessoas? E a sua paz interior? Percebe que o sentimento de paz traz um frescor e desarma as suas defesas? Desfrutar desses momentos de paz traz um enorme benefício para o nosso equilíbrio emocional.

*Ganhamos asas quando descobrimos que os nossos sonhos são eternos
e não envelhecem.*



Reflexão: Quais são os seus sonhos? Poderia defini-los? Já planejou atitudes e condutas para realizá-los? Tem consciência de que o tempo é relativo quando acredita, verdadeiramente, que irá realizar seus sonhos? Acredita possuir todos os recursos para realizá-los? Ou necessita desenvolver alguns outros recursos?

O ponteiro do relógio só aponta as horas, você que aponta de que forma fará uso de seu tempo.



Reflexão: Você gerencia o seu tempo? Planeja o seu dia? Já se sentiu escravo do passar das horas? Sentiu a angústia do tique-taque constante do relógio? Organiza o seu tempo de forma a distribuí-lo, mantendo trabalho e lazer em equilíbrio? Se o passar das horas te paralisa e você não consegue desenvolver a sua rotina, comece a se planejar. O tempo é para ser gerenciado e não para ser um tirano.

*O pôr do sol é o ponto de equilíbrio entre o anoitecer e o amanhecer ,
entre a luz e a sombra. É o processo de despedida mais sublime, pois
indica um novo começo, uma nova jornada para aqueles que estão
despertando num outro
lugar, para um novo dia.*



Reflexão: Reconhece a sua luz interior? E a luz interior do outro? De que forma você emana a sua luz? Com palavras, gestos,...? Percebe que, ao expandi-la, promove a harmonia ao seu redor? Sabe reconhecer a sua sombra? Tem consciência de sua presença? Se a resposta for afirmativa: Em qual(is) momento(s) ela surge?

*O equilíbrio é o ajuste entre partes
desequilibradas. Ou seja, o equilíbrio
só é possível quando vivenciamos
energias conflitantes.*



Reflexão: Você se sente em equilíbrio? Percebe que, por algumas vezes, oscila entre sensações e sentimentos contraditórios? Identifique as pessoas e as situações que impulsionam o seu equilíbrio emocional. E as que impulsionam o seu desequilíbrio. Qual ou quais atitudes dessas pessoas mobilizam a sua energia de desequilíbrio? Fica mais preocupado em “fazer rápido”? Ou em “fazer o certo”?

Somos almas navegantes, trazemos o coração como bússola para cruzarmos os oceanos de nossas vidas, em busca do nosso porto seguro.



Reflexão: Converse com o seu coração. Quais são os seus receios? Seus desejos? Seus ideais? Sua missão? Nessa conversa, deixe claro que respeita os seus desejos e que valoriza os seus sentimentos. O seu coração é o seu porto seguro, pois ele armazena todas as suas aspirações e sonhos. Nunca perca o contato, pois ele abriga a sua criança interior que aguarda ser reconhecida para dar, ainda mais, sustentação ao adulto que hoje se transformou

*A caridade mais significativa é quando
compartilhamos o que possuímos de mais
essencial em nossas vidas.*



Reflexão: Identifique o que possui e considera essencial em sua vida. Está pronto para compartilhar com outra(s) pessoa(s), sem expectativa de retorno? Qual a sensação que te desperta essa possibilidade de compartilhar? Acredita que consegue praticá-la? Se já compartilhou, achou a experiência boa ou ruim? Acredita que o outro compreendeu a importância desse seu momento? E você, compreendeu que a caridade não é só doar aquilo de que não precisa mais? **A caridade é compartilhar com o outro o que é essencial para você, sem esperar nada em troca.**

*Somos corpos passageiros
com almas imortais.*



Reflexão: Você se preocupa excessivamente com a aparência de seu corpo? Reconhece a necessidade de manter seu corpo saudável? Mas para qual finalidade? E a sua mente? Sabe como mantê-la saudável? Quais recursos utiliza para manter seu corpo e sua mente saudáveis? Temos que ficar atentos, pois, assim como a mente precisa de um corpo saudável para se manifestar, a recíproca é verdadeira. Sendo assim, não descuide da sua saúde mental nem espiritual: busque boas leituras, boas conversas, se aproxime de pessoas positivas e com boas energias. O essencial é encontrar o equilíbrio entre o corpo e a mente

*A vida sempre é bela
para quem acredita em sua beleza.*



Reflexão: Acreditar que vivemos uma vida bela, alegre, encantadora e produtiva faz toda a diferença. Você sente a vida vibrante, pronta para realizar todos os seus desejos? Sentiu desespero em algum momento de sua vida, acreditando que não conseguiria solucionar algum problema? E após conseguir se tranquilizar, surgiram inúmeras ideias produtivas em sua mente? Você acessou o seu potencial criativo. Ele é um reservatório de diversas experiências, as quais passamos ao longo de nossa jornada e, de cada uma dessas experiências, extraímos uma lição diferente. Esse aprendizado permanece em nossa memória emocional e pode ser acessado sempre que surgir algum conflito.

Não existe sofrimento que não traga uma lição a ser realizada e aprendida. Todos somos eternos aprendizes neste espaço de tempo que chamamos de vida.



Reflexão: Reconhece que todas as situações, por pior que possam parecer, sempre trazem um ensinamento? Se a resposta for afirmativa: o que estou aprendendo, enquanto experiencio situações adversas? Levantar essa questão é de extrema importância. Essa postura de aprendiz gera uma importante sensação de que estamos evoluindo em nosso processo, agregando conhecimento e sabedoria em nossas vidas, não só sofrimento. Esse sentimento servirá para desenvolvermos nosso recurso de resiliência. Você tem a consciência de que estamos vivendo em uma escala evolutiva de crescimento? Quais experiências acredita serem necessárias para vivenciar em sua vida, neste momento? Consegue se adaptar, facilmente, as diversas mudanças as quais, muitas vezes, se fazem necessárias ao longo de nossa vida?

Pensamentos só se manifestam e se concretizam dependendo da intensidade, constância e energia que empregamos ao longo de nossos dias.



Reflexão: Você pensa com intensidade e constância naquilo que deseja? Pratica diariamente o sentimento de desejar, mesmo mantendo a sua rotina de vida? Acredita, com todo o seu coração, que seus desejos irão se concretizar? Se todas as suas respostas forem afirmativas, a manifestação dos seus pensamentos e desejos é uma questão de oportunidade para se revelar. Aguarde!

O relógio marca as horas, mas não precisa marcar o compasso da sua vida.



Reflexão: Já reparou como o relógio dita a sua rotina diária mesmo quando não há necessidade? Seguir a tirania das horas é um vício. Proponha-se e gerencie o seu dia. As possibilidades são infinitas para realizar todos os seus desejos no seu tempo. Escute o seu corpo, perceba a hora que ele tem fome, sede, sono. Permita-se viver no seu ritmo. Essa atitude fará uma grande diferença em sua saúde física e mental. Experimente.

*Nunca perca o foco e acredite,
tudo o que ocorrer na sua vida o levará mais próximo daquilo que
deseja.*



Reflexão: Aceita que o Universo prepara o caminho para aqueles que acreditam? Visualize com todos os detalhes tudo o que deseja realizar. Quanto mais detalhes tiver, mais a sua imagem mental irá ecoar no espaço universal, o qual é o responsável por manifestar o seu desejo nessa sua existência. POIS TUDO É ENERGIA.

Faça tudo o que estiver ao seu alcance para ajudar o crescimento e a evolução do próximo. A natureza não escolhe o local de onde o sol surgirá ou o local onde choverá. A natureza acolhe e cumpre o seu ciclo.



Reflexão: Vamos aprender com a natureza, transbordemos para o mundo o nosso potencial máximo de amistosidade. Se as pessoas não nos retribuírem, a perda não é nossa, oferecemos o nosso melhor, cumprimos a nossa missão como seres humanos, estamos refletindo a energia cíclica da natureza. De fato, a perda é delas que não se abriram para a benção de uma verdadeira amizade. Você se dedica a suas amizades? Tem o tipo de amigo que deseja? Cumpre o seu papel com amistosidade e doação para com aqueles que estão ao seu redor? Tem muitos amigos? Ou poucos, mas com a certeza da fidelidade e reciprocidade?

Existe um portal mágico que nos interliga a várias esferas de energia e nos transporta para um espaço onde reina o amor, a paz e a harmonia, nos preenchendo de luz divina.



Reflexão: Já observou que existem certas obras literárias, certas canções e pessoas que nos transportam para esse portal mágico? Como você se sente quando entra em contato com essa energia? Sente-se revigorado? Inspirado a fazer algo melhor e diferente? Acredito que esses sejam os nossos canais que, com certeza, foram abençoados pelo toque da energia vital, e se manifestam para que não esqueçamos de que estamos todos conectados com a nossa divindade.

ESTAMOS CONECTADOS COM O TODO MAIOR.

*Você nunca perde quando oferece o seu melhor para o mundo.
Acredite no olhar misericordioso que a tudo vê. A recompensa pode
não ser
neste espaço e tempo, mas tenha a certeza de que, a cada vez que você
oferece a sua mão para erguer alguém, todo o Universo estende a
mão para ajudá-lo a subir mais um degrau
em seu desenvolvimento espiritual.*



Reflexão: Você já ajudou uma pessoa, e algo muito bom ocorreu em sua vida? Às vezes não é de imediato, mas, depois de algum tempo, algo aconteceu. Não se esqueça, o acaso não existe. Você foi agraciado por uma dádiva. A inteligência cósmica reconhece todos aqueles que desejam e se esforçam para ascender em luz e energia.

O coração escancarara em nossa face exatamente aquilo que pulsa dentro de nosso peito.



Reflexão: Você cuida de sua aparência de forma excessiva? Percebe-se, muitas vezes, escrava de sua imagem? Você usa recursos para tornar a sua mente e as suas reações emocionais mais positivas e mais saudáveis? Já parou para observar se as pessoas se sentem atraídas mais pela sua aparência ou mais para seus pensamentos, atitudes e condutas? Perceber o que atrai as pessoas para o seu convívio é de extrema importância, pois te auxilia a reconhecer seus pontos atrativos.

*O Senhor expõe a alma daqueles
que insistem em usar máscaras na vida.*



Reflexão: Vá para a frente do espelho, olhe dentro dos seus olhos e perceba do que eles necessitam. O que eles desejam? Você acredita que esteja adotando posturas que te levarão a realizar os seus desejos mais profundos? Ou está adotando posturas só para atender as exigências e imposições dos outros? Máscaras são para o Carnaval, não para a vida.

*Tristeza é querer voltar para algum lugar
que já não existe mais.*



Reflexão: A maior tristeza que podemos sentir é a de não termos aproveitado, ao máximo, em tempo real o que vivenciamos. Já sentiu esse tipo de tristeza? O que aprendeu com essa experiência? **“Não esqueça: o momento sempre é o agora, o dia sempre é o hoje e o tempo sempre é o presente”**. Então, fique presente e aproveite tudo o que a vida te oferece e só sinta tristeza por ter acabado. Não fique preocupado enquanto os melhores momentos de sua vida passam a sua frente. Viva-os intensamente e, depois, se despeça com a certeza de que viveu tudo o que tinha pra ser vivido.

*O caos é um sinal de que nos desviamos de nossa missão de vida,
pois, como seres de luz, nascemos para auxiliar, harmonizar e
iluminar a nós e aos que nos rodeiam.*



Reflexão: Você busca o conflito ou a harmonia em seu meio? Quando percebe a presença de pessoas com energia de conflito, tenta apaziguar? É reconhecido como alguém calmo que tranquiliza aqueles que o procuram, ou estimula a briga entre os seus?

*Engana aquele que deixa de fluir
a sua própria energia, e se contém
por receio de não ser aprovado.
Não tenha receio de ser quem você é.
Mostre a sua cara!*



Reflexão: Você se sente respeitado quando expõe suas opiniões e pensamentos? Sente-se aceito completamente em suas convicções e contradições? Ou precisa se esconder, verbalizando um discurso totalmente distorcido de sua realidade para se sentir parte integrante do seu grupo? Lembre-se: recuse-se a enganar as pessoas para ser respeitado e aceito. Quem mais sai perdendo é você. No jogo da vida não diminua a sua energia vibratória porque está incomodando o outro. Só te respeita e realmente te enxerga aquele que aceita a tua proposta de vida. Ou aquele que se opõe quando julga necessário, mas como teu complemento. Aceite-se, somos todos participantes de uma mesma onda cósmica de vida, do bem e do amor maior. Reconheça que são as diferenças que fazem da vida uma das aventuras mais imprevisíveis de todo o nosso Universo.

*Não se intimide e usufrua das melhores coisas da vida. O Universo
se oferece como um
banquete de excelentes oportunidades.
Saiba aproveitar e escolher o que desejar viver.*



Reflexão: Decida e escolha aquela que acredita ser a melhor oportunidade da sua vida. Desbrave o caminho que elegeu para percorrer e saiba que chegar ao destino não é o mais importante; na maioria das vezes, o mais importante é o percurso. Consegue relaxar após tomar uma decisão? Acredita e segue adiante aproveitando todos os percalços e vislumbres da caminhada? Consegue perceber que, muitas vezes, o aprendizado era exatamente a tomada de decisão?

*Um sorriso, uma palavra amorosa, uma atitude de compreensão
podem iluminar o caminho das pessoas que encontrar em sua jornada.*

Seja luz!



Reflexão: Nos momentos mais difíceis de sua vida, em vez de chorar, se desesperar e reclamar, faça o seguinte: quanto mais dor e inconformismo sentir pela situação, mais pratique a doação, se torne mais receptivo, busque e aprecie tudo o que é belo e maravilhoso nesta vida. Vivencie a cumplicidade que temos com todos os seres vivos, simplesmente, por viver neste planeta. Nesses momentos de angústia e ansiedade, vamos nos abrir, ao invés de nos fechar. É uma tentativa, mas acredito que algo de novo e milagroso acontecerá para você e para todos que praticarem. Está disposto a tentar? Você irá se sentir muito melhor se descobrir tudo aquilo que estava bloqueado em seu interior. Consegue identificar esses bloqueios? Compreendê-los trará mais luz para a sua jornada.

*A vida opera milagres quando
decidimos mergulhar em nossas almas.*



Reflexão: Muitas vezes, incansavelmente, buscamos fora de nós respostas que já estão dentro de nossos corações, inundando as nossas almas de verdades, mas que não conseguimos visualizar, por estarmos cegos pelos holofotes do palco da ilusão. Você tem receio de mergulhar profundamente em suas questões, para descobrir suas respostas? Percebe que, algumas vezes, vive numa realidade ilusória, pois não suporta enxergar a sua realidade, a realidade de seus relacionamentos, de sua profissão? Sente dificuldade em analisar e começar o seu processo de mudança? Se as suas respostas forem positivas: está na hora de começar a, pelo menos, tentar.

ENCERRAMENTO

Bem, chegamos ao final desta nossa breve jornada. Meu maior desejo é que este livro tenha motivado a sua prática da autoanálise e da reflexão em busca da qualidade de vida. Estimulando o seu desejo de autoconhecimento e de mudança, acreditando que algo mágico e maravilhoso acontece quando se coloca no caminho. Incentivando-o a se encantar pelas questões da vida e pela grandiosidade do Universo.

Espero que tenha se reconhecido como um ser único e especial, portanto, necessário para estar vivendo neste local, neste momento e na busca do seu processo de evolução, como aprendiz. Todos somos luz brilhando neste imenso espaço. Ninguém é mais importante do que ninguém, mas todos estão intimamente entrelaçados e participam do processo de crescimento e desenvolvimento evolutivo de nossa humanidade.

Agora, se as coisas não estão acontecendo do jeito que deseja, não se desespere. O Universo realiza suas obras em seu tempo. Então, continue desejando, vibrando com muita intensidade e sabedoria, emanando luz e paz. E, TUDO O QUE FOR TEU ESTÁ A CAMINHO. ACREDITE NO PODER DIVINO.

