

# Um minuto em Oração

*Orações Quânticas por Ananda Porto*

---

---

## Introdução

A **Oração Quântica** é uma forma de conexão com o todo, que eu gosto de chamar de Deus.

Ela não está relacionada a nenhuma religião, mas a um novo paradigma que nasceu a partir do desenvolvimento da física quântica e traz à luz, uma visão unificada do mundo, que integra a mente e o espírito, na ciência.

Essas orações têm algumas características especiais que vou descrever brevemente.

O primeiro aspecto é a essência divina do orador. Reconhecemos em nós a centelha divina. Somos parte do todo e co-criadores da nossa realidade.

Sabemos através de experimentos científicos que somos energia. Que emitimos ondas eletromagnéticas e que vibramos a determinada frequência. Nossos sentimentos são parte fundamental na criação do mundo ao nosso redor. Com isso, realizamos as orações para elevar a nossa vibração e assim acessar uma nova realidade que em potencial, já existe.

Nas orações quânticas não existem intermediários, nós nos conectamos a consciência de Deus, e assumimos a nossa mudança interior. Estimulamos um ambiente interno de paz, gratidão e plenitude, porque a realidade a nossa volta é um reflexo de quem verdadeiramente somos.

Não existe súplica, desespero ou lamento ao orar. Usamos sempre afirmações positivas, que nos envolvam em sentimentos intensos de amor e alegria, assim, nos preparamos para permitir, que uma nova realidade se manifeste.

# Os três passos das Orações Quânticas:

## 1. Silenciar:

Acalmar a mente e o coração,  
conectar-se a consciência divina.

Vivemos sobrecarregados  
de informações e nossa mente é muito  
barulhenta, a maior parte do tempo.  
Precisamos criar um ambiente interno  
de paz, então, devemos respirar  
profundamente e acalmar o coração.

## **2. Escolher as palavras:**

Prestar atenção a cada palavra durante as orações. Nós não pedimos nada, apenas criamos a imagem do que queremos manifestar.

Nos libertamos das crenças que não são favoráveis, declaramos sempre com positividade o que queremos e assumimos imediatamente uma nova postura para fazer as mudanças internas necessárias.

### 3. Sentir:

Nossos pensamentos dão a forma,  
mas são os sentimentos que impulsionam  
a nossa criação.

São eles que nos ajudam a colapsar  
nossa realidade. Por isso, essa é uma  
parte fundamental do processo, não  
basta pensar positivo, é preciso sentir  
intensa certeza que você já tem o quer,  
sem dúvidas ou questionamentos.

Sinta com toda a verdade do seu coração  
e solte todas as crenças limitantes que  
podem sabotar a sua manifestação.

## Como fazer as Orações desse livro.

Você pode realizá-las em qualquer lugar, mas o ideal é que possa fechar os olhos, respirar profundamente e sentir por um minuto, o seu corpo relaxar.

Imagine que você se conecta a Deus. Sinta intensamente a força divina que faz parte de você e intensifique essa sensação.

Abra o livro em uma página aleatória ou que tenha escolhido anteriormente, leia a oração. Elas são curtas, concentre-se nas suas palavras, imagine-se em situações favoráveis, permita que os sentimentos de amor e alegria transbordem do seu ser.

Sinta-se bem. Permita que a paz tome conta de você, enquanto imagina que já é, ou já tem, tudo o que deseja. Sustente essa sensação o tempo que conseguiu quiser.

Termine suas orações sempre com um agradecimento. Seja grato por tudo, quanto mais você agradece, mais coisas terá para agradecer. Quanto mais você se entrega a sentimentos de positividade, mais amor e felicidade você perceberá a sua volta.

Se quiser se aprofundar nas orações quânticas, mas principalmente, se quiser mergulhar no seu próprio processo de transformação, conheça a **Oficina de Orações Quânticas**.

Acesse o link:

<http://www.arrumandogavetas.com.br/oficinaoracoesquanticas>

# *Orações*

*por Ananda Porto*

Eu elevo o meu coração a Deus  
e me preencho de paz.  
Eu libero todos os meus padrões  
de pensamento que causam  
resistência a minha felicidade.  
Me solto de toda dúvida  
e negatividade e assumo agora,  
uma nova postura diante  
da vida. Gratidão por...

Concentro em minha  
respiração e me acalmo.  
Abro-me para ouvir o que Deus  
diz através da minha intuição.  
Diminuo o ritmo dos meus  
pensamentos e permito que  
novas e ótimas ideias surjam  
em minha mente. Gratidão por...

Eu me acalmo, permito-me  
envolver pela paz divina,  
e a deixo crescer dentro  
de mim. Silencio minha mente  
e assim sou capaz de ouvir  
o meu próprio coração.  
Conecto-me a sabedora  
de Deus e realizo grandes  
e maravilhosas mudanças  
em minha vida. Gratidão por...

Estou coberto de luz.  
Liberto meu coração  
de todo medo.

Deixo ir todos os pensamentos  
que me assustam. Posso lidar  
com qualquer situação.

Tudo acontece da melhor forma,  
sempre para o meu bem, porque  
essa é a vontade de Deus.

Gratidão por...

Eu escolho sentir a presença  
de Deus em mim, assumo minha  
centelha divina, me acolho  
e me aceito com amor.

Me solto de toda insegurança,  
deixo ir todo medo que sentia  
de receber críticas. Sei que  
essas opiniões não refletem  
quem eu sou. Eu assumo  
e fortaleço o amor em mim.

Gratidão por...

Eu me alegro profundamente com essa nova e intensa energia em meu ser. Agradeço por sentir

Deus em mim e por conseguir realizar todas as mudanças que desejo na minha vida. Estou em movimento constante e tudo flui de forma fácil e natural.

Gratidão por...

Eu liberto todos os antigos  
padrões de pensamento que  
prejudicavam o meu corpo, faço  
novas e ótimas escolhas,  
alimento meu corpo  
com amor e responsabilidade,  
isso se reflete positivamente  
na minha saúde e forma física.  
Estou a cada dia mais feliz  
e mais saudável.  
Gratidão por...

Eu descanso em conexão  
profunda com a consciência  
Divina. Aceito todas  
as mudanças benéficas,  
que tornam minha vida mais  
leve e amorosa.

Minha vida flui com facilidade  
e reflete todos os meus novos  
pensamentos e sentimentos.

Gratidão por...

Eu me abro para construir  
uma vida de alegria e leveza.

Conectada ao amor de Deus.

Uma vida que flui e onde  
as pessoas certas sempre  
aparecem para me ajudar e eu

as aceito e recebo com amor.

Está tudo bem no meu mundo.

Gratidão por...

Eu liberto minha mente de todos os padrões e crenças negativas que aprendi sobre dinheiro. Me solto de toda influência externa e toda resistência, em entender que a prosperidade é uma resposta natural do universo, quando eu equilíbrio minha mente, as minhas emoções e me abro para ela. Gratidão por...

Eu me solto de toda informação negativa, que recebi sobre mim, em algum momento da minha vida.

Eu deixo ir todas as críticas e agressões. Eu perdoo a mim e as pessoas com profundidade e verdade, porque sei que o perdão é o único caminho para construir uma nova vida, repleta de amor.

Gratidão por...

Desenvolvo em mim  
a serenidade divina, acalmo  
o meu coração e permito-me  
ver todas as pessoas a minha  
volta como espelhos, que  
mostram meu caminho de  
evolução. Escolho olhar para  
mim e para todos com os olhos  
de amor. Entendendo que cada  
um de nós, está aqui vivendo  
grandes desafios pessoais.

Gratidão por...

Eu silencio... e no meu silêncio  
sou capaz de entender  
as minhas emoções.

Acolho a minha sombra,  
me perdoo e escolho entender,  
que mereço o amor. Solto-me  
da necessidade de encontrar  
o amor em alguém, mas me abro  
para que o amor me encontre.

Gratidão por...

Eu abro os meus olhos para ver  
a vida através da consciência  
Divina e percebo o quanto  
é simples. Quanto mais amor  
eu sinto, mais ele se manifesta  
na minha vida. Vejo amor por  
todos os lados em todas  
as pessoas. Gratidão por...

Eu me solto de todo julgamento.

Escolho pensar sempre  
o melhor das pessoas,  
porque esse é o sentimento  
que reina em mim, meus  
relacionamentos se tornam  
a cada dia mais saudáveis,  
cheios de luz e amor.

Gratidão por...

Escolho o amor, como o guia  
das minhas palavras e dos  
meus sentimentos.

Meu coração é uma fonte  
infinita de amor, e ele abre  
muitas portas para mim.  
Entendo que o melhor acordo  
é sempre aquele em que  
todos ganham.  
Gratidão por...

Tenho amigos bons  
e verdadeiros. Sou muito hábil  
em ouvir e entender sentimentos  
dos outros. Eu escolho ser luz  
na vida das pessoas, eu escolho  
ser fonte de amor e ajudar  
a plantar a paz em outros  
corações. Gratidão por...

Eu me abro para  
a inteligência divina.

Permito-me viver uma vida  
criativa e deixo que a alegria  
flua através de mim e se  
manifeste como projetos  
vencedores, como sucesso  
e realização. Gratidão por...

Me sinto em segurança  
ao expressar plenamente  
a minha criatividade, na  
construção da vida que  
eu sonho. Minha capacidade  
infinita de criar é um grande  
presente de Deus, que eu acolho  
e uso sempre para o bem.  
Gratidão por...

Esse momento de oração  
e silêncio me ajuda a pensar  
de forma clara e objetiva,  
a me expressar com facilidade  
e a descobrir, todos os dias,  
novos talentos em mim.

Eu estou em paz e conectado  
a sabedoria divina.

Gratidão por...

Minha energia se expande,  
a vida está em constante  
movimento, dedico-me  
a aprender e a crescer todos  
os dias. Empenho esforço de  
forma consciente e consistente  
e permito-me surpreender  
com os resultados.  
Gratidão por...

Eu me abro para uma nova  
forma de ver a vida.

Entendo que Deus é puro amor  
e sendo assim, vivendo em Deus  
não pode haver escassez.

Me abro para entender que  
o Universo é abundante e que  
a vida pode ser plena em todos  
os sentidos. Gratidão por...

Eu cuido dos meus pensamentos e sentimentos. Direciono minha atenção para perceber beleza e abundância no mundo. Porque eu sei que tenho mais daquilo a que dedico a minha atenção.  
Gratidão por...

Eu sou fonte de prosperidade  
para mim e para todas as  
pessoas a minha volta.

Eu me liberto das velhas crenças,  
para estabelecer novos padrões  
abundância e a entender que  
essa é uma lei natural do  
universo, mais um dos grandes  
presentes de Deus.

Gratidão por...

Eu agradeço todos os dias e me alegro profundamente, com as grandes oportunidades que reconheço e pelas possibilidades infinitas de prosperidade.

Estou pronto e aberto para receber tudo de bom que a vida tem para me oferecer.

Gratidão por...

Sou guiado pela consciência  
divina, me abro para  
aprender a ganhar dinheiro,  
investir e a construir uma vida  
extraordinária para mim e para  
as pessoas que eu amo.  
Me sinto pleno e completo  
e estou cercado de amor.  
Gratidão por...

Eu transbordo gratidão,  
por já estar no caminho  
certo para construir uma vida  
próspera e plena em todos  
os sentidos. Vivo com entusiasmo  
e dedicação e vejo milagres  
acontecendo todos os dias,  
em todas as áreas da minha  
vida. Gratidão por...

Eu escolho sentir a presença de Deus em mim. Escolho me sentir merecedora de toda a riqueza disponível ao meu redor. Mereço o melhor, eu aceito e recebo com alegria e gratidão. Gratidão por...

Entendo que o perdão é um dom divino. Perdoar é aprender a soltar, a desprender do sofrimento e seguir a vida de forma leve. Todo julgamento, rancor, raiva, são estados de não perdão.

Eu escolho me abrir para viver o perdão. Gratidão por...

Eu me permito ser leve.  
Sentir a presença de Deus em  
mim, a me ajudar a deixar  
o passado. Não importa mais  
o que aconteceu, eu mereço  
uma vida plena, repleta de  
amor e felicidade. Eu escolho  
a liberdade, escolho perdoar,  
me soltar e viver a paz dentro  
de mim. Gratidão por...

Eu me sinto em Deus.  
Estou amparado e seguro.  
Reafirmo a minha decisão  
de viver plenamente o presente,  
tenho toda ajuda de que  
preciso, sou capaz de resolver  
qualquer problema.  
Eu estou em paz. Gratidão por...

Eu me alegro em viver  
o presente, em ver as mudanças  
acontecendo de forma segura  
em minha vida. Está tudo bem,  
e tudo flui melhor, a medida  
que eu perdoo, solto-me  
e direciono positivamente  
os meus pensamentos.

Gratidão por...

Entendo que meus erros são apenas um processo de aprendizagem, eu apenas corrijo e sigo, de forma leve e natural. Trago sempre o meu pensamento para o presente e entendo que tudo o que acontece é para o meu bem.

Gratidão por...

Permito que a paz de Deus tome  
conta de mim. Fluo com a vida,  
sem hesitar ou duvidar. Confio  
plenamente que o melhor  
sempre acontece para mim.  
Eu crio um ambiente interno  
de calma e equilíbrio.  
Está tudo bem no meu mundo.  
Gratidão por...

## Nota da Autora

Espero que esses pequenos momentos de conexão com Deus e com você mesmo, te guiem por um caminho de autoconhecimento e amor. Acredito que estamos aqui para viver uma vida plena em todos os sentidos e a grande alegria é:

**“É possível aprender a viver assim.”**

O caminho para essa conquista, não costuma ser fácil, porque não nos ensinam a lidar com as nossas emoções na escola, e é muito raro encontrar quem tenha aprendido isso em casa, mas sempre é tempo de perceber novas e infinitas possibilidades.

Se abrir para o conhecimento do paradigma quântico, te traz a consciência do quanto você é capaz de controlar a sua própria vida. A medida que entende como funcionam as leis do universo, você se torna mais consciente de você mesmo e começa a perceber as coisas, situações e pessoas de uma forma diferente.

**Que você encontre seu caminho de felicidade.**

Se quiser se aprofundar, conheça a minha proposta com a **Oficina de Orações Quânticas** e venha participar se fizer sentido para você. Acesse o link:

<http://www.arrumandogavetas.com.br/oficinaoracoesquanticas>

Com amor  
Ananda

*Oficina de  
Crações  
Quânticas*