



O segredo da  
**CRIANÇA**  
**INTERIOR**

*Aprenda a acolher suas vulnerabilidades e  
desperte sua força interior.*

**Evelyn Roos**

O segredo da  
**CRANCA**  
**INTERIOR**

Evelyn Roos





© Evelyn Roos, 2022  
ISBN: 9798842753505

Autora: Evelyn Roos  
Revisão: Beatriz Dias (originais), Jéssica Domingues  
(final) e Natália Lara (supervisão)  
Diagramação: Roger Paffrath e Hanna Gama

## Sumário

Prefácio.....	9
Introdução .....	17
O Método SCI.....	23
Sistema Nervoso .....	27
Criança Interior .....	33
Capítulo 1 - Reconhecendo o passado .....	39
Quem é a Criança Interior? .....	40
Memórias perdidas da infância .....	43
O que é vergonha tóxica? .....	46
Capítulo 2 - Feridas .....	49
Ferida da rejeição .....	50
Ferida do abandono .....	54
Ferida da traição .....	57
Ferida da humilhação.....	62
Ferida da injustiça.....	66
Capítulo 3 - Ego.....	69
O Ego cria as crenças limitantes e garante a sobrevivência .....	70
Negação do Ego e criação de sombras.....	72
Capítulo 4 - Sombras .....	77
O início dos problemas .....	78
Formação de sombras .....	82
O lado escuro .....	84
O que é o mal?.....	86
O que é o bem?.....	87

O princípio do prazer no negativo .....	92
Capítulo 5 - A Criança Interior .....	101
Pensamento mágico .....	102
As variações de humor da Criança Interior .....	105
Criança Interior mimada e egoísta .....	108
Criança Interior vulnerável .....	111
Criança Interior zangada .....	114
Arquétipos luminosos .....	117
A criação de crenças - Experimento terreno .....	129
Narcisismo X Empatia – O segredo da criança....	133
Capítulo 6 - Reparentalização .....	137
O que é reparentalização? .....	138
O poder do discurso materno.....	150
Ser a própria mãe .....	152
Ser o próprio pai .....	155
O mito da mãe boa .....	164
Capítulo 7 - Olhando para dentro de si mesma .....	169
Resposta ao trauma.....	170
Gatilhos emocionais.....	173
O que é o crítico interior? .....	176
O que é o Eu Superior? .....	179
Comunicação com o Eu Superior .....	185
Capítulo 8 - Regeneração.....	191

Recriando o passado no presente .....	192
Trabalho com a dor original .....	197
O que é acolhimento? .....	200
Capítulo 9 - Olhando o futuro.....	203
Mudando crenças limitantes.....	204
Construindo <i>self</i> futuro .....	207
SOS – Recuperação de gatilhos emocionais .....	210
Cura da criança mimada.....	218
Exercício de acolher a Criança Interior vulnerável .....	220
Ferramentas para cura .....	224
Lidando com ataque do Eu Crítico.....	226
Ego e 4 práticas .....	235
Utilizando mantras “eu sou” .....	243
Capítulo 10 - Meditação Guiada.....	245
Corte Energético – Codependência.....	246
Encontro com a Mãe .....	250
Encontro com o Pai .....	253
Encontro com a criança vulnerável de 5 anos.....	257
Leituras complementares .....	261
Agradecimentos.....	263



## Prefácio

Algumas pessoas são como ondas. Elas arrebatam na praia, são repuxadas ao mar, e depois reaparecem com seu som familiar.

Conheci a Evelyn quando ainda éramos adolescentes. Tínhamos amigos em comum na nossa pequena cidade e não demorou muito para criarmos laços. Diria até que foi instantâneo.

Desde aquela época – que terrível o Ego gritando que estou velho –, nossas conversas enveredavam para os mistérios do Universo, teorias quânticas, galáxias distantes e afins. O papo fluía fácil no nosso grupo de amigos e ríamos com as despreocupações da vida.

No entanto, assim como as ondas retornam ao mar, acabamos nos afastando. Acompanhávamos um ao outro de longe, mas aquela velha história das responsabilidades da vida adulta teve seu peso no nosso dia a dia e, conseqüentemente, em nossa amizade.

Foi no início de 2020, durante algumas tempestades em alto mar, que decidi entrar em contato com minha amiga de longa data. Dessa vez, recriamos nosso laço de maneira diferente: ela como terapeuta e eu como alguém precisando de um guia.

Acredito que as sessões com a Evelyn se-

jam especiais de uma maneira indescritível e pessoal para cada um que tem o privilégio de poder fazê-las. Naqueles encontros, aprendi mais sobre mim mesmo e sobre o menino que vive dentro de mim do que qualquer outro momento da minha vida. E é essa criança, a qual aprendi a acolher, que mais tem a agradecer a ela.

Nossa Criança Interior necessita ser escutada e validada. Esse enfrentamento é a especialidade da Evelyn. E o livro que você tem nas mãos é parte desse processo.

Você pode encará-lo como um manual de instruções das ferramentas para acolher sua Criança Interior. Aqui, a Evelyn relata as situações que você pode encontrar no dia a dia, dá nome a cada ferramenta e explica como utilizá-las. Tudo isso com uma linguagem acessível, exemplos e referências a outros estudiosos.

Cada página possui um pedaço de conhecimento novo. E, mesmo quando se trata daquelas sombras já trabalhadas nas sessões, sempre há uma nova perspectiva e um *insight* diferente.

Convido ao leitor que realmente coloque em prática os ensinamentos aqui contidos. Sempre respeitando seu tempo e seu processo individual, é claro. Nem sempre isso será fácil, mas vale a pena. Tenho certeza de que

esse livro será um divisor de águas na sua vida.

- Roger Paffrath



## O segredo da Criança Interior



*Ao meu filho Pedro, que trouxe luz  
para as minhas feridas emocionais, e despertou  
minha melhor versão.*



# Introdução

Quando resolvi compilar o que havia aprendido e aplicado a mim mesma sobre Criança Interior, tive bastante confronto com a minha resistência e o Ego Crítico: a famosa autossabotagem.

O meu Ego Crítico dizia que não valia a pena escrever um livro, muito menos sobre Criança Interior. Afinal, já havia obras melhores.

Esse confronto foi apenas um que relato para você através dessa Introdução.

Descobri que o Ego Crítico se torna uma porção grande da vida e pode danificar cada chance sua de viver coisas novas, caso você não fique ativa na sua própria cura.

Quando descobri que eu tinha uma Criança Interior ferida, não foi através de terapia nem leitura. Era uma tarde fria em Porto Alegre e eu estava passando por bastante dificuldades na transição de carreira de designer para terapeuta holística.

Eu desejava ser um excelente canal de cura e não tinha clientes e dinheiro o suficiente. Ao mesmo tempo, algo dentro de mim gritava, dizendo que jamais voltaria a trabalhar em corporação e na profissão antiga. Era como se a ponte estivesse quebrada, mas eu não tinha outra saída, senão ir cambaleante em frente.

Infelizmente, devido a uma sombra

transgeracional de suicídios por parte da família materna, eu comecei a ter muitos pensamentos que me conduziam a pensamentos que eu “era nada e, portanto, devia morrer, já que a única coisa que eu era conhecida – designer – havia acabado.”

Porém, em mim, houve sempre uma vontade, uma fagulha de vida. Mesmo perante o caos que tive na infância, o bullying, o uso de drogas e a falta de autocuidado, dentro de mim, meu eu verdadeiro sempre pediu uma chance.

Só que, dessa vez, os pensamentos estavam realmente atormentadores e eu sabia que precisava fazer algo a respeito. Decidi rezar com fervor para Deus pedindo orientação sobre o que deveria fazer, pedindo uma nova perspectiva.

Para minha surpresa, recebi uma visão lúcida da minha criança de 6 anos e me foram mostradas todas as crenças principais que ela havia internalizado, bem como as emoções e os sentimentos de que ela era responsável e culpada pelas coisas que aconteciam dentro de casa com as dinâmicas de codependência da minha família.

Depois, a visão se estendeu mostrando “os efeitos” da causa (criança abandonada e com um senso de ser totalmente equivocada). Recebi nesse dia um “superpoder” que

se alastra até hoje: a compaixão.

A sensação de que eu estava redimida dos meus pecados, de que eram apenas equívocos de uma mente infantil que não sabia o que fazer com dores emocionais e sofrimento.

Eu fiquei em êxtase com essa experiência e minha carreira como terapeuta holística começou a se consolidar. Pessoas chegavam e me indicavam autores como Pathwork e John Bradshaw e eu comecei a devorar livros, procurando por mais respostas.

Em meio a autores, livros, atendimentos e experimentações dentro da clínica online, percebi que a Criança Interior é um dos arquétipos mais importantes para resgate da essência, do amor-próprio e da prosperidade.

Comecei a trabalhar também com a Teoria Polivagal de Stephen Porges e percebi que tudo está conectado (corpo-mente-emoções-espírito) na cura dessa criança que precisa de muita atenção.

Esse livro é a minha primeira tentativa de trazer um pouco mais sobre esse assunto tão vasto, você terá acesso às informações básicas para começar a olhar para sua Criança Interior.

Fique firme e lembre-se de praticar a autocompaixão e o auto perdão. Essas são vi-

brações e qualidades muito importantes para o trabalho interior realmente deslanchar em forma de cura.

Também devo orientar que a cura é uma espiral, e não se deve exigir perfeição ou “um mundo perfeito”. Um erro muito comum para quem quer se curar é acreditar que se estivesse curada, tudo ficaria perfeito e se sentiria de determinada forma. Isso são projeções da mente egóica que gosta de criticar qualquer tipo de esforço voluntário em direção ao próprio Eu Verdadeiro.

Tenha uma boa leitura e pratique os exercícios propostos!

Com amor,  
Evelyn Roos  
19 de junho de 2022, Aracaju.



## O Método SCI

Ao longo dos atendimentos com foco em meditação guiada, respiração e acesso ao corpo-subconsciente, fui tendo a oportunidade de explorar e isolar a parte infantil da pessoa. Tive conversas diretas com a sombra da Criança Interior ferida, Ego Tirano e até mesmo partes que não queriam ser curadas.

Descobri que memórias, guardadas no corpo físico, podem emergir e serem integradas em atendimento, sem nenhum esforço de hipnose ou mesmo de meditação guiada.

O corpo se regenera todos os dias e assim é a nossa Alma. Ela está sempre pronta para trazer ferramentas interiores, símbolos, processamento de emoções e sentimentos. A única coisa que interfere nisso é um Ego analítico, cético e racional.

Porém, uma coisa acontece quando você é atendida por alguém que se permite sentir as emoções-sentimentos é um espelhamento inconsciente. É automático e normalmente as coisas chegam à tona.

Depois de atender com bastante frequência e me auto aplicar diversas formas de reconexão com a minha Criança Interior, optei por sistematizar e transformar o atendimento intuitivo no Método SCI.

Esse Método foi desenvolvido com ênfase em 4 principais focos:

*O aumento da expansão da consciência*  
*O aumento da reconexão com o Eu Verdadeiro*  
*A saída da energia do trauma*  
*O acolhimento de si mesma*

Dentro do Método SCI, você vai encontrar ferramentas que auxiliam você e seu cliente a encontrarem e acolherem a Criança Interior bem como passar por energias traumáticas de forma segura.

Você vai aprender a importância de descobrir o que é a Teoria Polivagal e como aplicar ela na rotina de auto-observação diária e criar um ambiente terapêutico agradável, sem você ser pega de surpresa por gatilhos seus e das suas clientes.

Percebi que, para a cura da Criança Interior ser completa, é preciso aprender a equilibrar a correção (ou seja, lidar com o sistema nervoso e suas oscilações), ressignificar (trazer o esforço consciente da Re-parentalização da Criança Interior) e encontrar imagens interiores de cura (o self, ou o Eu Verdadeiro, tem um arsenal infinito de imagens curativas).

Além disso, dentro do Método SCI, você tem mentorias mensais comigo.

Para saber mais sobre o projeto, acesse  
[@evelynroos](#) no Instagram.

# Sistema Nervoso

Na infância, você pode ter ficado presa em um modo luta, fuga ou paralisia. Tudo isso dependeu de como você pôde se expressar e se você tinha chance de sair do seu ambiente.

Por exemplo, se você testemunhou violência, mas precisou ficar “parada” assistindo sem fugir e sem lutar, dependendo do que aconteceu dentro de você, você internalizou pensamentos de “fuga” ou “luta”. E isso guarda quantidades enormes de energias no seu subconsciente, alimentando esses pensamentos.

O modo paralisia, se assemelha aos bichos. Quando chega um predador, e eles se veem sem saída, caem e fingem-se de mortos. Isso acontece porque existe simultaneamente uma ativação do sistema nervoso (Peter Levine) e de um freio (modo parasimpático focado no dorsal vagal). Então, o encontro desses dois resulta em paralisia.

Lembre-se de um momento no qual você foi pega de surpresa, ficou envergonhada e não soube o que dizer. Então, foi isso que aconteceu.

Já o modo fuga, é quando você imediatamente (de forma inconsciente e por todo seu corpo físico) se prepara para fugir. E isso muitas vezes não é socialmente aceito. Portanto, o seu cérebro superior neo-córtex res-

ponsável pela fala diz “ei, você precisa permanecer ali.” Perceba que isso vai gerando desde os pés uma vontade de já ir para outro lugar.

Lembre-se de uma festa na qual você não queria esbarrar com alguém e, quando viu a pessoa, deu vontade de ir para o lado oposto. Isso é a fuga.

E o modo luta, como diz o nome, é quando você sente uma imensa vontade de lutar e brigar pelos seus direitos e pela sua honra. A energia mobilizada é gigante e precisa ser expressa e descarregada de forma consciente, caso contrário, pode se voltar contra você mesma e alimentar o Ego Tirano.

Na Teoria Polivagal de Stephen Porges, o modo parassimpático do sistema nervoso é dividido por dois nervos:

*O Vago Ventral que é responsável pela socialização e sensação de segurança interior e exterior*

*O Dorsal Ventral que é responsável pela imobilização e colapso*

Então, Deb Dana, terapeuta que trabalhou diretamente com Stephen Porges, traz uma escada mostrando como fica se autoco-

nhecer a partir do sistema nervoso.

Em alguns anos, aposto que todos os terapeutas, independente da escola, precisarão ser educados por essa teoria. Além de científica, ela ajuda imensamente a tirar um peso dos ombros de pessoas que pensam que estão ficando loucas e sem saída.

Quando você entende como reagiu na infância e quais eram suas tendências, fica claro que há esse trabalho de higienização do sistema nervoso e de regular suas próprias emoções a ser feito.

Aqui estão algumas ferramentas para cada modo:

- *Imobilizado*: fique sentada com a coluna ereta e pés no chão. Respire profundamente com a mão na barriga e outra no coração. Olhe devagarinho para um lado e para outro, sem mexer a cabeça. Fique em pé e se apoie totalmente em um pé, depois em outro, fazendo um movimento pendular. Mexa de forma devagar e suave os braços e as mãos. Permita que a energia se descongele aos poucos. Note que quando descongelar isso vai lhe dar vontade de: fugir ou lutar. Peça para alguém ajudar, ficando perto de você e conversando. A imobilização faz com que a consciência fuja e os pensamentos negativos capturem a essência. A conversa e o corpo de outra pessoa ajudam você a des-

congelar e voltar. Experimente sacudir todo o corpo aos pouquinhos.

- *Fuga*: observe os pés querendo fugir, perceba qual direção eles vão. Gire todo seu corpo na direção dos pés. Feche os olhos e siga o instinto da fuga de forma devagar, apenas para descarregar a energia. Imagine uma fuga bem-sucedida. Permita ficar no corpo enquanto a imaginação da fuga acontece. Capriche na imaginação, pensando em aviões, helicópteros, carros e até mesmo as próprias pernas correndo. Observe o seu corpo e sistema nervoso como fica após completar a fuga.

- *Luta*: feche os punhos, cerre as mandíbulas, fique em pé e imagine que os dedos dos seus pés se tornam garras. Você está aterrada e com cara de braba, pronta para atacar o seu inimigo. Se você o imaginar na sua frente, o que você gostaria de dizer ou fazer? Deixe sua imaginação e seu corpo seguir. Faça os movimentos lentos para descarregar a energia condensada da luta.

Para ativar o Dorsal Ventral, que é o modo ideal de estarmos durante o dia, é importante conversar com pessoas, olhar nos olhos. Às vezes, é necessário ficar perto de forma mais íntima de uma pessoa. Eu gosto especialmente para ativar esse modo de ficar em frente ao meu marido e colocar a mão no

seu coração e ele no meu. Essa postura, pode demorar apenas 1 minuto e olhando nos olhos, sorrindo um para o outro, dizendo frases afirmativas. Isso já muda o dia. Experimente!

Caso você não tenha alguém por perto, coloque a mão direita no seu coração e a mão esquerda no seu rosto, na bochecha. Fique um pouquinho ali acolhendo e sentindo o fluxo de energia do Vago Ventral, lembrando a sua conexão com o coração que segundo pesquisas, tem um cérebro próprio e é o seu guia interior.

# **Criança Interior**

A Criança Interior é uma entidade real dentro do Ser. Ela faz parte da construção arquetípica de qualquer Alma.

A minha experiência especial com a Criança Interior é que, além dela ser um dos arquétipos mais importantes na mudança de um padrão, ela não pode ser manipulada nem coagida a fazer as coisas.

Aliás, alguém que se trata dessa forma, cria sombra e a Criança Interior ferida se manifesta de diversas formas.

Para mapear a Criança Interior, você precisa entender que ela habita diversas partes da sua vida:

*as sensações corporais*

*as emoções mais primitivas*

*as reações espontâneas*

*a fé*

*o deslumbramento*

Quando a Criança Interior está escondida, sendo maltratada e presa pelo arquétipo do Ego Crítico, Mãe Negativa e Abusadores, a energia da pessoa se esvai e ela pode se tornar excessivamente mental, levando a comportamentos compulsivos.

Essa busca de qualquer ser humano por hedonismo (festa, álcool, compras etc.) é

uma busca de nutrir a Criança Interior que habita no Ser.

A questão é que a Criança Interior, pode até gostar de gratificação instantânea, mas ela se torna cada vez mais “insaciável e mimada”. E isso gera vícios e outros comportamentos agressivos destrutivos.

Não é fácil cuidar da própria Criança Interior, pois, antes disso acontecer, você precisa sair da identificação com o seu Eu Primário, que normalmente é caracterizado por um Ego Controlador, Crítico ou Bajulador.

Quando você está identificada com esse eu primário, a Criança Interior fica abandonada e recebe ofensas diariamente. Como você acha que vai ficar o seu interior?

Você perceberá que o seu desejo de curar e acolher a sua Criança Interior é cheio de boas intenções. Ao mesmo tempo, o seu Ego Crítico pode ativar:

*impaciência*

*“já fiz de tudo”*

*não quero sentir isso*

*não deveria estar sentindo*

*sou uma fracassada*

*quero curar porque quero... (manipulação)*

Então, você pode ajudar a si mesma se

educando sobre o Ego e começando a dar limites a ele. Isso pareceria como:

Para cuidar da minha criança interior preciso dar limites para meu Ego Crítico. Percebo que internalizei a voz da minha mãe (pai, cuidador) e que ele está opinando na minha cura.

Imagine você dando limites para uma pessoa na vida real com as mãos para frente como se dissesse “ei, pare com isso, aqui tem novo dono no pedaço!” Esse gesto físico, somado com a imaginação de dar limites, pode ser de grande valia para você, caso esteja muito identificada com o Ego.

Não é necessário colocar pressão para a Criança Interior aparecer e “se curar”. Pois ela é perfeita na sua dor. Se ela se encontra ferida, a sua atitude interior precisa ser de autocompaixão e vontade de simplesmente aceitar as dores sem julgamento.

Caso você tenha crenças limitantes relacionadas a emoções e sentimentos, como julgá-los como “fracos ou errados”, é preciso trazer à tona esse tipo de pensamento, que apenas atrapalhará o acolhimento da sua Criança Interior. Trazê-las à tona poderia ser:

Aprendi com minha mãe que chorar é coisa de gente fraca, mas agora, como adulta, escolho me permitir chorar e acolher a

minha tristeza congelada da minha Criança Interior.

Cuidar da sua Criança Interior é como você se tornar uma grande referência para si mesma e suas emoções. Quando a Criança Interior percebe que o seu Ego deixou de ser tão crítico e está se tornando consciente, ela vai trazendo de forma espontânea mais material traumático a ser processado.

O grande alívio para ela é finalmente encontrar uma adulta lúcida que deseja se tornar curada e autêntica em sua própria existência!

O presente de se esforçar para cuidar da sua própria criança interior é a reconexão com a fé, a profundidade do *self*, o amor-próprio e um poder pessoal acima do comum!



# Capítulo 1

## Reconhecendo o passado

## Quem é a Criança Interior?

Para a autora Lucia Capacchione, “dentro de cada adulto reside uma criança chorando. Liberte-me!”

A Criança Interior é um arquétipo. Isso significa que quando pensamos nela somos conectados a um campo psíquico coletivo emocional que carrega símbolos de virtudes e características. Temos crianças nos filmes e desenhos que se tornam heroínas, outras que são maltratadas, abandonadas e órfãs. Um exemplo é o mito de Zeus: sua mãe Rhea entregou uma pedra enrolada ao seu pai, Cronos, como seu fosse o bebê e ele “matou” a pedra, pois rejeitava aquele filho. Contudo, quando Zeus cresceu, conseguiu derrotar seu pai em homenagem a sua Criança Interior.

Já o mito da Cinderela ressalta suas qualidades e boas características em contrapartida com a sua família, as meias-irmãs e a madrasta malvadas. Ela é o ponto de luz que vive com as sombras.

Todas essas histórias de mitos e arquétipos servem para nos conectar com uma verdade universal. Mas qual é essa verdade? Todos nós nascemos com uma característica em comum que é a vulnerabilidade, ou seja, nascemos dependendo de cuidados exter-

nos.

Carl Jung cita que “a criança rege o caminho para uma mudança futura na personalidade”. Isso nos leva a entender que, toda vez que não conseguimos evoluir em qualquer aspecto da nossa vida, essa incapacidade está ligada a alguma crença ou ferida de criança ou adolescência. Quando há alguma emoção bloqueada que não foi desenvolvida, as reações ficam presas nesses sentimentos mesmo já estando no corpo adulto.

O subdesenvolvimento emocional da Criança Interior ferida que ficou congelada em alguma memória, pode se referir a:

*Negligência* – Situações em que as crianças foram educadas sem nenhuma interação social com a família/pais. Toda criança precisa interagir, conversar, precisa de um tutor para nomear seus sentimentos. Isso se trata de abandono emocional, pois a criança não tem somente a necessidade física e sim de um cuidado emocional e espiritual.

*Invasão* – Quando as crianças são vistas como objetos. “Essa criança está me atrapalhando”, ou seja, não se respeita a privacidade e as peculiaridades da criança e ela não é vista como um ser único com necessidades que precisam ser atendidas. Temos que ensinar as crianças que o corpo delas não deve ser usado para satisfazer o Ego do outro e

que o corpo deve ser respeitado assim como as suas vontades e desejos.

*Traumas* – Algo que acontece muito rápido, de maneira muito forte e não elaborado pela consciência. São diversas emoções que podem acontecer eventual ou constantemente, não programadas, não nomeadas, que são normalizadas.

*Insegurança* – Falta de autoestima, falta de confiança em si mesma, nas suas emoções e na sua capacidade de pensar. A criança normalmente não tem perspectiva para saber se o que acontece com ela está certo ou errado, então ela se adapta ao ambiente que é criada e reprime o desgosto e o protesto. Ou seja, ela associa que sua imposição de fala pode trazer qualquer tipo de punição física ou emocional pois ela está “à mercê” da vontade do outro, e acaba só recebendo essa programação negativa.

## Memórias perdidas da infância

Existem várias teorias para você não ter memórias da sua infância. Uma delas é que alguma coisa muito desafiadora aconteceu, como um abandono emocional, no qual o seu cuidador principal não estava disponível emocionalmente para você. Isso, a longo prazo, faz com que a criança não se lembre da infância, devido a tristeza que esse tipo de lembrança pode causar. Isso porque nessa idade ainda temos uma pessoa emocionalmente dependente, esse bloqueio de memória é uma forma de proteção e refúgio.

A consciência da criança cria uma realidade paralela para proteger seus sentimentos de reviverem situações tristes ou assustadoras (como cenas de violência, agressões etc.). É uma negação da realidade.

Agora, você como adulto pode recuperar essas memórias.

A seguir você deverá fazer o seguinte exercício: de próprio punho, anote todas as informações sobre você que se lembra ou que tem acesso. Você também pode pedir ajuda da sua mãe com dados científicos de tudo que aconteceu com você. Por exemplo:

*Em que ano nasceu?*

*Como era a relação dos seus pais?*

*Eles trabalhavam?*

*Eles brigavam?*

*Tinham algum vício?*

*Você presenciou alguma cena de violência?*

*Quem foi o seu cuidador principal?*

*Qual o colégio que estudou?*

*Você se relacionava bem nesse colégio?*

*Como você passava as suas tardes?*

*Quem estava disponível emocionalmente para  
você?*

*Quem o apoiava nos momentos das refeições?*

*Como era a situação financeira da família na  
época?*

*Você nasceu de uma gravidez planejada?*

Esses são apenas exemplos. Você pode fazer suas próprias perguntas. Elas ajudarão você a ter um embasamento para entender o que aconteceu com você.

Essas verdades e memórias levam para um lugar de dor que precisa ser tratado. A Criança Interior está pedindo que você investigue e busque ferramentas para solucio-

nar o quebra-cabeças da sua infância.

## O que é vergonha tóxica?

Vergonha tóxica é quando nos sentimos maus, menos valiosos e apreciados, indignos, e repulsivos e, ainda assim, precisamos manter esse segredo a sete chaves.

É um termo criado por John Bradshaw. Ele é uma entidade que mostrou como trabalhar a Criança Interior não somente na parte psicológica, mas também na parte holística. Ele explica por que muitas vezes evitamos fazer algo que nos deixa bem, procrastinamos e estamos presos em *loopings* de vício.

A crença central é: “eu sou falho e mau”. Como essa crença opera no nível subconsciente há uma conexão com sua infância em determinado nível, fazendo você ter a sensação de não pertencimento a determinados lugares/locais.

Para John Bradshaw, a vergonha tóxica acontece quando:

- Temos o senso de que o nosso eu é falho por dentro e de maneira integral.

- Você identifica o seu ser, o “eu sou”, com a vergonha.

- Você cria um personagem que é menor ou maior que um ser humano. Por exemplo: na infância você tomou a decisão inconsciente de copiar alguém ou um comportamento para melhorar o seu ponto negativo, ou

seja, se você se sentia falho então buscava comportamentos que levavam você a ser assertiva, mesmo que isso não passe de uma encenação. É possível classificar vários tipos de personagens, abaixo listei dois deles:

*Ovelha negra/bode expiatório* – Normalmente é o primeiro ou último filho(a) de uma família muito grande. Acontece quando essa criança vive em uma família muito doentia que a rotula de forma negativa e inconsciente. Então, ela se apropria desses defeitos, quando na verdade essa não é sua própria personalidade. No entanto, isso só acontece no âmbito familiar.

*A boazinha* – A heroína, salvadora da família que ela julga ser constituída por arrogantes, esnobes e perfeccionistas.

A vergonha tóxica pode ter sido internalizada em diversas situações, como sofrer algum tipo de abuso verbal, emocional ou físico por parte de algum familiar próximo. Você passa entender que o problema está em você e é por isso que você precisa encontrar o seu ponto de dor, a raiz desse problema, para se livrar dele.

Como detectar essa vergonha? Percebendo qual área da sua vida você quer melhorar e entender se você está se autossabotando ou procrastinando. Você sabe que tem que melhorar, mas não consegue.

O abandono emocional também é um dos causadores da vergonha tóxica. Na sua infância, quando você precisava de cuidadores mostrando quem você realmente era e oferecendo direção, você não tinha espelhos saudáveis. Então, você começa a se inferiorizar quando se compara com os outros pois ainda não tem capacidade de autorreflexão.

Já a vergonha saudável é importante para desenvolvermos a humildade e para entendermos nossas limitações físicas e emocionais. É ela que faz você parar com atitudes destrutivas e puxar um freio de forma construtiva.

## Capítulo 2

# Feridas

## Ferida da rejeição

A ferida da rejeição é uma das mais profundas das feridas emocionais. Eu quero relatar aqui os sintomas causados por essa ferida e como começar a curá-la, entendendo que tipo de máscara e personagem construiu a fim de evitar essa dor novamente.

Essa ferida acontece com o genitor do mesmo sexo, ou seja, se você é mulher aconteceu com sua mãe e, se é homem, com o seu pai. Não necessariamente houve rejeição por parte deles com palavras ou comportamentos, mas sim você, desde o útero da sua mãe, começou a se sentir rejeitada. É um sentimento vindo da sua alma do que você veio para curar aqui na terra. O principal fato é que você não se sentiu desejado e aceito em algum nível pelo genitor do mesmo sexo.

O que aconteceu quando você se sentiu rejeitada? O que você fez para lidar com isso? Você cultivou uma máscara, um personagem, entrou no “modus operandi” (série de comportamentos e crenças que seu Ego cria para evitar a rejeição novamente). Toda máscara e personagem é uma defesa do Ego, e no caso de rejeição o Ego cria uma máscara que, segundo Lise Bourbeau, chama-se má-

cara do escapista.

Essa máscara é de quem foge, não somente uma fuga literal, mas também uma fuga da realidade. Normalmente, quem tem a ferida da rejeição tem a tendência a criar e viver em um mundo de fantasia na infância.

As características são: criança muito quieta, sossegada, tranquila e obediente. Não era barulhenta, não dava trabalho e brincava sozinha no seu próprio mundo.

Essa máscara, na vida adulta, coloca você em situações ambivalentes. Você quer ser visto, mas tem medo de toda a atenção voltada para você. É uma máscara que a convida a se isolar, se excluir, diz que você não tem valor, e não merece ser visto.

Essa ferida quando muito forte também pode ser notada através do corpo. Em algum nível ele pode não estar bem desenvolvido. Você pode parecer mais jovem do que realmente é, ter algum traço infantil, ossos mais expostos na pele. Esses são sintomas físicos da ferida da rejeição. Além disso, quando criança provavelmente era uma pessoa franzina, pequena e que foi superprotegida, gerando uma profunda repulsa pelo seu senso de autonomia e vontades.

O senso de autonomia começa a se desenvolver próximo aos 3 anos, podendo pro-

vocar a rejeição e o sufocamento ao mesmo tempo. As consequências disso na vida adulta são: medo de se envolver em um relacionamento afetivo pois ativa muito essa ferida.

É importante salientar também que se você veste essa máscara do escapista em algum nível as suas defesas estão colocadas no inconsciente. Você não se sente no direito de existir e lutar pela sua própria vida. Você sente que pode passar por situações desagradáveis e xingamentos, ofensas, críticas. Você sente que não tem o direito de reagir.

Então, chega! É hora de você reivindicar o seu poder pessoal e largar essa máscara, pois você tem direito a sua existência, a se autorrespeitar, a reagir e a se defender. Tudo que diz o contrário é apenas uma criação do seu Ego na infância.

Para concluir, trago uma reflexão profunda e um exercício simples para você fazer: vá até a frente do espelho e olhe para a Criança Interior que existe em você e diga “sim, eu aceito você, eu acolho você e você tem o direito de existir e ser vista”.

É muito importante que você diga isso para sua Criança Interior, pois o escapista na face de que quer aparecer e conversar pode se mostrar um ser arrogante. Não existe meio termo: ou ele quer se esconder demais

ou aparecer como superior. As duas coisas não são a sua essência, e você, do jeito que é, tem o seu lugar no mundo.

## Ferida do abandono

Essa é a segunda ferida mais compartilhada por toda a humanidade. Normalmente, ela acontece com o genitor do sexo oposto, se você é mulher aconteceu com o seu pai, e, se você é homem, com a sua mãe.

Abandono significa que o seu cuidador não esteve disponível, não a priorizou em algum nível. Isso pode acontecer por alta demanda de trabalho dos seus pais, ou porque eles transferiram os cuidados para um irmão mais novo.

Essa ferida provoca uma falha na comunicação com esse genitor, um tipo de distanciamento por falta de nutrição afetiva. Porém, para compensar, ela busca essa nutrição fora do âmbito familiar e gera uma máscara que garanta que ela não será abandonada novamente.

Lise Bourbeau nomeia essa máscara como dependente, ou seja, eu dependo do outro para me sustentar. Sozinha eu não consigo, pois sou uma vítima. Normalmente, quando você se auto inflige de forma inconsciente, você se enxerga menor. Então, todas as suas capacidades não estão bem desenvolvidas, tendendo a se identificar somente com a vítima, procurando sempre um

abusador, um algoz, um antagonista que pode ser: o seu trabalho, o sistema, um chefe, uma amiga, o inimigo, a doença, a pobreza ou qualquer coisa que justifique esse seu papel.

O papel de vítima sempre chama atenção pois é um ser que precisa de cuidado e atenção. Suas necessidades estão expostas e precisam ser atendidas para evitar a primeira dor original que é a dor do abandono do genitor.

Por outro lado, se você tem a ferida do abandono, mas não se identifica como vítima, talvez você se identifique com o papel de salvador. Isso também é um problema para sua Criança Interior porque você fica o tempo todo disponível para salvar e ajudar as vítimas ao seu redor, provocando um autoabandono. Você não dá a devida importância para sua dor emocional para cuidar dos outros.

A vantagem por cuidar dos outros para essa pessoa ferida é que ela recebe atenção, aplausos, reconhecimento. Por isso, muitas vezes, ela acaba procurando por profissões que ajudem o próximo como: terapeutas, enfermeiros, médicos, psicólogos, assistentes sociais, entre outras. Isso acontece porque a sua conexão é com a realização e frus-

tração do outro. Chamamos esse aspecto de relação de codependência, ou seja, uma empatia excessiva em se conectar com a dor do outro, negligenciando a dor da sua Criança Interior.

Ao contrário da máscara do dependente temos a do independente. Essa tem como necessidade mostrar que é autossuficiente, que consegue dar conta e fazer tudo sozinha. Ela também se conecta com o desapego. É um lugar que você abandona a si mesmo, um mecanismo de autossabotagem, fazendo com que você se questione o merecimento de algo. E, por não julgar real esse merecimento, você acaba “abandonando” essas situações como defesa para não se sentir abandonada, poupando assim um novo sofrimento.

Se você tem essa ferida (ou a de rejeição, elas são feridas que caminham juntas) eu convido você a olhar para os mecanismos de pedir aprovação e ajuda aos outros. Muitas vezes, você vai sim precisar de ajuda e apoio, mas preste atenção se isso não é o seu Ego pedindo atenção e visibilidade. Observe esses impulsos e cuide da sua Criança Interior. Dê aprovação e apoio para que ela entenda que você não irá mais abandoná-la.

## Ferida da traição

Essa ferida também acontece com o genitor do sexo oposto. Se você é mulher aconteceu com o seu pai, e, se você é homem, com a sua mãe. Ela está conectada ao complexo de Édipo.

O complexo de Édipo acontece quando a criança em algum nível do seu desenvolvimento sexual se apaixona pelo genitor, desejando assim inconscientemente conceber um filho com ele. É normal, mas quando isso não é bem resolvido a ferida da traição começa a vigorar.

Essa ferida está presente em crianças com pais muito autocentrados, que usavam da sedução para manipular em favor dele próprio. Um exemplo: a mãe que pede para o filho (na faixa de 3 a 4 anos) para alcançar algo para ela e quando a criança faz recebe um agrado, beijo, elogio ou recompensa. Isso é uma forma de manipular pela sedução. Funciona porque na infância tudo que a gente quer é agradar nossos pais e receber atenção.

Outro problema que surge com a não resolução desse complexo é que você cria expectativas irreais do que faltou desse genitor e projeta nas suas relações amorosas e afeti-

vas, exigindo demais do seu parceiro. Existe uma crença da Criança Interior ferida que é: o meu parceiro(a) precisa estar 100% disponível para mim emocionalmente. Essa crença pode afetar muito as suas relações.

Ela se desperta a partir do momento em que você percebe que seu genitor não está cumprindo com a sua palavra. Em pais separados um clássico exemplo é de que seu pai combina que irá lhe buscar. Você está preparada para isso, fica ansiosa, esperando o momento de encontrá-lo, mas ele não chega. Isso gera em você a ferida de abandono e de traição, pois ele falou que ia encontrar você e não foi. Trata-se de uma ferida profunda que faz você acreditar que seu pai não é confiável e, conseqüentemente, você não pode acreditar nos homens. Da mesma forma, isso acontece com os meninos em relação à mãe.

Essa ferida pode ser despertada e acedada de uma maneira muito simples. Pode ter acontecido de você ter sentido ciúmes da relação dos seus pais. É importante revisitar essas memórias, pois isso gera uma dupla culpa. Ao mesmo tempo em que você sente ciúmes do seu pai e sua mãe, você também se sente culpada por amá-los demais. Então, precisa se conectar com a sua criança e ex-

plicar o que aconteceu e o que ela sentiu, para também tranquilizá-la e isso se dissolver. Consequentemente, isso libera muita energia bloqueada, seja ela vital ou sexual.

Outro exemplo que pode acontecer é que, durante sua infância, seus pais tiveram outro filho e com sua chegada você se sentiu rejeitada, abandonada e teve sua confiança traída.

Qual a máscara que você forjou pelo Ego caso você tenha essa ferida? É a da controladora. Você percebe que quer controlar os outros a fim de que eles honrem seus compromissos, tem uma tendência de futurizar para garantir que as coisas ao seu redor estejam de acordo com o seu desejo, para garantir que você não seja traído novamente.

Esse perfil não tolera pessoas preguiçosas. Acreditam que não há descanso. Devem controlar e trabalhar para serem sempre muito velozes, essa é uma das principais características. Pessoas com essa máscara também não têm paciência com pessoas que têm uma velocidade aquém do que ela julga importante. Vemos aqui que essa alma veio para a Terra para desenvolver a paciência e tolerância.

A máscara controladora gosta de parecer forte, então, quando vai ajudar uma pes-

soa, o que ela quer na verdade é entender todos os passos do outro para poder controlar suas ações. É possível que essa pessoa se relacione com quem tem a máscara do abandono usando isso ao seu favor para garantir que tenha tudo da forma que quer.

Existe também uma grande necessidade de se mostrar confiável, sendo uma grande ofensa para ela ouvir “eu não confio em você”, ao passo que não consegue perceber que tem dificuldade também em confiar no outro.

Além disso, tem aversão à mentira, mas conta pequenas mentiras para não se responsabilizar por seus atos. Também é uma pessoa muito apegada. Ela não aceita desistir para não parecer covarde.

É importante salientar isso, pois você precisa chegar na vulnerabilidade da Criança Interior.

Essa máscara, quando usada pelo Ego, nos deixa cegas. Então, o desafio é se olhar e entender que você exige das pessoas o que você não faz. Você pede confiança, mas não confia nos outros. É uma característica da criança que teve essa ferida da traição gostar de fazer as coisas sozinhas por não confiar no outro, porém ela acaba se tornando um adulto que não gosta de autoridades exter-

nas.

## Ferida da humilhação

Essa ferida é muito profunda e ela acontece quando a alma escolhe vir para a Terra a partir da experiência física do ter e do fazer. Ela está principalmente conectada com a mãe.

Direcionado para a parte física da higiene, quando bebê, você sentiu desprezo pela sua mãe. Pode ser por um comentário negativo ou uma expressão facial que despertou em você vergonha pelo seu corpo e de si mesma. Outra expressão que pode virar uma máscara é condenar você quando criança por brincar e se sujar. A forma como ela colocava essa situação fazia você se sentir errada e indigna. A ferida da humilhação está totalmente ligada com o conceito de dignidade.

Ela pode acontecer na esfera sexual: quando criança, você está descobrindo e explorando seu corpo, tem impulsos naturais e toca suas partes íntimas. Se for repreendida pela sua mãe isso pode gerar um bloqueio com a sexualidade. Esse bloqueio se associa também a outras sensações de prazer, por exemplo: você não se sente merecedor de um sentimento agradável, mesmo que saiba que trabalhou duro por isso. Confronte esse

tirano interior, revele o seu sistema de crenças para que sua Criança Interior entenda que o prazer é saudável e que ela pode e é digna de senti-lo.

Quem sofre essa ferida desenvolve uma máscara que chamamos de masoquista, aquele que sente prazer no sofrimento. Pune e castiga a si mesmo com a finalidade de que a humilhação não fique na dependência do outro. Pode ser uma pessoa que ri da própria tragédia. As coisas estão dando errado e a pessoa encara isso de forma “humorada”, mas não passa de uma maneira de esconder as vergonhas e frustrações.

Frequentemente, quem tem essa ferida e usa a máscara do masoquista quer encontrar pessoas que precisam de ajuda, muitas das vezes, movimentando tudo ao seu redor para dar o apoio necessário. Mas elas querem ter essas ações reconhecidas, e se sentem ofendidas quando não o tem, pois, no fundo, o que elas precisam é se sentirem dignas, boas e limpas por dentro. Essa é uma crença e percepção errônea de si mesma. Atrai pessoas que, por ressonância do campo, não são gratas e, ao mesmo tempo, podem até se sentir humilhadas por receber ajuda. Isso é conhecido como efeito reverso.

Se teve uma mãe com essa ferida maso-

quista, provavelmente havia um controle excessivo com a aparência, higiene e vestimenta, apenas com a intenção de ser aceita. O masoquista tem duas polaridades: buscar a melhor aparência possível para evitar que seja perceptível sua própria vergonha e, ao mesmo tempo, pode ter uma vergonha muito profunda nessa humilhação impedindo a conexão com as necessidades estéticas (não se vestir como gosta, não se cuidar) e se sentir cada vez pior. É importante que a partir desse momento você saia dessa esfera de auto humilhação e aceite que você pode se vestir do jeito que quiser e se conectar com as suas necessidades.

Essa sua desconexão com suas necessidades também está ligada com a sua mãe. Para evitar desagradá-la, muitas vezes, você abriu mão das suas vontades (desde criança até adulta) para não se mostrar ingrata. Hoje em dia, você continua não querendo desagradar sua mãe, mas agora ela está no seu interior e você não se permite conectar com seus desejos porque você tem vergonha de decepcionar sua mãe interior.

Quais são seus verdadeiros desejos? Qual seu medo de aceitar o que você realmente quer? E por que você não se sente digna de se colocar no lugar de receber suas

necessidades atendidas pelo universo e pelo todo?

Uma característica importante e que ajuda a saber se você tem e qual é o grau dessa ferida é se você escutou críticas e ainda se sente culpada e envergonhada por elas. Dentre todas as feridas, a de humilhação é a que mais deixa a pessoa culpada pois reforça o comportamento.

Você precisa falar com a sua Criança Interior e dizer para ela que está tudo bem ter um momento de lazer, que é seguro fazer suas necessidades fisiológicas, que vocês podem relaxar e não precisam ajudar os outros o tempo todo.

O maior medo do masoquista é a liberdade, porque, por um lado, a pessoa quer ser livre para não ter vergonha e, por outro, quando há muita liberdade, comete excessos comendo, comprando, fazendo sexo. É uma situação compulsiva que depois gera vergonha própria, então é essencial que você entenda que é bom ter liberdade, mas com disciplina.

## Ferida da injustiça

Essa ferida se desenvolve dos 4 aos 6 anos. Você não se sente apreciada e respeitada por sua mãe, e a vê como uma pessoa fria. Percebe que muitas vezes ela não deixa você expressar determinado tipo de sentimento.

Um exemplo é o meu caso. Eu não podia sentir a raiva. Quem podia ter raiva era o meu irmão mais velho. Minha mãe me colocava no lugar de princesa, e princesas são doces e boas. Se eu demonstrasse raiva, ela reagia de forma negativa com expressões ou ações mais agressivas. Se você tem ressonância com essa história é muito provável que você tenha irmãos ou pessoas muito próximas que foram colocadas o tempo todo em igualdade punitiva, ou seja, um fez errado, mas todos pagam por isso.

Para combater essa ferida, você, quando criança, criou um mecanismo de sobrevivência do Ego. Podemos chamá-lo de máscara de rigidez: “eu não vou mais aceitar e demonstrar os meus sentimentos”. É aquela pessoa que tudo está bom sempre. É uma forma de defesa para não mostrar a sua fragilidade.

Um sintoma bem peculiar de quem tem essa ferida é se transformar em “amiga” da

mãe. Você acredita que tem uma relação muito íntima, quando na verdade é uma relação superficial. Os assuntos comentados são sempre externos, de situações ou outras pessoas, mas nunca voltados para a própria vida.

Essa máscara procura a correção e justiça a qualquer custo, são pessoas perfeccionistas, que exigem que o outro também seja. Se sente injustiçada quando vê alguém “ganhando” algo que não o julga merecedor. Se sente superior e conseqüentemente sente inveja do próximo e de suas conquistas.

A dor dessa ferida é quando você percebe que outras pessoas não têm o mesmo perfil que o seu, são mais tranquilas, relaxadas e leves, mas, mesmo assim, acabam recebendo bênçãos divinas e você não. No fundo, o rígido acaba sendo injusto pois, se cobra e se critica demais. Muitas vezes também acontece que ele não se sente merecedor pois não é perfeito o suficiente. Isso acontece pelo inconsciente que cobra a correção de uma situação que aconteceu no passado.

É muito importante que você veja o seu mecanismo de merecimento. Se você tem problemas para receber é provável que você tenha a ferida da injustiça e que ela tenha acontecido com a sua mãe.

Outro sintoma que se apresenta nessa ferida é você se negar a pedir ajuda. Tenta resolver tudo sozinha, de várias formas e de maneira extrema, mas não aceita se mostrar vulnerável para o outro. Isso por acreditar que não deve incomodar os outros, reprimindo o que sente.

Agora no trabalho de autoconhecimento, de expansão da consciência e da cura da Criança Interior use essas ferramentas para se curar. Aproveite também para trabalhar esse ponto e esteja disposta a aceitar ajuda, seja da terapeuta, dos amigos ou do universo. Sempre tem alguém que pode ajudar para que o seu processo seja mais leve e amoroso.

# Capítulo 3

## Ego

## O Ego cria as crenças limitantes e garante a sobrevivência

Tudo que acontece na infância forma uma visão da criança sobre a vida. Essa visão é genérica e irracional, sem união de polaridades. As crenças são os pensamentos que generalizam as condições de vidas, de pessoas e situações. É como se você determinasse como a vida é. Você determina e acredita, pois, na sua infância, você viveu aquele espectro de realidade e tirou conclusões errôneas. São imagens congeladas que fazem com que isso se perpetue e se cristalice na sua vida. São material energético na sua alma, pedaços aglomerados de crenças e você enxerga o mundo através deles.

Uma situação clara disso é um pai ausente emocionalmente e bastante ocupado com o trabalho e sua vida pessoal. O único momento dele com a filha era assistir um programa de televisão que *ele* gostava. O tipo de crença que isso pode gerar na criança é que não importa o que ela gosta, é melhor não falar sobre suas preferências para que não fique sozinha novamente. Ela não se considera importante o suficiente para expor sua própria opinião e gosto pessoal. A figura masculina se torna inatingível para

essa criança.

Ela sente a falta do pai, mas, quando ele está presente, não se conecta a ela e sim a uma tela de televisão, fazendo com que ela não entenda o seu valor. Isso acontece com uma determinada frequência, então a criança associa que, para ela ter acesso a figura paterna, ela deve se manter quieta, sem interação e assim receberá a aceitação do pai. Porque, ou é dessa forma, ou ela não consegue sua presença. Essa atitude na idade adulta impacta nos relacionamentos com outros homens, pois ela olha para eles com o olhar dessa criança ferida e busca esse mesmo perfil de homem: distantes emocionalmente, ocupados e que não se conectam com a essência dela.

É normal que, quando adultos, nós procuremos nos conectar com parceiros que representem pelo menos o campo emocional dos nossos pais. “Eu me conecto dessa forma, pois assim que eu aprendi que eram os homens”. Nossa fase da infância sustenta as crenças limitantes e o campo irracional das emoções. “Eu sinto que só existem homens assim, acredito nisso e pelo pensamento atraio para o meu campo homens assim”, isso se chama reprodução de padrões.

## Negação do Ego e criação de sombras

A negação é um recurso da consciência infantil para lidar com traumas e situações difíceis ao longo da infância, como: abandono, desamparo, medos, rejeições, críticas, punições e abusos.

Alguns exemplos de falas de negações:

*“Eu sou forte.”*

*“Eu aguento.”*

*“Eu salvo a minha mãe.”*

*“Nem foi tão ruim assim, pois estou viva agora.”*

*“Minha mãe é uma santa.”*

*“Meu pai é horrível e tirano.”*

*“Meu irmão só implicava comigo.”*

*“Eu era mimada.”*

*“Eu era chata.”*

*“Eu era uma criança difícil.”*

A criança sofre por não poder falar com alguém sobre essas situações. Se viveu em uma família com muitas brigas e violência, ela se utiliza desses mecanismos para se des-

conectar do que está acontecendo ao seu redor, destinando toda sua energia e atenção para si mesmo, sua própria vida, brincados. No entanto, essas atitudes levam a uma dissociação do seu próprio corpo, tornando-se insensível à própria dor. Os problemas ao seu redor ocupam mais espaço e consomem mais energia do que você se conectar com o seu próprio corpo.

Para você começar a sentir algo, você busca, inconscientemente, um estímulo agressivo ou perigoso. A negação cega e só permite sua conexão com as pessoas através de uma emoção pesada e não de emoções sutis e leves como alegria e harmonia.

Isso gera um sintoma de codependência. Parece que você “atrai” pessoas com grandes problemas e, quando percebe, está cheia de problemas e emaranhados que não são seus, mas foi você quem se colocou nessa situação.

Um exemplo que aconteceu comigo e que, depois de muita reflexão, percebi que era uma negação. Quando era criança, eu não entendia, apesar de perceber que tinha algo errado comigo.

Eu tenho dois irmãos mais velhos. Eles tinham um relacionamento conturbado e brigavam de agressões com frequência. Mui-

tas vezes, brigavam comigo também e, como eu já estava cansada daquela situação, comecei a ficar mais cínica.

Em determinada ocasião, com 10 anos, eu convidei uma amiga para ir até minha casa e meus irmãos começaram a brigar. Essa minha amiga começou a chorar desesperadamente e queria ir para a casa dela, onde havia paz e harmonia. Nesse momento, eu me senti triste, não porque os meus irmãos estavam brigando, mas sim porque minha amiga ia embora. Ou seja, eu já havia me acostumado e normalizado a violência. A negação do Ego coloca você nesse lugar, onde você sente menos o que está acontecendo porque é insuportável sentir o tempo todo.

Por isso, para evitar que você seja abusada psicologicamente sem que perceba, é importante olhar para as pessoas que chegam na sua vida. Porque, como você negou esse abuso desde criança, você pode novamente estar negando o abuso dessa pessoa, principalmente se você está tentando salvá-la.

Se livrar dessa negação faz com que veja melhor o que se passa ao seu redor e você descobre realmente quem são as pessoas. Isso não faz de você uma má pessoa, mas uma pessoa com sabedoria.

Olhe para dentro e entenda onde houve essa negação para que você possa tirar, amar e reconstruir essa criança através de bons sentimentos e ela finalmente aceite a alegria, a paz e a harmonia na vida adulta. É preciso parar de justificar o comportamento errôneo dos outros e cuidar de nós mesmas.

As dores fazem parte da nossa história e elas precisam vir à tona. Você precisa aceitar o que realmente aconteceu na sua infância, que houve negligência por parte dos seus pais, e preencher essas lacunas para que a consciência venha e você diga realmente o que a sua Criança Interior precisa ouvir.

Que tipo de amor condicional você teve? Quais condições foram impostas para que você tivesse acesso a esse amor? Você precisa desvendar esses mistérios removendo a negação, as justificativas e os discursos.



# Capítulo 4

## Sombras

## O início dos problemas

Antes de virmos ao planeta Terra éramos conectados à fonte criadora, a uma presença maior. Já no estágio de bebês, nos sentimos maiores, sentimos que ainda estamos ligados a algo superior. Conforme vamos crescendo, essa sensação vai se dissipando e temos uma nova necessidade de nos conectarmos ao amor incondicional. E essa conexão acontece através do prazer terreno, um tipo de gratificação instantânea.

O bebê entende que por meio da comunicação – o choro – ele consegue ser alimentado, acalentado, limpo. Então, ele usa esse mecanismo para sentir o prazer que precisa para alcançar o bem-estar. Todos os seres humanos buscam prazer na vida.

Colocamos na nossa sombra que precisamos nos conectar com Deus, com o divino, o amor incondicional e com nós mesmos. Temos a sensação de estarmos fusionadas e conectadas com o plano físico e emocional dos nossos pais, mas, principalmente da nossa mãe.

Isso gera na nossa psique uma sensação de onipotência e onisciência, uma sensação de que somos o centro de tudo. Quando nos tornamos adultos, tememos a nossa Criança

Interior, porque ela tem uma energia poderosa, espontânea, muitos instintos de prazer, de buscar gratificação instantânea, de uma alta empatia dessa fusão emocional. Então, muitas vezes, a criança não tem ainda o discernimento sobre o certo e errado, não tem a concepção sobre a maldade pelo corpo dela (a criança ainda se toca, fica pelada sem pudor), e não tem vergonha de mostrar o egoísmo. Tudo isso são instintos muito poderosos que chamamos de “sombras”.

As sombras não são somente ruins, elas são a energia do todo distorcida pelos filtros das crenças. Às vezes, a nossa Criança Interior está ferida e acabamos confundindo as coisas. Buscamos nos nossos parceiros – ou até mesmo nas amizades, no trabalho – um amor perfeito, um apoio emocional constante, como gostaríamos que tivesse sido o dos nossos pais.

Exigimos do outro algo que não tivemos na infância, mas, frequentemente, eles não sabem oferecer. Isso se dá por uma falha nossa, pelo nosso nível de exigência ou até mesmo por um erro de comunicação.

A criança tem essa fase. Ela precisa que sua mãe e seu pai adivinhem o que ela está sentindo. Mas agora nós somos adultos e ainda esperamos que o outro adivinhe o que

estamos sentindo. Não queremos verbalizar o nosso sentimento. Para que os nossos relacionamentos melhorem precisamos nos conectar e dizer “eu preciso disso... será que você pode me dar?” ou “o que me impede de conquistar isso?”

Nossa Criança Interior tem uma outra forma de conexão com o divino. Ela interpreta Deus como uma figura autoritária como foram os nossos pais, uma figura que nos pune, que barganha como: “se você fizer determinada coisa vai ganhar outra” ou “se você fizer isso será castigado.”

Carregamos dentro de nós uma superstição de que merecemos ser punidos, de que precisamos carregar muita culpa. É como se fosse uma forma de evitar problemas. É por isso que hoje ainda associamos o divino a essas figuras de autoridade que nos castigam. Contudo, o divino é puro perdão, é amor incondicional.

Toda vez que estamos conectados a esses padrões de culpa e punição, entramos na “anti lei divina” que é diferente da lei da causa e efeito. É importante olharmos essa associação de “punição e recompensa”, porque a criança pode criar algumas crenças. Exemplo: Quando eu sou impulsiva e egoísta, minha mãe briga comigo, dizendo que eu

devo ser uma boa menina, que eu devo compartilhar.

Então, essa Criança Interior ativa e pensa: “toda vez que eu tenho impulsos egoístas, minha mãe não vai mais me amar.” Você pode acabar ativando a criança que quer agradar, a criança que quer compartilhar. E, ao invés de se proteger, você vai se doar mais. Muito cuidado ao olhar essas punições, essas recompensas que você mesmo criou, essas vozes e o que elas falam para você. Às vezes, são construções do Ego em relação às vozes que eram dos pais e agora estão introjetadas na sua psique e no seu campo espiritual.

## Formação de sombras

Aqui eu quero trazer exemplos de como começa a formação de personalidade da criança, de como ela se torna nossa Criança Interior e de como se formam as sombras.

Digamos que a criança tem uma mãe rígida, perfeccionista e com mania de limpeza. Essa criança sai para brincar na rua e quando volta está suja. Ela então recebe uma punição, uma crítica e é repreendida por essa atitude.

Se essa criança, no início da formação da sua alma, escolheu vir para a Terra como vítima, ela irá se reprimir e se sentir culpada por se divertir. Futuramente, ela pode evitar esse tipo de punição e escolher por programas mais caseiros, tornando-se assim a “princesa da mamãe”. A mãe por sua vez verbaliza elogios, como: “filha você está muito bem, arrumadinha, que linda que você está assim, parou de brincar como um menino na rua”. Ou seja, esse *feedback* da mãe é um reforço para sua nova atitude e ainda inclui uma programação machista na criança.

Essa criança então começa a perceber que, se ela deixar de ser espontânea na interação com as pessoas e parar de brincar na

rua, ela receberá um olhar mais amoroso e cuidadoso da mãe. É muito provável que ela rejeite dentro dela a espontaneidade, o senso de aventura, de curiosidade e até mesmo o senso de comunicação, acobertando tudo aquilo que confronta a mãe.

As crianças amam suas mães e têm uma grande necessidade de aprovação delas. Querem se sentir amadas. Situações como no exemplo acima, normalmente acontecem com crianças que ainda não tem senso de autoestima e amor-próprio (fase dos 0 aos 9 anos).

Esse tipo de decisão depende do grau de personalidade de vitimismo de cada pessoa, pois, enquanto umas consideram que o ideal é deixar de viver aquele momento de diversão com os amigos para ser aceita e amada pela mãe, outros não sentem essa necessidade.

## O lado escuro

O que são as sombras, afinal? São o centro que cria a negatividade. É uma defesa perante a dor que causa insensibilidade e desligamento entre nós e os outros. Exemplo: Quando uma criança percebe que a mãe a rejeita em algum nível e não se conecta com a criança ela se sente rejeitada. Ela vai criar uma defesa diante daquela falta de amor, porque dói muito perceber que a mãe não a ama como ela gostaria de ser amada. Dói tanto a ponto de fazê-la criar algum mecanismo de crença de não querer o amor.

Essa criança desenvolve uma insensibilidade. Como ela não encontra o amor que quer, começa a ter uma separação. A sombra faz isso: “já que a minha mãe não me ama, eu preciso que isso se torne grande. Eu acredito que a minha mãe não me ama, então vou me tornar mais amável. Para me tornar mais amável, eu preciso me tornar mais poderosa. Para ser mais poderosa, preciso de uma carreira. Para eu ter essa carreira, preciso passar por cima dos outros, preciso pensar só em mim, preciso mentir, preciso manipular.”

Hoje, aquela criança do passado se tornou uma adulta egoísta, que se coloca acima

de todos. O lado sombra começa na falta do amor, mas, com o passar do tempo, torna-se algo com objetivos e vida própria. Esses últimos, por sinal, não estão conectados com você.

Segundo Pathwork as sombras se manifestam em diferentes camadas:

*Ego* – Falhas de personalidade: competitividade, tendência a crítica, entre outros.

*Criança Interior* – Falsos conceitos sobre se autodefender.

*Alma* – Vingança, amargura, desespero, tristeza, apego ao controle e a separação.

Um clássico exemplo: durante meus atendimentos, já conversei com muitas pessoas que têm determinadas oportunidades nas mãos, mas olham para elas e dizem: “ah, essa oportunidade não é tão boa como eu gostaria”. Esse é um tipo de pessoa que quer ter o controle de tudo, inclusive das oportunidades. Acontece que a vida vai passando e essas pessoas perdem uma boa oportunidade de trabalho, de um bom relacionamento e, conseqüentemente, de evoluir pelo amor. O lado sombra dela não deixa que ela queira isso.

## O que é o mal?

A maldade é a distorção da realidade. Essa realidade pode ser emocional, corporal, da verdadeira natureza dos outros seres e das suas ações. A energia do mal se torna pesada, condensada, atada e imobilizada.

A consciência e a energia se alteram, fazendo a pessoa ficar sem memória. Ela adquire proteções e couraças para não sentir mais o pulsar da vitalidade. Torna-se uma pessoa temerosa. Teme as energias interiores, o amor, a raiva. Ela se torna indiferente e acaba odiando sem saber o porquê.

## O que é o bem?

É a unidade. O homem sente que a sua vida está direcionada de forma positiva e criativa. Ele é inundado por sentimentos de amor não só por ele, mas também pela humanidade. Consegue desejar o melhor para si e para os outros de uma maneira saudável e sem nenhuma maldade, sem sombras.

Já quando a pessoa está energizada, ela sente que corre, que voa. Então o mal é a antívida.

*Vida* → força pulsante e dinâmica.

*Mal* → resistência à vida.

Nós temos outros nomes para a sombra: Eu Inferior, Alter Ego ou Eu Reprimido. O que nos torna imperfeitos, na verdade, nos torna humanos.

Você não quer enxergar que é um ser humano, por isso reprime a sombra. Você aceita que as pessoas ao seu redor errem, mas não aceita os seus erros, tentando colocá-los nas sombras para parecer mais perfeita que os outros. A sombra é o oposto da atitude consciente e é por isso que a negamos e rejeitamos.

Queremos ser bons, mas sentimos inveja e orgulho. Queremos ser íntegros, mas roubamos e traímos. Queremos ser amorosos,

mas temos desprezo e superioridade.

A sombra é autônoma, carrega padrões de sentimentos conectados às energias vitais e primordiais. Ela é a energia do todo distorcida pelo Ego. Tudo o que a sua Criança Interior não elaborou, não trouxe consciência, e o que ela percebeu no comportamento dos pais: o que eles queriam aparentar quando na verdade eles eram outros.

Então, pelo mecanismo de comportamento de olhar, você talvez tenha a crença de que precisa esconder seus defeitos, de que não pode falar sobre seus sentimentos. Tudo isso começa a ir para as sombras. Você começa a querer ser um robô. O Ego quer ser uma imagem idealizada, ser perfeita o tempo inteiro. E o que não é perfeito você quer renegar, rejeitar como se não fosse seu.

A sombra da Criança Interior ferida é primordialmente muito forte, então ela precisa passar por um processo de purificação. Se você sente ciúmes, inveja, rancor, ressentimento ou muita raiva reprimida, com certeza a sua Criança Interior está com um material energético que precisa receber atenção. Muitas vezes, reprimimos ressentimentos e mágoas, esperando que eles nos nutram, mas eles estão nos corroendo.

Eu já tive uma fase da vida que queria

ser bem-sucedida profissionalmente, mas esse desejo era para provar para minha família que eu conseguia ser maior do que eles. A minha Criança Interior usava a mágoa como propulsor para sucesso no meu trabalho. O problema é que precisamos alimentar sombra com sombra, não com luz. Mas, quando colocamos luz nos padrões, você vai perceber que estava agindo de uma maneira negativa e você não precisa mais disso.

Todos nós temos sombras, mas temos medo de olhá-las. O Ego desperta em nós o receio de sermos somente aquilo, aquela pessoa malvada e egoísta.

Uma forma simples de começar a sair das trevas é entrar na cisão “luz e sombras”, indo para a neutralidade, para construir o Ego saudável, o “eu observador” e o “Eu Superior”, sua conexão de observar seus padrões e seus gatilhos. Isso acontece por repetição. Observando seus gatilhos sem julgamento, você irá criar um Ego saudável.

O Ego pode ter uma parte ferida e uma parte saudável ao mesmo tempo, uma coisa não exclui a outra. Na dualidade, parece muitas vezes que, para se curar, precisamos ser perfeitos e iluminados. Isso não é verdade, temos uma questão espiral. Às vezes,

estamos em um pico mais alto da evolução de consciência, e, no outro dia, em um pico mais inconsciente, mais sombrio.

Não é uma questão estática. Uma das coisas que a identificação excessiva com os seus defeitos e com as vozes das crianças interiores cria é o Ego adoecido e frágil. Um Ego saudável é aquele que sabe que precisa ser sua melhor versão no agora e seguir em frente com coragem, ou seja, é um pré-requisito.

Às vezes, você olha uma pessoa bonita, bem-sucedida e que parece espiritualizada, mas você não sabe o nível multidimensional que o Ego dela está, como é o material sombrio dela. Por isso, é muito importante que cada um cuide de si, se observando e se aceitando radicalmente. O “eu observador” é o que fará a conversa mediadora entre Ego, sombras e Eu Superior.

Para falar de sombras, dizemos que algumas das sombras são nossa Criança Interior vulnerável, raivosa, imediatista. O nosso “Eu Superior” é a nossa parte conectada ao todo: a Deus, ao divino. Ele está sempre disponível energeticamente para acessarmos um campo de consciência via meditação, preces e outras práticas para nos conectarmos com ele e trazeremos a informação do

que precisamos no momento.

É necessário também ressignificar nossa visão materialista do Ego, da falta de fé, de união com a humanidade, com o seu Deus interior. Perdoar a si mesma é uma grande chave. Recuperar os demônios interiores e dar amor a eles sem julgar, isso é a cisão, ela transcende o senso comum imoral.

## O princípio do prazer no negativo

Primeiramente, precisamos entender que a Criança Interior outrora fomos nós. Éramos totalmente fusionados com nosso ambiente. Vivíamos muito mais no presente, no agora. Tínhamos um fluxo constante com o divino (sem relação com religião). Mesmo sem saber, sentíamos muito mais prazer em simplesmente estarmos vivos.

Você já percebeu a energia que tem uma criança? Elas estão sempre prontas para brincar e correr. Isso mostra que ela está no seu estado mais puro, sem tantas sombras. Já uma criança que passa por muitos desafios, muitos traumas, é possível perceber ela mais quieta, retraída, ficando mais tempo na frente da TV e se isolando.

O que acontece? Quando somos crianças, não temos as preocupações com o futuro, estamos pensando em viver e aproveitar o hoje. Se essa criança é exposta a um sentimento de amor e frustração muito intensos, ela começa a criar associações. Um exemplo: uma mãe abraça sua filha, diz que a ama e dá a ela um presente. Depois, por qualquer motivo, a mãe a agride. A criança começa a registrar nas suas células: “para eu ser amada, preciso sofrer”. Isso é acontece

no inconsciente. Essa criança cria duas correntes, dois programas nas raízes que vão determinar como ela vai agir na matéria. "Eu quero o amor, mas para isso eu preciso sofrer. Então vou rejeitar o amor para não sofrer" ou "eu quero o amor, mas para isso preciso sofrer. Então vou me autopunir, para garantir o autossufrimento e ainda receber o amor."

No primeiro caso, ela quer o amor e associa que precisa sofrer, então vai rejeitar o amor para não sofrer. Ela se torna uma pessoa que foge dos relacionamentos, que teme até mesmo ser bem-sucedida profissionalmente, que se sabota em tudo que envolva o seu bem-estar. No segundo, são as pessoas que buscam relacionamentos tóxicos: alguém que bate, que trai, que xinga. Busca chefes e situações abusivas para que ela sofra, pois ela pensa "estou sofrendo, mas vou receber alguma coisa".

A criança vive na dualidade e por isso acaba condicionando o amor, pois não consegue elaborar uma mãe que abraça, mas ao mesmo tempo agride. Um outro exemplo: uma mãe que enche a criança de elogios, fala muito "eu te amo, eu te quero bem, você é perfeita, você é incrível", mas na maior parte do tempo, essa mãe não está física-

mente com a criança. E, quando ela precisa da mãe, a mãe não está. Esse tipo de situação também cria alguns mecanismos dentro dela de “eu não quero os elogios, eu quero que alguém esteja perto de mim”.

A nossa Criança Interior pode se conectar com alguém que não esteja disponível emocionalmente para ela, mesmo que seja uma pessoa muito querida, como a mãe foi. Isso tudo é o princípio do prazer no negativo.

“No universo da criança, toda experiência é unificada: ela é um fluxo contínuo de vida. A criança não se separa de sua experiência de vida. Ela ainda não desenvolveu um Ego separador e discriminador, capaz de discernir claramente, em especial no que diz respeito aos pais. Ela sente um intenso fluxo de energia e prazer pelo simples fato de estar viva. Ela se defende menos da vida do que os adultos que aprenderam a diferenciar-se do ambiente.” (Susan Thesenga)

Não vivemos sem prazer, então, se a pessoa teve uma infância muito complicada, talvez a única forma que ela tenha conseguido alcançar o prazer tenha sido na dor. Logo, ela fica com os programas de violência rodando no subconsciente. Violência não necessariamente é física. Pode ser violência

emocional ou psíquica que estejam conectadas ao amor.

Vou dar o meu exemplo: eu sofri quando criança. Fiquei muitos anos da minha vida recebendo uma programação negativa do meu irmão mais velho. Lembro que ele falava muitas coisas para mim, muitos dizeres desafiadores. E, aos 17 anos, eu me apaixonei imediatamente por uma pessoa quando ela me ofendeu. Fiquei fissurada nele e não entendia aquilo. Depois de muito tempo, com quase 31 anos, eu ressignifiquei essa história, percebendo que, quando ele me ofendeu, despertou a minha Criança Interior que queria aprovação do meu irmão. E o que a minha Criança Interior pensou? “É agora que eu vou vencer... vou provar para esse menino que eu sou digna de ser amada”.

Então, eu me envolvi em um relacionamento tóxico e abusivo. Mas, de alguma forma, queria provar para essa pessoa que eu era digna de receber amor. E quanto mais ela me maltratava, mais eu queria ficar perto dela. Lembro que mesmo com 17 anos, mesmo sem autoconhecimento, eu me questionava “o que eu estou fazendo com essa pessoa? Por que eu gosto dela?” Muitas vezes, isso fica no nosso inconsciente. Nos atraímos sexualmente por parceiros que es-

tão nos maltratando, assim como vivemos com nossos pais e/ou irmãos.

É estranho porque isso envolve a parte sexual. Você tem uma espécie de prazer e tesão em estar com essa pessoa ao invés de alguém que vai elogiar você. Esse também é o princípio do prazer no negativo. E isso tudo nós vamos curando na nossa criança, mostrando para ela “olha, você não precisa provar mais nada para o seu irmão. Eu te amo e eu te aceito”. Quando essas palavras vêm do coração, você vai sentindo uma paz muito profunda. Você percebe que a sua tendência de se autocriticar vai diminuindo. Por isso, a pergunta que podemos sempre fazer é: “eu quero isso? Qual o prazer, o lado bom, o benefício oculto, a sombra de não ter isso? Onde dentro de mim tem algo que deseje negativo?”.

Precisamos desmascarar as destrutividades, crenças, malícias e impurezas que temos na nossa psique. Se olharmos para nossa Criança Interior destrutiva e percebermos que ela se adaptou a circunstâncias traumáticas, iremos sempre temer o amor divino, a energia cósmica. Isso está conectado com a questão da criança achar que Deus vai puni-la se associarmos que o prazer na matéria é algo ruim, diabólico, demoníaco,

que são as sombras, que são as malícias.

Enquanto tenho prazer no sadismo (aplicar dor no outro) e não admito isso para mim, não vou querer a energia do divino o tempo todo na minha vida. Isso porque eu não me sinto digna dessa energia. No masoquismo (recebo a dor do outro), se quero receber essa dor e ainda não elaborei isso na minha consciência, vou querer que a vida me machuque, que mais pessoas me machuquem, pois eu quero provar o meu amor. Não vou querer uma energia divina que me ama incondicionalmente. Não conheço esse amor, achei que ele estava condicionado a atender expectativas. Tanto o sadismo quanto o masoquismo, nesse sentido, não precisam estar relacionados ao sexual, mas sim à vida com um todo.

Uma das defesas que eu tive com meu irmão – e espero que isso faça sentido para você e que possa aplicar na sua vida – é que, quando ele começava a me ofender, eu ficava com muita raiva e tentava bater nele (eu devia ter uns 5 anos). Porém, ele ria da minha raiva. Foi quando percebi e elaborei: “eu não vou dar o prazer dele rir de mim”. Ele voltava e falava as mesmas palavras doloridas, só que eu fingia que não me importava. Passei a reprimir a minha raiva para ele não

ganhar. E esse mecanismo me custou muito, muita coisa na minha vida. Trabalhei em lugares abusivos e, ao invés de falar “olha, eu não gostei disso”, eu reprimia a raiva. E a raiva reprimida se torna rancor e vingança.

Então, foi muito importante para mim a cura em relação a essa história. Consegui alcançá-la faz 2 anos e muita coisa mudou para mim. Eu não quero mais fingir que eu não me importo para o outro não ganhar. Eu me importo. Se alguém vier para mim e falar alguma coisa que eu não goste, eu vou ficar triste, talvez eu fique com raiva. E está tudo bem. Esses são impulsos naturais. O antinatural é eu reprimir a fim de que o outro não ganhe. Isso gera o princípio do prazer no negativo. Eu quero que cada vez mais os outros me machuquem e eu vou mostrar que eu não me importo. Tenho prazer em ser machucada para mostrar que eu não me importo.

Como nós podemos redirecionar as energias destrutivas? A intenção negativa deve ser revelada! A intenção negativa é encontrar o “não” interior a tudo que conscientemente desejamos. Exemplos de intenções negativas:

*Gosto de usar a minha escassez para punir meus*

*próprios pais pela criação que eles me deram.  
Mereço ser punida, portanto tudo que é equili-  
brado deve ser rejeitado.*

*Gosto de me culpar e me vitimizar... é mais fácil  
agir como uma criança do que ser autorrespon-  
sável.*

*Sou má. Não mereço prazer nem amor na mi-  
nha vida. Tudo é um castigo.*

Acabamos manifestando várias situa-  
ções que repetem o que aconteceu na infân-  
cia e, cada vez mais, isso vai aumentando até  
que um dia estoura.



Capítulo 5  
**A Criança Interior**

## Pensamento mágico

O pensamento mágico é um termo que foi criado por John Bradshaw. Refere-se ao fato de as crianças terem a questão da superstição que se difere de uma fé madura. Esse pensamento é reforçado pelas falas dos adultos, por exemplo: “o que você fez está me matando.” Como, na infância, as crianças têm a impressão de que o mundo gira em torno delas e a sensação de serem onipotentes, elas podem sim acreditar que algo desse tipo tenha acontecido por culpa delas.

Se você ainda cultiva estes pensamentos mágicos do tipo “se eu me esforçar muito, o mundo irá me recompensar”, mas as coisas não acontecem conforme suas expectativas, você fica ressentida. Algumas crenças permanecem como: eu preciso de dinheiro para resolver os meus problemas ou determinada coisa que é ruim ainda acontece comigo por causa do meu estado civil.

O primeiro exemplo é uma crença coletiva, pois ter dinheiro não quer dizer que você não terá problemas emocionais ou problemas de desconexão da fonte. Se você viveu em famílias que brigavam por causa de dinheiro, o seu pensamento leva a acreditar que se houvesse mais dinheiro não haveria

brigas. Você pode também ter criado uma crença de que para ser feliz seria necessário viajar o mundo inteiro.

Toda vez que você se acha responsável pelos sentimentos e comportamentos dos seus pais, você acredita que algo externo mudaria o seu próprio pensamento mágico. Acreditar que se você mudar a sua aparência física, se casar ou se tornar bem-sucedida trará felicidade é um engano. Se avaliarmos as pessoas que ganham na loteria, por exemplo, elas normalmente têm um pico de felicidade, mas isso tem um prazo para acabar. Algumas pesquisas já dizem que ter dinheiro traz felicidade, mas a partir de um ponto somente com trabalho interior.

É necessário desconstruir esse pensamento de “fada madrinha”. O pensamento de que se houver uma mudança exterior nós seremos mais aceitas e, conseqüentemente, mais felizes.

A fé é um sentimento de que as coisas vão melhorar de dentro para fora. Já o pensamento mágico é diferente. Ele vai para parte da Criança Interior ferida que está conectada com a superstição, é uma solução imediata e que acontece de fora para dentro.

Como é possível desconstruir esse pensamento? Entendendo que você pode ter di-

nheiro e conquistar bens materiais, mas que isso pode, inclusive, agravar o pensamento. Então você precisa olhar e resolver os problemas internos.

## As variações de humor da Criança Interior

Quando a criança está conectada ao “Eu Superior”, ela é espontânea, criativa, brincalhona, sensível e emocionalmente reativa. Ela tem o instinto natural de sorrir, chorar, ficar com raiva. Tem o corpo dela conectado ao presente e é cheia de prazer. Quando a nossa Criança Interior vai se curando, vamos ficando mais no presente. Você come um prato que gosta com calma e com prazer, apreciando aquele momento, dando mais valor para as coisas simples. Isso mostra a cura da criança para uma nova fase de conexão ao presente e ao seu “Eu Superior”.

Uma das qualidades da Criança Interior saudável é o deslumbramento. A capacidade de se maravilhar com as coisas, com as novidades, de enxergar o mundo com os olhos da curiosidade e se permitir ser surpreendida. Ou seja, é bem diferente de quando estamos no estado de “tudo isso eu já sei”, “nada funciona”, “eu não gosto de nada”. Outra qualidade é o amor, essa capacidade de ser generosa, uma criança afetuosa, que beija, dá carinho, que quer abraçar, que quer se conectar. Há também a capacidade de se vulnerabilizar para receber o amor.

Quando essa criança está identificada com o “eu inferior” (sombras) ela pode ficar muito egocêntrica e exigente. Isso acontece porque alguma necessidade não foi suprida, então ela pode exigir que alguém do lado de fora forneça isso de uma vez por todas. Ela também pode estar conectada com a dependência, ou seja, a Criança Interior ferida dependente. Ela se torna um adulto focado na vítima e acaba forçando uma dependência emocional muitas vezes irreal.

Outro sintoma da Criança Interior ferida, é a irresponsabilidade. É como se eu deixasse a vida à disposição do destino, do acaso.

Às vezes, as pessoas podem ter os dois. Por exemplo: uma criança que cresceu fora do tempo, precisou cuidar do irmão e se tornou “madura” muito cedo pode se desenvolver uma adulta responsável, controladora, supercuidadosa. Contudo, ao mesmo tempo, ela pode ter o lado oposto dessa criança que não teve oportunidade de ser irresponsável e então sente necessidade de cometer erros.

Uma pessoa responsável em alguma área pode ser irresponsável em outras como alimentação, beber demais, gastar dinheiro sem necessidade, ter atos falhos, ou seja, atos não intencionais que vêm do material

que emerge da sombra, mostrando partes dela que querem viver essa irresponsabilidade. Como não pôde viver, ela tem uma profunda mágoa, um ressentimento por não ter sido criança quando precisava ser.

Quando a criança está conectada às sombras, ela é caótica, imatura, supersticiosa (pensamento mágico), não tem o senso de proteção, não sabe discernir o que é certo e o que é errado e não tem capacidade de raciocínio lógico. Quando a nossa Criança Interior ferida toma a nossa frente, perdemos a capacidade de autorreflexão e agimos por impulso, gerando experiências ruins e trágicas que podem nos levar ao arrependimento.

## Criança Interior mimada e egoísta

Os pais, na maioria das vezes, ensinam a criança a compartilhar e a reprimir o seu egoísmo, porque você está em um mundo com outras pessoas. Não ensinam, porém, que fazer isso é uma virtude, que compartilhar com alegria vai trazer sempre mais. Ninguém ensinou você sobre as leis universais, sobre reciprocidade (que você doa e recebe). Provavelmente, você foi ensinado assim: de alguma forma você foi julgado por ter mostrado características egoístas ou você foi mimada, teve pais permissivos que não sabiam lidar com as suas birras. Isso também acontece quando o pai e a mãe são infantilizados e a nossa Criança Interior fica com essa sensação de um vazio de que ela nunca recebeu um amor maduro.

Somos obrigados a compartilhar, porque é feio ser egoísta. Mas ninguém ensina que esse comportamento da criança é um instinto de sobrevivência. Só se menospreza essa atitude. Logo, a Criança Interior egoísta e mimada é um “eu” reprimido pela moralidade dos pais. Essa questão de que “é feio” acontece por falta de conhecimento dos pais. Eles não entendem os impulsos da construção do Ego da criança e que ela precisa pas-

sar da fase do egoísmo para crescer e ter discernimento que compartilhar é algo bom, tanto para ela quanto para o outro.

Como a criança está construindo o Ego, ela acredita que aquele objeto é uma extensão do seu eu. Então, quando alguém quer comer a comida dela ou quer o brinquedo dela, ela sente que está perdendo uma parte dela. Por isso esse impulso de egoísmo que, na verdade, diz: “isso sou eu, não pegue”. O Ego de ser sente que vai perder sua singularidade e está sendo roubado, desrespeitado.

Muitas vezes, a criança que foi classificada como “mimada” pode estar com sono, com fome, medo, com algum desconforto que ela não consegue verbalizar. Nós adultos também temos dias que agimos como crianças, seja porque queremos que determinada coisa aconteça do nosso jeito, ou porque criamos uma expectativa em ganhar algo. No entanto, percebemos que uma criança que aparenta ser egoísta e mimada não é bem-vista, então esse sentimento é reprimido.

E quando a nossa criança mimada e egoísta aparece? Quando não queremos compartilhar comida ou conhecimento. Quando temos necessidade de sermos mimadas, só ganhar e não dar nada em troca. Quando queremos ser amadas sem nenhum tipo de

esforço.

Reconhecimento e elogio é típico de alguém que tem necessidade de aprovação. É um comportamento de uma pessoa insegura que durante muito tempo não conseguiu fazer o bem pelo próximo e que, a partir do momento que faz algo bom, quer que alguém elogie imediatamente. Essa pessoa, na verdade, só deu um pequeno passo. Buscar o reconhecimento fora é parte da Criança Interior.

E o que iremos fazer? Precisamos reconhecer que demos aquele passo, por menor que tenha sido, que foi melhor do que estávamos fazendo e que iremos sim dar o reconhecimento para nós mesmos, não buscar fora.

## Criança Interior vulnerável

Muitas vezes, nos identificamos com o “eu” adulto, independente, resolutivo e racional, mas o nosso “eu” criança vulnerável ainda chama a nossa atenção. Nos esforçamos nas nossas relações de trabalho e amorosas para mostrar que somos fortes, mas, por dentro, revelamos uma criança triste e chorosa e, quanto mais a reprimimos, mais ela nos chamará atenção.

Sentimentos são energias. Se na infância sentimos continuamente tristeza e abandono por nossa mãe ter ido trabalhar, podemos perpetuar essa sensação na idade adulta, como um vazio existencial, grande irritabilidade ou preguiça.

Isso pode vir também como um gatilho emocional. Você está em casa com um parceiro e ele diz: “vou embora”. Aquela Criança Interior que sentiu o abandono, tristeza, solidão e desamparo por tantos anos revive aquilo. O sentimento estava bloqueado dentro de você, então vai causar dor física, negatividade, problemas emocionais e mentais. Racionalmente você poderia ter pensado: “ele vai embora, nem nos conhecemos direito, tivemos um momento bom juntos, está tudo bem”. Entretanto, irracionalmente es-

ses gatilhos serão ativados.

Quando éramos crianças tínhamos muita energia e vontade de brincar. O que aconteceu com essa energia? Para onde ela foi? Será que eu envelheci ou estou bloqueada, cheia de emoções no meu corpo, de defesas da vida, de crenças, de limitações mentais, emocionais e isso causa muito cansaço ou doença. No momento em que nada mais dá certo, que a Criança Interior tenta avisar perante gatilhos emocionais e a pessoa não enxerga, isso acaba criando uma doença, um câncer.

Na visão de outros terapeutas holísticos e na minha também, a doença é uma somatização de algo emocional, espiritual e físico. Quando todas as vozes tentaram avisar você que algo não estava legal, chega a doença como um ponto final para que você pare tudo e olhe para dentro. Precisamos ter compaixão e paciência pelos nossos processos. Isso significa olhar para nossa infância, dores e nossos traumas.

A crítica quer que você tenha uma performance que ainda não está pronta para sustentar. Você pode até se esforçar, parecer o máximo, mostrar uma melhoria, mas, no seu interior, você ainda não consegue sustentar isso.

Uma Criança Interior ferida que teve muita falta (emocional ou material) na infância acreditou que os pais não estavam aptos a serem seus provedores e isso gera uma ferida tão profunda que a pessoa pode se tornar uma adulta que busca ostentação, ganhar muito dinheiro, trabalhar demais, ou economizar muito e ficar avarenta. Ela não confia no universo e nas leis cósmicas, não acredita que vai entrar no fluxo de doar e receber. Por isso, é muito importante que você se olhe. A Criança Interior ferida também pode estar conectada às faltas.

## Criança Interior zangada

Vamos falar sobre um “eu” reprimido que muitas vezes pode assustar quando vem à tona. É nossa Criança Interior raivosa ou zangada. Ela não vai ser só um “eu” que vai afrontar o outro, mas sim um “eu” que pode ter sido usado muitas vezes como defesa. Exemplo: Uma família grande com vários irmãos estão na hora da refeição. A criança precisa disputar pela comida. Para isso, ela precisa de energia e encontra essa energia na raiva.

A raiva vai agir como amiga dessa criança. Será um lugar de cuidado e respeito. Isso acontece quando a criança e a personalidade humana acreditam que, por meio desse sentimento, ela consegue poder. Para os pais, porém, não vai ser muito fácil lidar com essa criança raivosa.

Contudo, não são todas as crianças que podem usar da raiva para ter poder. Isso acontece principalmente quando há um pai/mãe que pune quando a criança quando ela tem raiva ou está zangada. A raiva é natural, mas ela será reprimida porque você foi punida.

Você pode reprimir tanto esse seu “eu” raivoso que adquire a máscara da “boazi-

nha”, da “prestativa” que ajuda todo mundo, ou aquela máscara mais evasiva que quer fugir. Então, depende de como você lidou com a raiva quando criança. Se deixaram você sentir raiva, ou se você não pode expressá-la na infância. Se esse sentimento não foi bem-visto pelos seus pais e você vestiu a máscara de ser a princesinha. Você pode ter a sensação de que não pode ter raiva porque quanto mais você reprimiu a sua mágoa na infância, maior é a sua máscara em relação a ser boa e calma.

Possivelmente, você tem uma Criança Interior raivosa e frustrada. A raiva reprimida, causa estagnação, escassez, não crescimento, perdas materiais, a sensação de que os esforços são em vão. Porque, muitas vezes, os esforços da pessoa em parecer boazinha não acontecem a partir do seu eu verdadeiro. Você pode ter muita raiva disso, de se doar tanto e não receber, mas isso é resultado de você estar fazendo isso a partir da máscara. A máscara da boazinha não é o seu eu autêntico.

Para acessar o seu eu autêntico, o convite hoje é que você sinta a raiva não expressada pela Criança Interior. Você pode se conectar e pensar “a minha mãe não admitia que eu sentisse raiva. Ela me punia, me re-

primia e dizia que eu não tinha motivo para ser assim, que eu estava sendo má”. Isso fica no nosso interior. Depois, na vida adulta, essa raiva poderia ter ajudado você. Coisas que poderiam ter sido superadas mais facilmente acabam sendo grandes obstáculos. Por exemplo: essa raiva ajudaria a superar um relacionamento abusivo, a mover para frente essa energia. No entanto, se você está presa na máscara da boazinha, pode ser que você não supere e fique no vitimismo. Por isso, é importante resgatar essa Criança Interior raivosa. Olhar onde ela está e perceber os seus gatilhos. Um exercício que eu proponho é recordar a última vez que você teve raiva e, com a mão não dominante, fazer rabiscos raivosos. Você pode usar giz de cera para não rasgar a folha. Deixe essa Criança Interior se expressar a partir da sua mão. Muitas vezes, quando nós não expressamos a raiva, ela fica acumulada nas nossas mãos.

## Arquétipos luminosos

Os arquétipos luminosos, são considerados o lado “bom”. O lado luz da Criança Interior quando ela começa a se curar. Qual passará a ser a percepção na sua vida? O que será resgatado, uma vez que abordaremos muitos conhecimentos do lado sombra, da parte que dói, que é ferida?

Foram reunidos todos os arquétipos luminosos nesse tema. Algo perceptível é que a parte boa de uma situação, por mais que seja explicada, sempre será experimentada espontaneamente na sua vida. Assim, a parte luminosa não necessita de grandes explicações.

Agora trabalharemos a parte da Criança Interior espontânea, brincalhona, criativa, que se conecta com o *self*, com o divino. Tudo isso vai fazer muito sentido para que, cada vez mais, essa criança seja buscada dentro de você e permita que essas versões delas se espalhem e sejam vistas.

Nesse momento, partimos para resgatar essas crianças. Como afirmava Pablo Picasso, “toda criança é uma artista, o problema é se manter artista assim que ela cresce”. Caso tenha muita vontade de ser criativa ao ponto de prosperar com a sua criatividade, reco-

mendo a leitura do livro “O Caminho do Artista”, de Julia Cameron. Assim como Picasso, Cameron fala que o nosso Eu Criativo é uma Criança Interior espontânea.

A partir dessa conexão com a Criança Interior, é possível diminuir aquela voz crítica do Ego, bem como aquelas crenças limitantes e se permitir ser autêntica. Esse movimento é muito interessante, porque a criatividade pura vem de um lugar que não se preocupa em “pagar boleto”, não é um local que vai se limitando, se comparando. Ela vem de uma região muito pura e essencial, que é a sua criança.

Portanto, a fim de começar a estimular essa criança criativa temos algumas perguntas: “o que você gostava de imaginar quando era criança?”, “quais historinhas você contava pra si mesma?”, “o que você gostava de brincar?”, “quem você queria ser quando criança?”, “o que que você criava com as mãos?”

Desse modo, quando inicia o processo de cura da criança ferida, ao mesmo tempo que está curando a lesão, você também está deixando a espontaneidade vir. Assim, perceberá que até mesmo para o processo de auto-observação e de reparentalização a criatividade é essencial. Obedecer a um co-

mando de uma mentoria, de uma linha de estudos é tão importante quanto usar essa criança criativa para que o seu processo de renascimento, de ressurgimento do seu eu mais verdadeiro, venha de um lugar também divertido. Por que não?

Tudo é possível, mas é importante ativar dentro de si mesmo essas energias. O que pode ter atrapalhado a criatividade infantil? Pensar “eu nunca fui criativa” ou “eu sempre fui uma criança muito quietinha, muito triste”, pode acontecer em função da mãe e do pai tiranos que não permitia a criança a ser criativa.

Diante disso, é importante que resgate isso na sua vida. Mas o que é preciso para resgatar essa criatividade? Há formas bem simples de reativar essa virtude, as quais se baseiam nos ensinamentos de Julia Cameron em seu livro já citado. Esses ensinamentos valem para qualquer profissão, não importa a sua área de trabalho, mesmo que ela não tem nada de artístico.

As ideias inovadoras que poderiam ser um sucesso estão sendo bloqueadas no momento por esse Ego Crítico racional, analítico, o qual causa uma crença limitante. A imagem do sucesso é essa, de certa forma engessada. É muito importante olhar como

está o seu corpo físico. Se ele está tenso. Se tem torcicolo, dor no joelho ou nas articulações. Se tem pedras nos rins ou muita dor de cabeça.

Em certas ocasiões, levar muito a sério a vida, faz com que essa criança criativa fique escondida na sua sombra. Ao fazer esse desbloqueio, toda essa maravilha que já está dentro de você será projetada. Porém, se permanecer com o bloqueio, pode ser que você admire artistas do lado de fora e projete que os outros são criativos, mas você não. Entretanto, todo mundo, inclusive você, é criativo e a criatividade precisa ser desmitificada.

Nesse sentido, mitos como “nossa, para ser criativo eu preciso fazer uma faculdade de artes” ou “para ser criativo eu preciso desenhar bem” não são nada mais do que excesso de senso comum. A criatividade envolve todas as atividades, ela pode ser uma forma de olhar o seu processo de cura, uma maneira de visualizar a sua profissão, um jeito de reinventar no visual, um modo de redecorar sua casa. Sendo assim, a criatividade pode vir até mesmo da forma em que um assunto antigo da dor é abordado agora de uma maneira mais otimista.

Com base nessas situações, existem três

coisas que atrapalham a sua criatividade: o Eu Crítico racional que é o Ego Crítico; as comparações; e o sistema nervoso ativado, que é o modo luta e fuga.

O que será feito a partir de agora? Nós iremos fazer 3 coisas muito importantes: começar a desobedecer a esse comando de comparação, parando de se identificar com esses pensamentos. Fazer uso das ferramentas desse livro para conversar com o seu Eu Crítico racional e perceber que ele é só uma esfera sua, ele não é a sua totalidade. Já a questão do sistema nervoso ativado é simplesmente aproveitar a vida no aqui e no agora. Relaxar, buscar ao máximo possível respirar profundamente.

Um exercício bastante recomendado por Julia Cameron em seu livro “O Caminho do Artista” é levar esse Eu Artista para passear sozinha uma vez por semana. Apenas você e essa criança artista. Ir para um lugar que estimule a sua criatividade. São oferecidos alguns exemplos, como uma loja de departamentos para comprar coisas pequenas e de pequeno valor, um passeio no parque, uma caminhada em lugares que você ainda não tenha visitado.

Esse é um exercício de honrar a sua criança que pode ser feito de acordo com a sua

disponibilidade, mas você precisa priorizar. Mesmo que seja só uma vez por semana, uma vez por mês, é importante levar a sua criança criativa artística reprimida para um lugar maravilhoso. Só vocês duas.

Tratado sobre a criança artística, passaremos a falar sobre a brincalhona. A criança brincalhona está bem conectada à criança artista, mas é uma esfera que muitas vezes na vida adulta atribulada e corrida, esquecemos de brincar, principalmente de forma séria. Se observar uma criança na vida real, vai notar que ela está o tempo todo buscando referências dentro de coisas banais, caseiras, seja na cozinha, nos livros ou nos brinquedos. Ela reinventa e faz tudo virar uma brincadeira. Mas, ao mesmo tempo, leva a sério. Isso acontece pela importância dada por ela a essa atividade.

Muitas vezes, esquecemos de brincar. Levamos a vida na monotonia que criamos na sombra e, na tentativa de fugir disso, podemos nos deixar levar por diversões ilícitas como as drogas e o álcool, excesso de sexo casual e pornografia. Isso porque a energia de diversão pura daquela minha Criança Interior brincalhona foi negligenciada.

Ocorre que, normalmente, não se via o pai e a mãe brincando. Nem com a gente e

muito menos entre eles. Eles levaram a vida de forma muito séria. Era uma vida sofrida e por essa razão não houve uma experiência com o adulto saudável. A criança não percebeu que se pode brincar nessa fase da vida.

Contudo, no dia a dia, é possível de forma espontânea perceber essa criança. Ela aparece cantando no chuveiro. Muitas vezes, você pode ter um senso de aventura, querer andar de bicicleta, escalar... essa parte física mesmo, fazer algum esporte por diversão. Perceba que quando se entra nessa esfera da brincadeira você pode ser autêntica sem meta e nem tempo.

Uma pergunta importante: qual foi a última vez que você brincou e riu de si mesma? Existe um exercício excelente que é se olhar no espelho e dizer assim “o que está acontecendo aqui de tão sério e tão problemático?” Porque, em certas fases, os problemas são mais dramas imaginados e não tão verdadeiros? É mais um mecanismo do Ego, do papel da vítima. E nem sempre é toda aquela proporção que ele dimensiona.

Portanto, às vezes dar uma gargalhada de você mesma, sem ser debochada, ajuda a compreender que está tudo bem e tudo certo. De vez quando, por ter vindo de um ambiente caótico, uma família instável que não

sabia o que que ia acontecer, a criança acabou criando uma autovigilância exagerada e o subconsciente ficou assim, querendo buscar o problema o tempo todo. Acontece que, geralmente, não há mais problema, somente a sua busca por ele.

Por isso a importância de conectar com a Criança Interior brincalhona. Ela vai lhe dar muitas respostas que tenho certeza de que você vai amar. Em contraponto, pode ser que apareçam as desculpas da crítica interior. “Eu não tenho tempo para brincar”, “eu não tenho dinheiro”, “eu não tenho motivos”, “a minha vida está muito ruim”, “a minha vida está muito caótica”, “tudo está muito difícil”, “eu tenho muitas responsabilidades”. Por vezes, a criança brincalhona vai para a sombra, principalmente nos papéis de ser uma pessoa de sucesso, quando você é mãe, ou quando você tem pessoas ao seu redor para cuidar por estarem enfermas. Mas está tudo bem.

No entanto, é preciso ir ao encontro dela, criando esse ambiente para a criança. A partir de agora, inclua na sua rotina um encontro com a sua criança brincalhona para estabelecer conexões com ela. Pode ser ir ao parque, brincar com bonecas, ou outros brinquedos que tinha na infância. Pode, ain-

da hoje, com o seu dinheiro, comprar brinquedos e se presentear. Pode se fantasiar, se maquiar de forma divertida, engraçada, abusando da sombra colorida.

Recomenda-se, ainda, comemorar uma data festiva, tal como como o Halloween, e perceber como é entusiasmante proporcionar isso para a sua criança. Outra sugestão é fazer um aniversário lúdico, com mais diversão e menos formalidade. Se não teve uma mãe ou um pai que pôde ler livros na hora de dormir ou não contaram histórias para você, talvez hoje tenha dificuldade de dormir. Isso porque não tinha um ritual de dormir. Recomendo criar uma rotina de sono, ler livros infantis, assistir filmes infantis, fazer arte com a mão, artesanato com diversas texturas, sem nenhuma pretensão, deixando a sujeira acontecer.

Cozinhar também pode ser divertido para essa criança brincalhona. Principalmente, se não for uma comida com pretensão de receber visita, mas uma comida para si mesma. Um bolo divertido cheio de confete. São muitas ideias para ativar dentro de você esse poder brincalhão de experimentar, esse poder físico de cheirar, cantar, tocar.

E, por último, mas não menos importante, temos um arquétipo que faz você ressig-

nificar crenças, mudar paradigmas e restabelecer o poder da fé verdadeira que há dentro de você. É o arquétipo da Criança Interior espiritual, mágica e conectada.

Essa é a nossa parte que existe fora do tempo, antes de você criar uma personalidade egóica, cheia de crenças limitantes, de preocupações terrenas. É aquela parte que contém uma sabedoria intensa, ou seja, dentro de si, tudo está certo, uma vez que faz parte da fonte criadora, da natureza, da humanidade e existe um lugar aqui na Terra exclusivo seu, você faz parte do todo.

Essa criança é o contrário do Ego, porque o Ego é a separação. Essa parte da Criança Interior curada na verdade nunca precisou de cura, porque ela esteve sempre dentro de você. O que mais importa saber é que independe de como ou quanto tenha sofrido na infância, essa energia vem junto também.

Portanto, caso possa diminuir a frequência, a negatividade, caso possa deixar todos os problemas, desapegar, entrar em contato consigo mesma, meditar, contemplar uma paisagem linda, você vai perceber que no seu interior há uma voz muito suave, muito sábia, a qual vai guiar você para saber que tudo está correto.

Eu digo isso porque, por muito tempo e por muitos anos da minha vida, eu só achava defeitos, só via problema. Eu precisei de muitas coisas ruins acontecendo comigo para entrar em desespero para que, ao final, encontrasse dentro de mim essa voz. Você se conecta com essa inocência interior, esse senso de deslumbramento com a vida, esse resgate divino de olhar para a vida com esse olhar regenerado, com esse seu espírito conectado. E, no mesmo instante, também se conecta com a sabedoria mais profunda do seu Eu Superior.

Tudo isso pode acontecer energeticamente em 10 minutos do dia e depois ir embora. Mas saiba que, cada vez que busca ter esse intento de se encontrar com você e achar essa criança espiritual mágica, essa fé que não tem dogmas, essa fé que não tem regras será uma experiência pura.

Nesse aspecto, você vai perceber que tudo é possível, porque só um pouco de contato com sua Criança Interior mágica já proporciona excelentes benefícios na vida. Tenha certeza de que está dentro de você, então ela acontece dentro de você. Ela é estimulada por meditação, por conexão com a natureza, por sonhos, através da arte, através de belas coisas, através da calma, da

harmonia na sua vida, da beleza.

Enfim, quando deslumbra e sonha, quando traz para o seu Eu Consciente energias de criação, de conexão, energias de que “OK, então se tudo é possível... se a minha vida pode mudar, que energias eu vou trazer para mim?” é essa criança que será despertada e o grau máximo do que faremos aqui na Terra é relembrar que na verdade somos ela.

## A criação de crenças - Experimento terreno

Todos os seres humanos têm uma grande missão de alma na terra. A primeira missão é decidir se vai ficar na polaridade de vítima ou de guerreiro. Essas decisões são feitas de formas espirituais e, com o crescimento da criança, é possível perceber com qual delas se identifica melhor.

Temos naturalmente uma tendência a nos identificarmos com esses perfis. Quem se identifica com a vítima é uma pessoa mais boazinha e com a guerreira é uma pessoa que se considera mais forte e raivosa.

Quando nascemos, somos dependentes de cuidados físicos, emocionais, espirituais e mentais. A fusão emocional com a mãe nos faz acreditar durante um período que mãe e bebê são um único ser e, de forma inconsciente, dividem os mesmos sentimentos. Assim, quando a mãe sente prazer o bebê sente prazer, quando a mãe sente dor o bebê sente dor. Dessa forma, é muito dolorido para o bebê quando ele sente que a mãe nutre aversão por crianças e conseqüentemente por ele.

Outra fusão emocional é com o ambiente e com as pessoas que estão ao redor. Na

convivência próxima, acreditamos que nós somos o centro de tudo. Esse sentimento, nomeado de egocentrismo e narcisismo, é saudável para o desenvolvimento psicológico da criança. No entanto, muitas vezes essa fase da criança não é respeitada e é cortada de forma abrupta pelos pais que acham que precisam impor limites. Isso pode acontecer por meios de castigos, punições e agressões.

Essa ruptura existe, pois seus pais também quando crianças não tiveram as mesmas necessidades atendidas e já adultos tendem a acreditar que a criança está fazendo determinadas coisas para manipulação. Devemos entender que essa é uma fase pela qual toda criança passa. A necessidade de ter todos os seus desejos realizados de forma imediata é natural e exige responsabilidade emocional e espiritual para direcionar a criança para um corte natural, para que ela entenda como funcionam as coisas e que o mundo não gira em torno dela. Esse corte natural permite que a autoestima da criança se fortaleça. Em contrapartida, para os casos em que esse tempo da criança não é respeitado, ela cresce com uma ferida insaciável, tornando-se assim um adulto egocêntrico e narcisista.

Podemos considerar as crianças como pessoas empatas. Elas sentem o que os outros sentem uma vez que o seu corpo emocional está conectado a tudo, o que é normal pois faz parte do desenvolvimento.

Na experiência terrena temos todos os opostos:

*Fome x Saciedade*

*Frio x Calor*

*Molhado x Seco*

A criança em um momento está conectada com a fonte, que é Deus, e quando chega na Terra já pode vivenciar todas essas sensações, da satisfação ao sofrimento.

Em um simples toque de forma mais áspera quando alguém a manuseia para trocar sua fralda, há uma invasão que hoje pode ser considerada um abuso. A pessoa não tomou o cuidado de falar com a criança enquanto está cuidando do corpo dela, esquecendo-se de que aquela pequena pessoa é um ser vulnerável e não deve ser tratado como um boneco. Todos esses sentimentos ficam gravados na nossa sombra. Por isso, cuidar bem de um bebê como algo precioso não é frescura, e sim uma necessidade real.

A experiência das emoções também acontece quando bebês. Percebemos que

quando sorrimos recebemos algo em troca. Por exemplo: quando o bebê sorri e recebe de volta um elogio ou atenção da sua mãe ele tende a repetir essas ações, pois se sente amado. Para uma criança maior existe uma associação inconsciente de emoções. Quando ela chora e recebe um retorno negativo dos pais, invalidando seu choro, isso vai se transformando em repressão. Ela passa a entender que só ganha as coisas quando finge ser boazinha, quando ela está sorrindo e sendo fofinha. Quando ela está triste, chorando ou brava não ganha as coisas, pois isso é considerado feio.

## Narcisismo X Empatia – O segredo da criança

Narcisismo e empatia são as polaridades nas quais você pode se encontrar e que interferem diretamente na conexão com a sua Criança Interior, suas necessidades e desavenças. Quando criança, entre 3 e 6 anos, durante a construção do Ego, acontece o processo natural do narcisismo. Isso é saudável e esperado para a idade. No entanto, essa fase da criança desperta muitos gatilhos para os pais/cuidadores e, por falta de autoconhecimento, eles acreditam que isso seja uma afronta. Infelizmente, essa interpretação muitas vezes gera algum tipo de castigo para as crianças. O narcisismo reprimido no passado é expressado hoje.

Podemos fazer uma associação com a máscara de oxigênio. Você lembra qual é a orientação? Primeiro em você, depois no outro. Acontece que, por diversas vezes, ao se conectar com esse narcisismo saudável, você identifica que a sua vida precisa de determinados limites. Impor esses limites no trabalho é um exemplo, pois é importante fazer isso antes que você adoça. Só que, por essa repressão do passado, você se culpa por pensar na sua qualidade de vida.

A prática pessoal e profissional me permitiu chegar a essas conclusões. Em um dos lados temos o narcisismo egoísta e, no outro, a empatia excessiva. Precisamos buscar o equilíbrio entre eles, o caminho do meio.

Essas polaridades mal resolvidas por crenças limitantes permitem que você, mesmo sem entender, entre em relacionamentos (pessoais, afetivos, profissionais) que atraem a doação excessiva.

Por um lado, o narcisismo é a criança que teve pais muito permissivos, ausentes, ou até mesmo negligentes. A criança pode se desenvolver no narcisismo sem nenhum controle. O resultado disso é que você se tornou uma adulta que só quer receber.

Já no oposto disso está uma criança que foi abusada emocionalmente, foi forçada a ter responsabilidades de uma adulta antes da hora e isso desenvolveu a empatia em excesso. Nesse caso, existe uma tendência a viver situações em que você acredita que todos são “coitadinhos”, menos você.

Também é normal que você tenha as polaridades distintas para cada área da sua vida. Você pode ser narcisista no seu relacionamento afetivo, enquanto no seu trabalho você apresente um perfil sacrificial. Por isso, é importante que você avalie ao longo da sua

história quem você realmente é. Ambas polaridades têm benefícios, pois é importante você ter o egoísmo saudável e também que desenvolva aptidões e dons para que possa compartilhar com os outros.

As duas polaridades coexistem e exigem controle. Isso pode dar muita tristeza, discussão e vergonha, porque, quando você vai para a polaridade do narcisismo, pode se envergonhar por ter ficado agressiva. E quando vai para a polaridade de empatia excessiva, pode ficar ressentida porque se doou demais.

Eu recomendo que você use as ferramentas apresentadas neste livro para conversar com a sua Criança Interior caso ela esteja apresentando sinais de narcisismo ou empatia extrema. Reveja seu sistema de crenças e observe com quem você aprendeu que o narcisismo era ruim e com quem você aprendeu que a única maneira de viver na Terra era se doando e nunca se colocando em primeiro lugar. Essa é uma forma de trazer à tona as esferas em que você foi inserida desde criança, permitindo que equilibre os dois lados, ao invés de colocar um contra o outro.



# Capítulo 6

## Reparentalização

## O que é reparentalização?

A reparentalização consiste em criar dentro de nós recursos de vários níveis, tanto disciplina diária, quanto recursos emocionais, espirituais, psíquicos e mentais, para nos cuidarmos como gostaríamos que tivéssemos sido cuidados na infância. Muitas vezes, precisamos imaginar, olhar para a nossa criança com ternura, com compaixão e piedade. E, com esse olhar, verifica-se quais eram as necessidades dela naquele ambiente que estava.

Às vezes, era necessário mais paciência de um dos tutores. Em outras, ela precisava que suas emoções fossem validadas e nomeadas, que alguém permitisse que ela chorasse, ou fizesse birra. Após a situação emocional extrema seria necessário que fosse gentilmente redirecionada, pois, uma vez ultrapassado aquele rompante da criança, seria necessário que fosse feito o ajuste, e fosse direcionada de acordo com os sentimentos vividos.

Em diversas ocasiões, uma criança não recebe esse tratamento. Quando seus pais ou tutores estão pressa, por exemplo, a própria falta de conexão com eles mesmos é tamanha que consideraram o comportamento

infantil uma afronta às suas emoções. Os responsáveis optaram por calar suas crianças, assim como foram silenciados e está tudo bem. Mas a Criança Interior que é birrenta, raivosa e que está triste acaba agindo igual os seus pais.

Desse modo, reparentalizar é se tornar o máximo possível a versão de boa mãe, mãe positiva e pai positivo de si mesmo. O intuito desta parte do curso é ensinar aos poucos como funciona e qual é o conceito que está por trás da reparentalização.

Há duas formas de criar uma criança: a forma egoísta que vem do Ego e a forma espiritual.

Em relação ao egoísmo, pode ser a partir da crítica. Ou uma criança que foi depreciada, ou que não sentiu o amor ou ainda cujo recebimento de amor estava muito condicionado aos humores do pai e da mãe. Se a mãe estava bem, ela dava um pouco de carinho para a criança. Se ela não estava, pedia para a criança parar de incomodar. Ou então ela foi criada de forma permissiva, negligente. O pai e a mãe resolveram compensar toda a falta. Às vezes, a falta material que os pais tiveram na vida faz com que entendam como suficiente dar tudo que a criança queira em termos materiais. Os melhores brinquedos,

as melhores roupas... isso acaba criando uma bolha ao redor da criança, exercendo um grande controle porque acham que assim o filho não vai sofrer. Isso faz com que a Criança Interior se torne mimada e rebelde, porque seu ambiente foi uma bolha que afastava ela da vida real. Através dessa criação é criada uma bolha interior de se cuidar e se proteger, principalmente das vozes interiores.

Já a forma espiritual de criar uma criança, tanto na parte interna como externa, consiste em se reparentalizar com amor e firmeza. O amor é a energia feminina, reproduzida pela recepção. A criança deve ser recebida com amor, mas de maneira firme. A energia da firmeza vem do masculino, do psíquico yang que se refere ao foco. Portanto, se eu percebo que a Criança Interior está causando procrastinação porque ela está com vergonha de se expor, é necessário dizer a ela: “olha, eu entendo que você tem vergonha de se expor, que é uma criança tímida e envergonhada. Mas eu como adulta preciso me expor, vou te acolher caso haja críticas do mundo exterior. Vamos continuar juntas.” Isso é firmeza, com amor.

Em diversas ocasiões, ficar presa no padrão é uma questão de falta de firmeza con-

sigo mesma. A solução é agir ao contrário, praticando a autocrítica. “Você não para de procrastinar, sua preguiçosa”, isso é ser crítica. Quando se decide enfrentar a situação, mesmo com medo, encarar ainda que esteja com vergonha, isso é firmeza.

Em consonância à essa atitude temos esse pai e mãe críticos no nosso interior. Ambas as personas são as somas de todas as nossas crenças: “você tem que...”, “você precisa se comportar bem”, “você não é boa o suficiente”, “você não presta”, “tal pessoa é melhor”, “a família de tal é melhor”. Todos esses padrões limitantes vieram em alguns casos dos próprios pais, dos irmãos, às vezes dos colegas da escola, dos professores, de todas as figuras de autoridade e de pares. Essa crítica vai espancando a sua Criança Interior diariamente porque o nosso Ego está muito ocupado fazendo contas e sendo racional e ele está hiper criticando. Por isso a autocrítica exagerada em cima da sensibilidade, ou seja, da Criança Interior.

Como na infância já houve uma crítica contínua, agora na vida adulta eu permaneço criticando. Uma vez que antes havia essa crítica externa, agora a pessoa se autocrítica. Desse modo, perpetua-se um padrão de crítica.

Reparentalizar consiste em ter um equilíbrio que envolve três aspectos fundamentais para você começar o trabalho e a prática diária. Veja que reparentalização é um processo que exige muita vigilância e paciência. Se você foi educado através da crítica ou da permissividade, provavelmente está se conectando com essas energias para se cuidar hoje. Assim, pode estar se cuidando a partir da punição, da severidade, da crítica. Ou você está se conectando a partir da negligência de “ah, deixa a vida me levar”, “tudo vai dar certo de alguma forma”, “eu confio em Deus”.

Esses posicionamentos são, para alguns casos, somente escapismos. É preciso se conectar com sua responsabilização por si mesmo, tanto por suas emoções, quanto pelos seus padrões. São novas decisões baseadas em seus melhores interesses, os quais não são os interesses do Ego, são suas necessidades. Autocuidado, diversão e disciplina:

Autocuidado é focar no que nutre você fisicamente, emocionalmente, espiritualmente e mentalmente. É praticar limites saudáveis, dizendo não ao que a desgasta. Manter-se, pela força do hábito e pelo medo de perceber que está mais sozinha do que imagina, em tradições, convenções sociais e

amizades antigas que não fazem mais sentido, mesmo não se sentindo bem perto dessas pessoas, suga seu campo energético. Por isso, dar um basta a essas situações é autocuidado.

O autocuidado a partir da conexão com a natureza é primordial. A natureza vibra em theta, uma onda cerebral que se conecta lá na sua infância (a vibração em theta ocorre dos 0 aos 7 anos). Desse modo, quando há conexão com a natureza, uma sensação de tranquilidade é gerada automaticamente. Uma sugestão para quem mora em apartamento é comprar plantas, se conectar e ir para a natureza sempre que possível.

A meditação também é essencial, pois, por meio dela, você se torna pronta para escutar as orientações. Uma forma de meditar recomendada é fazê-la direcionada para alguma dúvida, por exemplo: “Eu Superior, me ajude a descobrir se o caminho que eu estou tomando em relação ao meu trabalho é o mais correto, é o mais apropriado, é o mais elevado”. E, através dessa prece, com os olhos fechados você se conecta consigo mesma, para receber as instruções. No começo, pode ser que não receba naquele dia. Entretanto, com o treino e a prática, as orientações acabam chegando. A meditação é

um modo de receber a voz de Deus, do divino.

Além disso, é importante ter sono em dia. Para alguns, é necessário mais de 6 horas de sono por noite. Outros precisam de 7 ou 8. Também existem aqueles que precisam de 9 horas de sono. Portanto, perceber quantas horas de sono são adequadas é fundamental para o seu autocuidado.

É necessário também trabalhar com a respiração pranayama, a respiração quadrada, ou seja, respirar mais consciente durante o dia.

Tudo isso ajuda a transmutação de sensações e vibrações que ficaram no seu corpo físico, como medos e ansiedades antigas. Terapia e autocuidado envolvem também se conectar com alguém para lhe ajudar a se cuidar, tratando da sua Criança Interior. Pode ser uma terapia focada na sua Criança Interior e é crucial que a conexão com o terapeuta, seja qual for a abordagem dele, seja um campo mais compassivo, paciente, amoroso.

Obviamente o terapeuta é um ser humano. Ele pode ter problemas que prejudiquem sua melhor performance. Ainda assim, não se sentir julgada e exigida durante o tratamento é fundamental para o processo, por-

que isso se conecta diretamente com a sua Criança Interior ferida. Essa é a razão pela qual encontrar na terapia um lugar seguro para você comunicar os seus pensamentos, sombras, emoções, sentimentos e até crenças limitantes é parte essencial do processo.

Consciência das emoções é se conectar com as suas emoções e saber que elas fazem parte da sua vida, do seu entendimento, da sua evolução, sem julgá-las. E uma prática recomendada profundamente é a escrita em diário, ou seja, diário dos sonhos ou mandala lunar.

Com relação à alegria, cuja definição é o prazer de estar vivo, nos pequenos detalhes das coisas mais simples até as mais grandiosas, o processo consiste em poder encontrar diversão e brincar. Em certas oportunidades, a alegria é a conexão com outros seres humanos. Situações práticas de se buscar alegria são, por exemplo, escutar música, dançar livremente sem coreografia, sem exigência e sem plateia, só se conectar com o seu corpo. Praticar danças intuitivas é muito lindo e potente para liberar emoções da sua Criança Interior.

Outro ponto fundamental é se manter curiosa como uma criança. Isso se refere àquele senso de se maravilhar, se deslum-

brar. Caso o seu senso esteja muito baixo, você pode buscar por atividades e hobbies que façam reacender essa chama da curiosidade. A característica da curiosidade torna-se espinha dorsal para explorar a si mesma e o mundo de um outro lugar, no qual se sinta segura para fazer isso.

É comprovado que, ao ajudar alguém, os hormônios do bem elevam. Então, quando auxilia o próximo, você faz o bem. Além disso, tal atitude conta com a reciprocidade da vida, já que o bem feito volta para seu autor.

Com alegria, criar algo com as próprias mãos, seja um artesanato, uma poesia, uma foto ou até mesmo uma culinária que chama atenção, faz você se conectar totalmente com esse centro da Criança Interior.

Quanto à disciplina, ela é muito necessária e em altas doses. Até porque uma das nossas crianças interiores é a criança indisciplinada, ou seja, é a criança imediatista que quer a gratificação instantânea, que é impulsiva. Todos temos momentos e gatilhos na nossa vida que levam até essa vontade de corrigir algo imediatamente, de ser impulsivo.

Um pensamento bastante comum é desejar que a vida mude, porém procrastinar, ou seja, não ter aquela disciplina de fazer o

básico. A pessoa quer mudar de vida, por exemplo, quer empreender na internet, mas ela não estuda, não faz algo a mais, ela só quer. E ela quer que dê certo de primeira, no entanto, para acertar você precisa se preparar com estudos e cursos especializados. Isso exige disciplina. É uma virtude desse lugar de ser o pai e a mãe da sua Criança Interior. E, com essa virtude, você começa a construir uma base de confiança para que, ao se conectar com sua Criança Interior cada vez mais e principalmente quando surgem os gatilhos, ela possa contar com você. Porque você está firme no seu propósito. E não se trata de uma disciplina rígida.

A disciplina pode ser maleável, mas é o ato de olhar para si mesmo e ver o que é prioridade na sua vida. Por exemplo, se for o trabalho, não se pode esquecer que além dessa prioridade, você também possui uma vida própria. Como funciona o equilíbrio desses dois? Até mesmo a disciplina envolve olhar para o equilíbrio entre as áreas e aqui temos alguns exemplos dela: vigiar os pensamentos negativos, não desanimar, não se dar por caso perdido e, caso surjam gatilhos, usar práticas para resolvê-los.

A disciplina de utilizar as ferramentas do livro e testar os vários tipos de abordagem

precisa ser maior do que as desculpas criadas pela mente no meio do percurso. O que não pode faltar é a disciplina de usar uma ferramenta e aplicá-la ao ponto de se tornar o cientista de si mesmo. O que significa isso? Testar e, quando funciona, perceber que nem tudo está perdido. Um mecanismo que mudou a minha vida em todos os sentidos, profissional e pessoal, é criar uma pequena promessa diária e mantê-la. Isso ajuda a criar novos hábitos.

O que seria uma pequena promessa diária? Alguns exemplos para o eu adulto: ler 3 páginas daquele artigo, ler 10 páginas de um livro, meditar por 5 minutos pela manhã, fazer uma oração antes de dormir, andar 30 minutos na esteira, fazer uma lista de gratidão, comer mais saladas, tomar copos de água pela manhã. São exemplos simples, mas são coisas que você vai inserindo. Além do seu trabalho, pode inserir também em estudo, um hábito de comer mais saudável, um exercício físico e manter essas promessas.

Em vários momentos, o que falta nas pessoas é essa segurança de poder contar consigo mesma. Para a criança, podemos fazer promessas também. O eu criança é muito físico, emocional e visual. Exemplos

de promessas: cochilar 30 minutos, brincar de videogame, plantar, dormir às 22h, ficar 2h seguidas sem celular, desenhar, dançar, ficar mais consigo, meditação. É importante que você faça promessas para a sua criança.

Eu, por exemplo, coloco alimentação e sono, porque, muitas vezes, nos perdemos na rotina e no uso dos smartphones, deixando nosso sono a desejar. E um sono a desejar acumulado vai deixando a sua Criança Interior bem irritada. Por consequência, você vai sincronizando com essa irritabilidade. Em diversos momentos, a solução dos problemas pode ser simplesmente dormir, comer, tomar um banho de sol. Não raras as vezes, para controlar a sua ansiedade basta você desligar o seu celular e ficar sem olhar as notificações por 2 horas.

Há coisas hoje em dia que parecem um tanto quanto óbvio de falar, porém é importante porque nós estamos falando de repara-talização. Então, se você não teve muitos limites dentro de casa, a disciplina pode vir a calhar. E às vezes será necessário colocar a sua criança para dormir, para se alimentar bem, para tomar um banho de sol. É como se fosse tratar de uma criancinha, com um pequeno detalhe: ela está dentro de você e você precisa se conectar com ela.

## O poder do discurso materno

O poder do discurso materno é toda fala reproduzida pela sua mãe (ou quem representou a figura materna na sua infância) sobre você e suas características e que de tanto serem repetidas fez com que você acreditasse ser uma verdade absoluta.

Ainda bebê você foi sendo nomeada de acordo com a percepção da sua mãe e isso causou muito distanciamento entre o que você sentiu que era e o rótulo que lhe foi dado. A discrepância entre esses dois, sua essência e o discurso, podem levar você à crise na vida adulta. Um exemplo: você foi considerada uma criança de temperamento difícil. Se você comprou esse discurso, significa que nunca se olhou com carinho e perguntou gentilmente para sua parte difícil qual era sua real necessidade.

A aceitação da fala da mãe cria um paradigma onde você se enxerga através de rótulos, preconceitos e falsas percepções. E nada disso pode mudar se você não ativar seu poder consciente de olhar para sua história a partir dos olhos da sua Criança Interior ferida.

Os rótulos e falas da sua mãe não estavam corretos, eles não estavam alinhados

com a sua realidade interior e é isso que hoje causa tanta vergonha e confusão na sua vida. É por causa dessa crença que muitas vezes nós entramos em personagens e acabamos escolhendo profissões e modos de viver que não condizem com a nossa essência.

Então eu pergunto, a partir desse discurso materno qual o personagem sobrou para você? A princesinha, o bode expiatório, a invisível ou a eterna criança? É importante que você tire os véus e veja os lados escuros da sua mãe. O que ela disse não é uma profecia, não precisa se tornar realidade. Você pode tirar sua Criança Interior da obediência materna. Se você tem qualquer problema de relacionamento ou financeiro, pergunte-se em qual discurso antigo da sua mãe você está acreditando e comprovando que ela estava correta. Isso pode imediatamente libertar você da mentira e a levar até a sua verdade. Uma verdade que diz que sua essência é muito mais dinâmica, autêntica, vasta, rica e gloriosa do que os discursos antigos.

## Ser a própria mãe

Ser a própria mãe se relaciona com a energia do feminino, da mãe, da nutrição e do amor como: a mãe, Mãe Terra, Virgem Maria e Kuan Yin.

Os arquétipos (símbolos) das mães divinas nos conectam a crenças e virtudes do “ser mãe”. Essas virtudes e qualidades você precisa conscientemente se propor a desenvolver, porque muitas vezes nós não temos. Queremos que sejam empáticos conosco, mas não temos empatia. Queremos compreensão, mas não somos compreensivos. Precisamos desenvolver essas habilidades, trazendo consciência para onde você está se pressionando e parar essa pressão.

Um exemplo é a compaixão. Normalmente, quando você está conectada com a vítima e sua criança ferida, você não quer compaixão, mas ela é um lugar de olhar com amor incondicional. Já me perguntaram como é sentir compaixão. É uma experiência que todos precisam ter, mas envolve acolher a sua criança, ver que ela estava sozinha, que se comprava demais, que achou que ninguém gostava dela e que, por isso tudo, se tornou uma pessoa crítica e julgadora. É preciso acolher a sua Criança Interior, per-

ceber as distorções do seu Ego e como foram as soluções aplicadas para elaborar o que ela sentia, e trazer a consciência para compreender esse mecanismo. A compaixão vem da compreensão. Ela associa a causa e o efeito fazendo você perceber que, por mais que o efeito não tenha sido uma atitude louvável, você pode sentir compaixão pelas suas falhas.

É um sentimento de redenção, divino, no qual você julga que as coisas podem dar certo. O arquétipo da mãe nutre e tem virtudes como: abundância, sustento e plenitude. O arquétipo original gosta de estar com a cria, compreende ela e tem paciência e compaixão com seu Ego.

Para quem cuida demais das outras pessoas, você pode ter dificuldades de direcionar essas energias amorosas para si. Pode ter alguns preconceitos de que é egoísmo se amar, de que é egoísmo se cuidar, pois vivemos no mundo da projeção. Então, se você projeta muito amor, muito cuidado com as pessoas ao seu redor, significa que tem uma capacidade de nutrir a si mesma. Você só precisa fazer essa energia voltar para o seu corpo. Uma Criança Interior faminta de amor e nutrição do eu adulto (que esqueceu da sua conexão superior) pode dizer isso:

“cuide de mim, eu sou sua verdadeira criança. Eu preciso que me olhe, me cuide. Eu estou cansada e doente o tempo todo porque ninguém está me olhando. Estou faminta. Ajude-me!”

Uma Criança Interior que tem um adulto extremamente preocupado, codependente e que só olha para os outros, fica faminta de nutrição. Não é nutrição física, mas sim “faminta emocionalmente”. É importante você olhar para seus padrões de ser a mãe-zona e salvadora de todo mundo, mas não direcionar isso também para você.

## Ser o próprio pai

A parte masculina de cuidar da Criança Interior é a yang. Podemos chamá-la de “energia da proteção”. É representada pela persona do pai controlador. Na nossa sociedade, é comum vermos que a Criança Interior vulnerável está sendo protegida por essa figura.

Uma criança que cresceu em um ambiente com a ausência do pai recebe a proteção da mãe. Nesse caso, a mãe se tornou a provedora do lar e acaba tendo sua energia masculinizada. Como ela precisa se ausentar de casa por longos períodos, a criança sofre com o abandono sentimental e a falta de acolhimento.

Pode também acontecer da família não ser estruturada e a criança não crescer na presença do pai por ele estar separado da sua mãe. No entanto, devido às necessidades emocionais dessa mãe, ela acaba se envolvendo em um novo relacionamento. Isso, muitas das vezes, traz uma situação tóxica para perto da criança. É uma energia muito desafiadora. Envolve tirar as máscaras, pois tem-se uma visão distorcida do pai interior protetor. Essa vivência pode levar a vícios, falta de instinto de proteção e uma certa ingenuidade na vida adulta, uma vez que,

quando criança, você foi acostumada a ser sempre amável e boa com as pessoas, impedindo que percebesse os abusadores e golpistas ao seu redor.

É como se a nossa Criança Interior estivesse viciada, pedindo carinho, e nós estamos dando álcool. Sua voz se cala perante tanta substância. Estamos feridas pedindo proteção, mas isso não vai acontecer. É esperado que você tenha a percepção de que precisa deixar os vícios, a procrastinação, a autossabotagem, que acorde e tenha o instinto de sobrevivência. No entanto, esse instinto de sobrevivência é diferente do instinto matriz de competitividade, de inveja, de ciúmes. É totalmente oposto, é um instinto de estima. Por exemplo: eu estimo meu corpo e minha integridade física e o meu trabalho que me permite ganhar dinheiro, então, independente de me sentir sozinha numa relação afetiva abusiva, eu estimo a minha proteção, mesmo que isso custe o sofrimento por medo de abandono da minha Criança Interior.

Dependendo dos traumas, essa proteção criou um muro de resistência ao redor da criança. O que isso significa? Que minha Criança Interior é dependente e vulnerável, que quer amar e ser amada. Mas, quando encon-

tra barreiras (espirituais ou energéticas), ela começa a construir o Ego e pensa “eu não tenho o amor de uma forma fácil, então eu vou criar uma proteção para não o sentir mais”. Ela vai pegar o *feedback* das pessoas ao seu redor para moldar suas atitudes, observar como os pais são e querer ser como eles, ou até mesmo o oposto. O pai interior descontrolado coloca essa Criança Interior cercada por altos muros e ela se torna uma adulta insensível às dores do mundo. Também é comum observarmos uma busca incessante pelo poder e independência, pois ela não é uma pessoa que aceita precisar do outro, de ajuda e de atenção e isso pode impactar inclusive na saúde física, coisa que a faz tirar uma pausa e se olhar com mais cuidado.

O pai protetor é necessário para construção do Ego. Precisamos saber como construir para depois desconstruir. Afinal, viemos ao planeta Terra para fazer justamente esse movimento de inconsciência para consciência. Ele garante nossa sobrevivência tentando controlar todo o ambiente para eliminar o sentimento de impotência. A pessoa se torna supercontroladora e nada pode sair em desacordo com o que ela pensou. Ela pode projetar muita raiva e não vai admitir que se

sente fracassada, podendo atacar os outros. Esses são sintomas de quem tem o pai controlador desequilibrado.

Uma das coisas que pode ter ocorrido quando você criou a sua proteção é que não lhe foi permitido expressar a vulnerabilidade, a sensibilidade da sua criança. Você não tinha direito de chorar, pois não consideravam os seus motivos aceitáveis. Ninguém validava a sua dor.

O verdadeiro pai interior é um controlador saudável. Ele protege e dá os limites em uma linha tênue. Entende suas necessidades e realidades. Respeita você, aceita sua honestidade, não a castiga e a ensina a reconhecer as pessoas que podem prejudicar você. Em relações amorosas, isso fica bem claro quando você começa um relacionamento. Você quer amar e ser amada, mas o seu pai interior curado ajuda você a discernir caso a pessoa cometa algum abuso ou manipulação e encaminha você para o fim dessa relação. É claro que você poderá sofrer, mas não se sentirá culpada.

A maior parte das pessoas foram criadas em ambientes com dinâmica de codependência nos quais acreditavam que o que recebiam era bom para elas. Um exemplo da dinâmica de codependência: meu avô era

alcoólatra, por isso estava constantemente no bar e minha avó dizia para a minha mãe de 6 anos buscá-lo naquele lugar.

Isso gera muita codependência. Eu me envolvo nos problemas dos adultos, então estou sempre nos conflitos dos outros. A codependência consiste nisso: buscar o problema dos outros, vivendo assim através desses conflitos sem cuidar de si mesmo. Quando se volta o olhar para si, percebe-se que falta estabelecer algum limite. A codependência nos distrai. Ela atinge todas essas linhas emocionais, espirituais, mentais e produz um emaranhado familiar de relacionamento afetivo, no qual a pessoa se envolve no problema do outro, chegando ao ponto de viver através desse conflito.

Toda essa situação de conflito é muito interessante porque existe uma frase espiritual que diz “somos todos um”. Porém isso não se refere à dor da codependência. A pessoa codependente acha que ela está ajudando, mas não há ajuda ao outro enquanto ela precisa ajudar a si mesma.

Diante disso, o pai protetor saudável é muito útil ao desenvolver os limites salubres e curar você mesma das suas questões de codependência, de suas culpas em dizer “não”. Algumas pessoas não vão realmente

gostar de receber a sua negativa. Elas se surpreenderão quando você se negar a criar um lugar de desconforto para sua Criança Interior ferida, ao passo que esperavam que você fosse muito acessível.

A recomendação desse livro é que você comece dizendo “não” aos poucos. Você vai perceber que será muito bem amparada, ancorada por uma força universal que é uma lei. Uma lei universal que vai ajudar você. Trata-se da lei do enfrentamento. Ocorre que, a partir do momento que encara uma situação dizendo “não”, é possível que isso pareça para nossa Criança Interior que ela irá perder o agrado, o amor. Porém, isso abre energeticamente um campo para viver a vida de forma mais alinhada e até mesmo mais verdadeira.

Essa nova forma de viver é percebida quando sua Criança Interior desperta e isso é a maior riqueza que se pode ter. Nesse sentido, características do pai interior protetor saudável facilitam o processo, pois ele tem uma assertividade. Ou seja, são dados limites sem precisar magoar alguém, sem precisar de abusos ou explosões de raiva. Observar esses limites é essencial, tendo em vista que existe uma raiva saudável. Contudo, a raiva pode ser muito reprimida pelas máscaras da

moralidade e da boazinha, como por exemplo em uma situação de subordinação na qual você acha que precisa suportar tudo pelo emprego.

Desse modo, a pessoa fica acumulando raiva no campo energético. Depois, ela dá o limite através da raiva e então ela perde a razão. Portanto, é crucial para o processo que o pai interior imponha o limite sem precisar da explosão de raiva, já que ele é mais assertivo e impessoal. Assim sendo, saber diferenciar o controle excessivo daquilo que é precaução viabiliza esse processo.

Reparentalizar significa perceber que você foi superprotegida e pode desenvolver muitos medos irracionais e armaduras para lidar com situações emocionais. Isso acontece quando você foi superprotegida pela mãe ou pai. Você fica numa constante luta com a vida. Isso porque a vida é um tanto quanto fluida. Ela é formada pelo caos e pelas emoções que vão e vêm.

Por essa razão, a pessoa que foi superprotegida não quer sentir nada, muito menos emoções mais profundas. O pai interior saudável não superprotege, visto que sua proteção abrange apenas o suficiente. Assim, ele deixa a criança crescer. Isso tudo é falado para fora, mas reflete o que está em

seu interior. Você começa a ter a percepção da importância de ter privacidade e momentos de solidão sem se sentir culpada ou egoísta por isso.

Às vezes, as pessoas enlouquecem. Isso ocorre principalmente para quem é mãe, quem vive numa família muito grande e/ou não mora na própria casa. A perda da sanidade ocorre pelos mecanismos de codependência. Toda hora a pessoa está com alguém, em nenhum momento ela silencia. Há uma crise de identidade devido ao fato dela estar sempre no problema do outro.

Diante disso, a privacidade ajuda muito a perceber quais são os seus limites. Isso é muito importante, principalmente para quem é mãe. Ao interromper a procura de proteção exterior, percebe-se que houve um amadurecimento, razão pela qual compreendo que proteger a minha Criança Interior vulnerável é merecido. No momento que se começa a criar autoconfiança, você percebe que consegue se proteger.

Em uma relação afetiva amorosa, principalmente para uma mulher heterossexual, geralmente a figura masculina evoca aquele senso de proteção. Essa sensação pode ser falsa, já que a verdadeira proteção está no seu interior. A figura masculina externa tra-

ta-se apenas de um símbolo do que acontece dentro da pessoa ou, na verdade, o que deveria ocorrer. Outra situação é compreender os próprios limites emocionais e saber protegê-los, por exemplo: você está curando a relação com a sua mãe e, se você contar pra ela isso, ela vai se ofender e a sua Criança Interior vulnerável vai ativar. O pai protetor saudável vai fazer com que você repense sobre contar do seu trabalho interior. Isso é muito importante, porque, às vezes, você está em um momento muito bom e surge uma vontade, aquela coisa da criança de contar a novidade e o pai protetor avisa. “Olha... eu acho que a sua necessidade não é contar para sua mãe, mas sim sentir orgulho de si mesma.” Ou talvez a sua necessidade seja ter uma terapeuta ou contar para uma amiga. Sendo assim, o pai protetor saudável também ajuda a criar essas barreiras de impulsos do Ego, da Criança Interior que quer aprovação.

## O mito da mãe boa

É muito comum idealizar seu pai ou sua mãe, apesar de poucos terem essa percepção. Esse texto foi feito para desvendar o maior mistério da autossabotagem, que é o de se sentir uma criança má e indigna do amor.

Toda vez que se sente não merecedora do prazer, da alegria e do amor, é porque em algum nível você se percebe como aquela criança que disseram que você foi, uma criança má.

Quando era uma criança cheia de vida e emoções, você começou a ser reprimida pelos seus pais. Na sua cabeça infantil, era impossível acreditar que a sua mãe e seu pai também tinham partes ruins e desagradáveis. Você preferia acreditar que você era defeituosa e má e que precisava esconder certas partes suas, gerando assim uma ruptura no seu Eu Essencial e formando o falso Eu que é o Ego. Ele gera a máscara da boazinha, da invisível e tantas outras.

Portanto, toda vez que há essa sensação de que você é má em essência, é sua Criança Interior que está sendo guiada pela “mãe boa”. E para corrigir isso é preciso começar a olhar com sinceridade para o comporta-

mento da sua mãe hoje em dia.

A sua mãe não é perfeita. Ela tem as sombras dela, tem crenças limitantes e, principalmente, ela não é dona da razão. É essencial para o seu processo de amadurecimento e busca de si mesma que você pare de acreditar nessa figura de mãe criada na infância.

De igual modo, não é preciso ser como uma adolescente sempre em oposição, rebelde e brigando com a mãe. É possível adquirir uma conduta de investigadora e observadora, não deixando o condicionamento e a obediência infantil fazerem com que você acredite em tudo que a sua mãe diz do lado de fora e de dentro. É necessário que você crie um filtro entre o que a sua mãe interiorizada diz e aquela criança que habita em você que se sente automaticamente má e culpada por “desobedecer” a essa mãe.

Trata-se agora de um diálogo interior. Há uma mãe interior que diz que é cheia da razão e há uma criança culpada, uma criança que se sente má. Sua missão é ajudar a criança. A sugestão é buscar por sentimentos de culpa, não merecimento e rejeição, e, a partir deles, dialogar de forma amorosa, gentil e firme com essa parte que está ferida. Converse consigo mesma.

Em certos casos, a pessoa pode chegar ao extremo de se autodestruir a fim de preservar o mito que inconscientemente a diz que a mãe foi boa e a amou. Normalmente, o amor humano é bem condicional, então você precisa se libertar da ilusão e da idealização de que o amor da sua mãe foi perfeito. Isso é uma grande virada de chave para cultivar o seu amor-próprio e a sua autoaceitação. É um processo real e dolorido, entretanto, libertador.

Quando há libertação da condicionalidade na qual foi imposta quando criança, você começa a adquirir condições de enxergar a realidade. Por exemplo: os elogios só vinham quando ficava quietinha ou brincava certo. Através dessa percepção, fica mais evidente que a chave do segredo do porquê você não consegue se amar tanto é desconstruir o mito da mãe boa. E essa é uma das principais curas que esse livro oferece. Então, lembre-se: você não era uma criança má e desobediente. Você era uma criança humana, com necessidades emocionais, experimentando o mundo e podendo errar. Você merece ser feliz, ter prazer na vida, sair da culpa e, principalmente, sair da obediência interiorizada materna. Use as ferramentas para conversar com essa Criança Interior

obediente e um ótimo despertar para você.



Capítulo 7  
**Olhando para dentro de si  
mesma**

## Resposta ao trauma

Existe 4 estados mundiais e genéricos nos quais o ser humano entra quando seu sistema nervoso ativa o sistema de luta e fuga. Eles podem justificar a dinâmica na qual você vive e explicar quais refúgios você acessa. É importante que você entenda o conceito de reparentalização e meditação para um autocuidado e acolhimento, pois quando um gatilho emocional ocorre aciona o sistema de luta e fuga e isso pode conectar você ao velho padrão de resposta.

Os 4 estados são:

*Luta* – Está conectado ao desenvolvimento da personalidade do narcisismo. Isso não quer dizer que você vá se tornar uma narcisista, mas que tem tendência a ser centrada em si mesma. No modo luta, você responde de forma agressiva às ameaças. Isso faz com que você considere sempre a sua atitude como correta. É um mecanismo bastante comum em crianças mais agressivas, que vivem o modo guerreiro de luta e, muitas vezes, entram em embate com outras crianças.

*Fuga* – É o estado que leva você ao vício de adrenalina. Podemos associar essa situação a atividades em excesso, manter-se fre-

quentemente ocupado ou em ritmo frenético para fugir das emoções que não consegue lidar. É muito comum para pessoas com alto desenvolvimento nos estudos e perfeccionistas, porém acabam se tornando possessivas e obsessivas

*Paralisia* – Ocorre normalmente em situações de violências domésticas, por causa de duas crenças desenvolvidas: que é mais seguro não ser visto e que o mundo e as pessoas são perigosas. Nesse modo, você fica passiva, não se sente protegida e se coloca no ciclo de autossabotagem. Esse estado pode também estar conectado à depressão e à dissociação entre o seu corpo físico e suas emoções. Isso resulta em repressão de sentimentos e perda de memória.

*Bajular* – Está relacionado à síndrome de Estocolmo. É um elemento familiar próximo que pode ser considerado como abusador/agressor. Como você depende dessa pessoa, essa ferramenta é usada para benefício próprio, em troca de segurança e confiança. Isso faz com que o seu inconsciente entenda que esse é o mecanismo que funciona no mundo. Esse modo desconecta você da sua assertividade e da impessoalidade. É importante que você se olhe para expandir sua consciência e ver que está tudo bem você ser

assertiva, que isso não significa que você é fria. É como se fosse um medo de ser fria ou um medo de não agradar, porque lá no passado você não se sentiu segura.

## Gatilhos emocionais

*“A criança que foi abandonada e abusada pode se tornar um adulto que não entende emoções e reações excessivas aos outros.”*

*– Evelyn Roos*

Gatilho emocional é toda e qualquer situação que deixa você desconfortável com o que está acontecendo. Quando você divide isso com alguém, é comum ser taxada de exagerada e melancólica. Os gatilhos remetem você a uma ferida da sua infância, por isso que para o outro não faz sentido. Eles só atingem você e as suas dores.

O termo “flashback emocional” vem do ator Peter Walker e é uma resposta automática aos momentos nos quais você se sentiu emocional ou psicologicamente abusada ou abandonada na infância. A seguir, alguns exemplos:

*Seu chefe pede uma apresentação com urgência, deixando você brava e ansiosa. Mas por qual razão você acessou esses dois sentimentos? Porque você se sente ofendida pela falta de respeito em tal urgência, mas, ao mesmo tempo, quer agradar o seu chefe. Essa ansiedade é o sinal dado pela criança ferida.*

*O seu namorado critica a refeição que você*

*fez. No mesmo momento, você sente vergonha e rejeição ou até mesmo raiva. Essa crítica vinda da pessoa que você ama ativa a rejeição. Já a vergonha está ligada a ferida da humilhação.*

*Um cliente deseja cancelar uma compra e você automaticamente se sente ameaçada, rejeitada e com auto aversão. Clientes, no geral, podem gerar vários gatilhos. caso você tenha sintomas de codependência, essa é uma ferida de abandono emocional.*

Os sentimentos mais comuns do “flash-back emocional” são: medo, ansiedade, sensação de fragilidade, sensação de indefesa, sensação de impotência e, em casos extremos, vontade de se matar. Mesmo que você tenha recursos, amigos, terapeuta etc., em determinados momentos se sente sozinha, humilhada, envergonhada. Isso acontece porque você está no corpo de adulta, mas entrou na parte emocional e no sistema de crenças da Criança Interior. Muitas pessoas passam por isso, principalmente aquelas que tiveram uma infância desafiadora: pais viciados em alcoolismo, traições, sem rotina e estabilidade, falta de diálogo entre pais e filhos.

Se você passa por situações como essas, posso lhe dizer que isso faz parte da sua cu-

ra. Você precisa sair da sua criança ferida para a adulta consciente. É ela quem irá lhe ajudar. A cura não é linear, mas sim um espiral. Aos poucos você aumenta o nível de cura, porém, ainda podem existir gatilhos que levem você às situações do passado.

## O que é o crítico interior?

O crítico interior é uma parte do Ego que faz com que você deixe sua Criança Interior à disposição de pessoas muito críticas, trazendo sofrimento. Ele faz com que acredite que o problema está sempre em você. Para expandir sua consciência, é necessário auto-observar as vozes de dentro e detectar quais são as suas programações negativas que geram semelhança ao que você ouvia de críticas dos seus pais.

Segundo a teoria de Stone: “a personalidade é um sistema de padrões de energia que protegem a vulnerabilidade.” É como se o crítico interior fosse a primeira personalidade que protegia a sua vulnerabilidade infantil. Esse crítico surge na sua psique para que você não seja tão vulnerável, para ter consciência de autoproteção. Algumas das características dele são não ser racional e não gostar de trabalho de expansão da consciência, nem de trabalho psicológico. Quanto mais você trabalha na expansão da consciência (não existe bom/mau), mais você consegue ver as coisas de uma outra ótica. O crítico se torna, assim, cada vez menos importante. Como ele é o primeiro da personalidade, isso o magoa.

É muito importante que você converse consigo mesma, com esse padrão de energia do crítico interior e nomeie ele. Normalmente, ele quer ajudar, mas do modo dele que é através da vergonha e da punição. Na teoria de Pete Walker, o crítico é o superego fora de controle. O superego é aquela sua parte que diz “isso é uma regra, você não pode fazer isso”, “não passe dos limites”. Ele é importante para ter discernimento para tomar uma decisão, mas, quando sai do controle, torna-se o crítico interior. Vale salientar que inconscientemente você está se punindo para garantir aquele primeiro amor e aprovação dos seus pais, principalmente para quem tem pais narcisistas, que oscilam muito emocionalmente. Como você era uma criança e não entendia o que agradava ou não os seus pais – porque eles eram muito instáveis – esse crítico aumentou muito, gerando o sentimento de fracasso.

Para a criança, é muito mais fácil lidar com a sensação dela ser má e ser um fracasso do que com a sensação de que os pais são maus. Para ela, é insuportável estar em um mundo enxergando a maldade dos pais. Sendo assim, ela redireciona essa condição para si mesma.

Essa é uma das origens do crítico: ser fa-

lha. O trabalho com o crítico interior é essencial para que você consiga acolher a sua criança. Porque acreditar nele e em tudo o que ele diz não permite filtrar e intervir no seu subconsciente. Cuide da sua criança vulnerável e identifique de onde vem esse gatilho de autocrítica. Pode ser de uma infância solitária e sem conexão emocional, mas é possível reverter essa situação e melhorar sua relação pessoal e de autoestima.

## O que é o Eu Superior?

O lado luz vai ser muito importante para você lidar com a sua sombra, principalmente a sombra da sua Criança Interior ferida. Quando todas as energias e sentimentos vêm à tona para serem integrados, você fica muito vulnerável a essas emoções. Você, como Ego humano e adulto, tem memórias que trazem uma parte sua muito frágil e você precisa trazer o Eu Superior para cuidar dela. Existe um trecho do livro de ouro de Saint Germain no qual se lê: “EU SOU é a plena atividade de Deus. A primeira expressão de todo indivíduo em qualquer ponto do universo, quer seja em palavra falada, quer em pensamento ou sentimento silencioso, é ‘eu sou’, ao reconhecer sua própria vitoriosa divindade.”

O Eu Superior é nossa corporificação pessoal, a ligação com o espírito universal que atravessa todas as coisas. Encontrar com ele significa que nos sentimos preenchidos pela energia vital amorosa de Deus. Ele existe em muitos planos de consciência. Começa do plano do Ego (eu) e a primeira identificação com ele pode acontecer no resgate dos nossos próprios aspectos positivos da personalidade humana que se alinham com: ver-

dade, amor, beleza, serenidade. Alguns outros nomes para ele: Eu Quântico, Eu Divino, Essência Divina, Centelha Divina, Alma, Eu Sagrado, Eu Verdadeiro.

Já a consciência crítica é o uso consciente da expressão “eu sou”, sabendo que, cada vez que você fala sem medir as palavras ou decreta algo, está criando o próximo momento, mas de forma inconsciente.

Você é Cristo. Eu sou Cristo. Nós temos a energia crística da criação todos os dias. Só que com a identificação das máscaras e sombras, acreditamos muito mais na limitação do que na superação. A consciência crística nos libera dos pecados, ela é o amor incondicional da criação!

É preciso mudar a consciência de que “todos precisam mudar para que eu mude, todas as coisas exteriores precisam ser resolvidas para que eu fique feliz” para “estou perdendo, amando, e me conhecendo, transbordo isso para fora e crio o mundo”.

Algumas diferenças entre estar no Ego e estar no Eu Superior:

*Medo X Amor*

*Rancor X Perdão*

*Julgamento X Discernimento espiritual*

*Culpa X Inocência*

*Problemas X Lições*

*Pecados X Erros*

*Controle subconsciente X Controle consciente*

*Apego X Desapego*

*Preguiça X Disciplina*

*Reage X Responde*

*Liberal/repressor X Integro/equilibrado*

*Preocupação X Fé/confiança no Eu Superior e  
nas leis universais*

*Sério/envolvido demais X Humor/objetividade*

*Tédio X Entusiasmo*

*Desculpas/justificativas X Honestidade/amor  
enérgico*

Como escutar a voz do Eu Superior? A voz dele é o arquétipo do “sábio”. Simboliza, então: sabedoria, silêncio e solidez. Ela é a sua verdadeira identidade. Para escutar essa voz é preciso: respirar conscientemente, ter presença nos pequenos afazeres diários (comer, tomar banho etc.) e eliminar o medo e a resistência de ficar em silêncio sem distrações. Fazendo isso, a voz do Eu Superior sempre vai guiar você nos processos.

Não espere uma grande luz, revelação e trombetas angelicais. O despertar é mais introspectivo e silencioso. E ele acontece aos poucos, de maneira adequada e sagrada. Tudo que é grande e generoso, tudo que expande a vida, tudo que é belo e sábio vem do Eu Interior do verdadeiro. Você pode receber sinais do Eu Superior quando a sua mente está muito ativa. É desafiador sutlizar a vibração e se abrir ao recebimento de maior direcionamento e alinhamento. Portanto, eu indico 2 práticas poderosas:

*Intencionar sonhos* – “eu decreto que hoje eu sonho com o meu Eu Superior”, “eu decreto que hoje meu Eu Superior me mostre o caminho mais verdadeiro”.

*Fazer perguntas* – “Eu Superior, mostre-me o que de mais relevante está bloqueando o seu acesso e eu estou atenta e disponível para mudar”.

Pode ser que haja uma memória, ou alguém dizendo que Deus está muito longe de você, ou seu pai ou mãe a fizeram acreditar que você não podia ter esse acesso. Hoje, porém, se você quiser se conectar com o sagrado, você pode pedir para o Eu Superior para ter contato direto com ele, através de decretos e de orações focalizadas.

Ele pode se apresentar de diversas for-

mas, dependendo dos seus sentidos psíquicos e o que você aprendeu sobre símbolos e identificação. Exemplos: pelo sentir (coração expandindo), pela audição (uma voz sábia e amorosa), pela visão (luzes, anjos, animais de poder). Também pode se apresentar pelos sonhos. E no dia a dia pela intuição, no trabalho artístico, ao se conectar de forma compassiva com as pessoas e no amor pela natureza.

As virtudes que nos aproximam do nosso Eu Superior são: amor, beleza, sabedoria. Para canalizarmos essas virtudes é necessário o desprendimento do Ego. Abrirmos mão de sempre termos razão. Quando nos associamos mais ao Eu Superior, conseguimos criar uma vida deliberante baseada em positividade. Conseguimos sair totalmente do victimismo. Assumimos responsabilidade sobre nossa Criança Interior e nossas sombras.

“Quando percebemos que estamos neste mundo limitado e dualista, mas não somos necessariamente deste mundo, também sabemos que estamos unidos ao criador” (Susan Thesenga).

O primeiro passo para ampliarmos nossa percepção é se identificar com o Ego positivo que observa e é compassivo.

“O Ego precisa saber que é um servo de

um ser maior. Sua principal função é, deliberadamente, procurar entrar em contato com o Eu Maior interior” (Pathwork).

“Você é a autora da peça, na qual tem vários personagens. Você não se identifica mais com um só. Você é todo esse potencial de personagens então você é responsável por dirigir a peça, e sabe que pode escrever ela de forma construtiva e positiva” (Metáforas – do rádio).

Se reconectar com o Eu Superior é admitir que você tem valor, reconhecer o Ego, entender suas defesas e saber que você vai observar as questões dos comportamentos, mas que, se não conseguir integrá-los, você deverá pedir direcionamentos para o coração. Pois, se você não se identifica com a luz, a sombra assume o controle de tudo.

## Comunicação com o Eu Superior

O Eu Superior nada mais é do que uma parte sua de Deus aqui na Terra. A partir das nossas crenças (sentimentos e pensamentos), podemos criar nossa realidade. Em algum momento na infância, você pode ter chegado à conclusão de que não era suficiente e criou sua vida baseada nisso. Mas o Eu Superior está disponível para você, pois ele é uma consciência do Eterno, que transcende a mente humana. Portanto, é ele que vai ajudar você a encarar e enfrentar as distorções da Criança Interior ferida.

Por isso, quando você estiver com problemas, lembre-se que existe um Eu Superior dentro de você, ao seu redor e principalmente na natureza, pois ele é regido pelas leis naturais aqui na Terra e pelas leis universais expandidas. Você não precisa entender de todas as leis universais (pois existem muitas), mas existem duas que se chamam lei da misericórdia e lei do perdão.

Essas leis fazem com que você consiga alquimizar dentro de você qualquer coisa a qual sua Criança Interior esteja se agarrando, deixando sua vibração no passado. Essa é a parte holística do livro que você precisa aplicar, abrindo o coração para esse conhe-

cimento. Porque esse conhecimento aplicado é poder divino e eu peço que você tenha discernimento, pois quando nos conectamos com essa força o nosso coração fica purificado e em harmonia. Com isso, sua Criança Interior ferida vai se tornando mágica. Vai se tornando aquele arquétipo luminoso, o arquétipo divino.

Existem muitas formas de se conectar com o Eu Superior:

*Primeira* – meditação silenciosa. Focar na respiração e ficar bem centrada.

*Segunda* – contemplação. Se você tem a possibilidade de se conectar com uma paisagem da natureza, você pode simplesmente estar presente e contemplá-la. Isso também ativa sua consciência superior.

*Terceira* – oração. Mas não é uma oração desesperada nem comum, é uma oração que você vai fazer para você mesma. Então você pode fazer essa oração como um comando, que é “Eu Superior, divindade que habita em mim, me ajude, me apoie a acolher essa Criança Interior ferida que está sabotando essa área da minha vida, que está se sentindo rejeitada, que está se sentindo abandonada.” Essa forma de oração faz com que você peça ajuda para o divino que habita em você e você vai ativar essa força superior mesmo

sem sentir nada, pois tudo o que você pede, recebe. Contudo, talvez você não esteja pronta para receber e eu vou explicar mais à frente o que faz com que você não esteja pronta para receber a informação do Eu Superior.

*Quarta* – conectar-se com o Eu Superior através de artes, a partir de alguma coisa que você faça com a mão, com presença, até mesmo cozinhar, escrever, dançar ou pintar. Qualquer atividade que envolva a parte do seu cérebro direito, que é a parte criativa e a mais desenvolvida.

*Quinta* – qualquer coisa que você faça no seu dia a dia com o poder da intenção. Por exemplo: você vai tomar um banho e ao invés de você fazer isso de forma rápida e automática você vai intencionar que esse banho seja uma limpeza espiritual. Ou, ao se alimentar, abençoe a comida para que nutra todas as suas necessidades. Antes de levantar da cama, intencionar o seu dia. Ao arrumar a cama diga assim “da mesma forma que eu arrumo a cama, eu arrumo os meus pensamentos”.

Qualquer coisa que você faça com o poder da intenção, com presença, vira um mini ritual. E qualquer ritual, seja ele de qualquer religião, é a sua conexão com o seu Eu Supe-

rior. Não existe limitação para você buscar a força do Eu Superior. Você pode buscá-la o tempo todo. O segredo é estar atenta para receber. E o que impede você de receber o Eu Superior é a falta de calma. Porque você ainda não está com o sistema nervoso ativado. Você precisa respirar mais lentamente, parar o piloto automático, se desconectar da rotina e criar novas formas, paladares, cheiros e gostos. O Eu Superior aparece na sutileza. Ele está 100% disponível para você pedir.

Crie o hábito de pedir as coisas para ele sem ter vergonha, sem achar que os seus pedidos são poucos e rasos. Tudo que você quer, pode pedir. A divindade que habita você está aí para que peça as coisas, sejam quais forem. Só que para receber, o sistema nervoso, ou seja, seu corpo, precisa começar a relaxar. Por isso, respire e medite mais, se encontre com a natureza, se afaste de pessoas tóxicas.

É preciso também rever o seu estilo de vida, porque o Eu Superior não vai aparecer quando você está numa frequência cerebral Gama, ou até mesmo a partir da Beta, que é uma frequência muito rápida. Você vai se conectar com essa consciência com mais calma. Pode ser muito simples, como criar

uma rotina de 30 minutos de introspecção e relaxamento. Quanto mais você relaxar, mais o Ego vai dizer que é perda de tempo, que é impossível na cidade grande, impossível na sua casa barulhenta, mas eu digo que não é.

Você pode comprar um abafador de som e, não importa onde você estiver, use-o. Utilize um fone com um mantra bem baixinho. Respire. Levante um pouco mais cedo. Quando for comer uma refeição, faça com mais calma. Ao tomar água, esteja presente no momento para não se engasgar. Assim, o seu Eu Superior, a sua sabedoria interior e a sua essência vão começar a vigorar.

Você sempre pode usar essa força superior para quando a sua Criança Interior, suas sombras, ou o prazer no negativo estiverem aflorados e você, como Ego humano, não sabe o que fazer.

Existe um estudo que demonstra que a cocriação está conectada com acalmar o sistema nervoso, acalmar o modo trauma. Por isso, se acalme. Coloque na sua rotina alguns minutos para acalmar o sistema nervoso. Coloque como prioridade: “eu vou beber água com presença, vou contemplar a natureza, vou acalmar o meu sistema nervoso, porque eu quero entender como é esse Eu

Superior, onde ele vai aparecer, dentro dos meus sentimentos, do meu coração”. É uma experiência indescritível e, toda vez que ele aparece, traz junto essa sensação de eternidade dentro de você. Você entende que valeu a pena tudo que viveu e consegue ver que tudo é possível.

# Capítulo 8

## Regeneração

## Recriando o passado no presente

Como recriamos o passado no presente? Isso é chamado de roda de Samsara. É a repetição de padrões. Também poderia ser chamado de loucura, uma vez que é improvável repetir comportamentos prejudiciais a você mesma, certo? Só que ainda assim acaba os repetindo. Isso ocorre porque houve dor e decepção na infância que foram muito mais profundas do que hoje a sua mente racional, o seu adulto e o seu Eu Crítico lembram.

“Ah, eu fui espancado pela minha mãe, mas foi só isso.” Esse é o seu eu adulto respondendo, mas, como a criança que foi espancada e que se sentiu rejeitada está ali dentro, existe uma dor e uma rejeição profundas. Tão profundas que impõem barreiras que dificultam que você seja quem você é. Diante disso, cria-se uma propensão de fuga, a qual concluímos que determinadas partes do nosso ser não são aceitáveis.

Portanto, criamos a cisão consistente em: “isso eu posso ser para os meus pais, essa é a minha superfície, a minha casca. Assim, eu obtenho algum tipo de ganho. Não só a boazinha, mas eu posso ser a invisível e o bode expiatório”.

Um bode expiatório, por exemplo, é al-

guém que se comporta como ovelha negra da família. Como no interior a pessoa possui qualidades sensíveis e vulneráveis, então ela quer demonstrar ser forte para os outros. Mas como? Através do posicionamento de que a sua vulnerabilidade, os seus desejos e a sua sensibilidade não podem aparecer. Isso causaria muita dor, tendo em vista que, quando era criança, existia um ser amoroso que queria ser amado, mas não recebeu esse amor e foi frustrado. Baseado nessa experiência, houve necessidade de se tornar forte e cínica. Todo esse acúmulo de experiências para no inconsciente que fica operando por eletromagnetismo até ser curado.

O eletromagnetismo é o pensamento conectado à emoção. O pensamento é um eletro e a emoção é o magnetismo. Assim, voltando à situação anterior, a rejeição vem quando se vulnerabiliza, no momento em que a mãe, por exemplo, ridiculariza a criança. Conseqüentemente, o inconsciente desenvolve o seguinte entendimento: “toda vez que quero construir um relacionamento íntimo com alguém, se eu me vulnerabilizar, vou ser ridicularizado”.

Por eletromagnetismo, essa pessoa fragilizada vai atrair alguém com características muito parecidas à mãe. Alguém que vai

ridicularizá-la, confirmando que não pode se vulnerabilizar. Isso tudo ocorre porque a Criança Interior está ferida. Por isso, quando a pessoa passa a olhar para dentro de si, a perceber a proporção do trauma e o quanto agora ela pode acolher essa criança e respeitá-la, esse comportamento não precisa mais se repetir.

Nesse sentido, forma-se uma visão de mundo que impõe o seu funcionamento com base em nossos medos. A atração pela familiaridade do sofrimento é muito forte e a partir dela excluimos o que não se enquadra. Existe uma frase que é muito engraçada (para não dizer desesperada): “está ruim, mas, está bom”. Está ruim essa forma de viver, ao ser rejeitado, mas está bom. Desconhecer o respeito e o amor é muito desafiador para o Ego, porque todas as crenças dele, todas aquelas conclusões da infância, toda criança ferida que ainda não foi curada nem honrada, dificulta que a pessoa tenha uma vida emocional melhor.

A própria Criança Interior não quer que funcione de outra maneira, porque ela tornou possível viver assim lá na infância ao usar máscaras e criando crenças. Assim, ela mesma não quer que seja diferente. Ela própria prefere o familiar, porque o familiar é

previsível emocionalmente.

Nesse pensamento, se eu sou o bode expiatório, preciso ser forte e cínica e não posso ser sensível, já que essa é a forma desenvolvida para lidar com o mundo. Por essa construção, não existiu um aprendizado para lidar com o mundo vulnerável pelo amor. Ao longo da vida, a pessoa cresceu lidando com o amor pelo medo e pela luta. Por essas razões, através das crenças, há uma busca para forçar que o mundo se encaixe e seja visto por nossas lentes.

Vejam como, a partir desse posicionamento, se estabelece uma oposição a tudo que há que é todo amor. Nossas crenças cheias de medo são ativadas, um filtro é colocado e tudo que se encaixa, ou seja, o relacionamento que houver rejeição da outra parte, é aceito. O relacionamento que houvesse sentimento mútuo é preterido, porque diverge do que é familiar.

Em conclusão, tudo que se encaixa aos padrões de familiaridade é aceito, enquanto tudo que estiver fora do previsível, é rejeitado. Isso remete muito à Criança Interior. No entanto, essa construção de padrões foi criada por nós inconscientemente e só pode ser solucionado a partir de sentir as dores da infância e fortalecer a capacidade de unir o

negativo. O negativo do pai, mãe e Criança Interior, com positivo do pai, mãe e Criança Interior.

Enfim, temos os pais, mães e Crianças Interiores feridas, negativadas, críticas. Mas também temos os positivos, a criança maravilhosa, a criança que conecta com o Eu Superior. O pai positivo, o pai que protege, a mãe que é compassiva. Eles também se encontram em nosso interior. Entretanto, em alguns momentos da vida estamos apenas na esfera negativa, e isso faz com que nosso passado impacte nosso presente.

## Trabalho com a dor original

Sabe aquela sensação de sentir que as coisas se repetem, de que tudo permanece igual? Você troca de trabalho, de relacionamento, até mesmo de amizades, mas permanece os mesmos ciclos previsíveis das mesmas emoções, das mesmas decepções.

Isso acontece porque você guarda e retém emoções congeladas no seu corpo, desde quando você era um feto e você ainda não as soltou de maneira intencional e consciente. O trabalho com a dor original não é popular e a maior parte de nós passa uma vida toda se distraindo e fugindo do processo de enfrentarmos as nossas maiores dores e rupturas.

Embora o ideal fosse enfrentá-las, está tudo bem evitar esse processo, porque a solução não é sair querendo acessar a dor a qualquer custo. É, no entanto, preparar-se por meio da informação que trazemos aqui, no sentido de que existe uma maneira de não repetir padrões. É preciso se preparar, pois ao acessar essas dores, elas podem mexer profundamente com você.

Toda dor que armazenamos como a rejeição, a solidão, a raiva e o medo, sai da mesma forma. O Ego cria um sistema de au-

toproteção em torno dessa dor. É como um guardião a fim de garantir que você não se machuque mais. Para isso, ele cria aquelas histórias e narrativas limitantes e o problema é que a dor já está dentro de nós. Muito embora nossas maiores dores sejam internas, são as situações do mundo externo os maiores gatilhos que as despertam ou criam.

Assim sendo, a emoção, que nada mais é do que energia e movimento, quer sair e voltar aos cosmos, porém a resistência a esse fluxo natural é o que causa sofrimento. Neste sentido exponho um exemplo pessoal:

Eu tinha uma ferida muito profunda da rejeição. Os meus ossos nas mãos e nos tornozelos, inclusive, são super pequenos, de tão profunda que é a minha ferida. Então, criei uma máscara da invisibilidade, mas ao mesmo tempo eu tinha vontade de me destacar, fazer algo relevante aqui na Terra. Quando iniciei os atendimentos holísticos, morria de medo de ser rejeitada pelas clientes e, de fato, aconteceram coisas que fizeram eu sentir essa rejeição. Então, eu acesava muito profundamente uma dor bem no meio do peito. Comecei a perceber que não importava mais o quanto eu me sentia rejeitada, eu precisava continuar trabalhando,

estudando, dando o meu melhor todos os dias. Só que o meu Ego contava uma história na qual eu era bem-vinda e querida por todos na minha família, mas não era o que o meu eu essencial havia registrado no meu coração. Eu descobri em uma cura que dentro de mim habitava um feto e ele se sentia extremamente rejeitado pela minha mãe. E ele criou a crença de “minha mãe não me quer e eu vou provar pra ela que eu sou o suficiente a qualquer custo.”

Não é à toa que eu me tornei uma criança extremamente quieta e obediente quando estava perto da minha mãe. Não é que a minha mãe me rejeitou conscientemente, mas o meu ser registrou isso porque ela estava se auto rejeitando. Então, o que aconteceu é que a vida estava me dando diversos gatilhos para me libertar da rejeição, como uma bênção disfarçada. Mas o único acesso e a saída, eram me conectando ao feto e deixando essas emoções antigas presas se soltarem.

Se você quer fazer esse trabalho, recomendo que você busque pessoas que ajudem a trabalhar com a dor original, pois será muito mais tranquilo se houver um acompanhamento.

## O que é acolhimento?

Em primeiro lugar, a palavra acolhimento significa o apoio, o conforto sem julgamento. É preciso rever o quão crítica você está consigo mesma. Talvez você se identifique demais com o Ego Crítico e esteja na hora de mudar. Você não vai brigar com o seu Ego, só vai começar a auto-observar essa voz aí dentro, que a ofende, que diz que não pode sentir o que está sentindo e que fica duvidando de você o tempo todo. Essa voz não é você, mas ela gosta de mandar em você e se passar por você.

A Criança Interior está do lado oposto dessa voz. Ela é o seu senso de vulnerabilidade e sensibilidade, um centro de amor e potência criativa. Então, você precisa acolher a sua criança simplesmente se permitindo sentir. Proponho a seguinte reflexão: tente lembrar se quando era pequena, você escutava que certos sentimentos eram ruins e, portanto, não podiam ser sentidos. Já outros sentimentos eram bons. É necessário observar atentamente caso esse paradigma esteja presente, porque é preciso mudá-lo agora.

A primeira lição de acolhimento é deixar que suas emoções fluam. Isso parece ser ir-

racional, parece que você vai perder o controle, mas é assim mesmo. No caminho de acolher a Criança Interior, o primeiro passo é permitir-se sentir todas as emoções, sejam elas tristezas, raivas, ressentimentos, medos. Recomendamos dois métodos para deixar as emoções fluírem.

O primeiro é sentir sem julgar e usar a respiração bem profunda, fechando os olhos. Em seguida, saia do ambiente que causou gatilho e observe as sensações físicas. Por exemplo: a rejeição normalmente é uma dor bem profunda no meio do peito, é quase insuportável.

As emoções e sentimentos desagradáveis parecem que vão durar para sempre, mas eu garanto a você que não vão. Você quer fugir dessas emoções com a mente, alimenta o Ego para ficar recriando histórias. Assim, imagine que sente a dor da rejeição no meio do coração e, ao invés de simplesmente aceitar a emoção, deixá-la fluir e ir embora, você resolve criar uma camada de ódio e raiva para proteger do que a rejeitou. É aí no fundo está a ferida. Você cria ódio, pode brigar com as pessoas sobre isso, contudo não adianta, a emoção continua ali fechada. Ou então ao contrário: você se sente rejeitada e ao invés de aceitar e dei-

xar essa emoção ir embora, você resolve sabotar um projeto ou qualquer coisa boa na sua vida, porque agora não se sente merecedora de conquistar.

Diante disto, no caminho para se auto acolher, é fundamental treinar o sentir sem pensar. Respire, pare tudo, deixa a onda desagradável da dor vir, faça uma oração simples para o seu Eu Superior ajudar a tirar o registro da emoção e se entregue. Não crie nada em cima disso. Isso é acolhimento.

## Capítulo 9

# Olhando o futuro

## Mudando crenças limitantes

Talvez você já tenha ouvido falar ou até feito um curso aprofundado sobre como mudar as crenças limitantes, mas ainda assim nada mudou. Vou explicar a você o motivo, baseado na minha visão e na minha experiência de vida (pessoal e profissional).

Mais do que ficar repetindo frases afirmativas, você precisa buscar dentro de você a razão pela qual acredita muito mais em algo limitante do que em uma crença positiva e fortalecedora. Um exemplo: “pessoas ricas, são más” essa é uma clássica crença limitante. Você pode, de maneira inconsciente, pensar “não quero ser má, preciso ser boa, purificada, humilde e orgulhosa” e isso deixa você com a sensação de que o dinheiro a corrompe e a falta dele purifica.

Para que haja mudança, você vai precisar confrontar a sua sombra. Existem duas formas de você fazer isso. A primeira é agir para ter mais dinheiro através dos estudos, trabalho e observando no dia a dia as sensações do seu corpo físico: culpa, bloqueios do Ego e resistência. A outra é incorporando a sombra. Você vai imaginar isso acontecendo e pode ser que perceba que dentro de você já exista algum tipo de sadismo, ou seja, querer

infringir a dor em alguém. Você pode pedir uma intervenção divina para mudar isso fazendo uma simples oração.

Outra opção é incorporar as palavras que a afastam do que você quer. Continuando com o exemplo do dinheiro, se o dinheiro me faz má, eu quero aceitar essa minha versão. Quando você aceita sua parte desqualificada ela é integrada e não reage mais sozinha no seu subconsciente. Também é importante falar frases afirmativas para fortalecer novos pensamentos e mudar as atitudes mentais para agir de uma forma elevada todos os dias, mantendo-se uma pessoa íntegra, generosa e humilde.

Esse tipo de frase e afirmação é muito poderosa, porque você não está falando uma mentira. Você está construindo a sua realidade. Precisamos lembrar que toda crença e preconceito genérico é uma interpretação errônea da sua Criança Interior que tirou conclusões através dos filtros da dualidade.

Já a última forma de mudar uma crença é se conectar a memória original que a gerou. Você pode fazer isso em terapia ou até meditando e colocando-se como a versão adulta que diz para a sua criança: “Oi amada, eu sou a sua versão adulta e eu percebi que você acreditou que o dinheiro era ruim por-

que a mamãe falava muito sobre isso. Agora, eu vim aqui para dizer que o dinheiro facilita a nossa vida e não temos por que temer o dinheiro. Eu sou uma pessoa adulta e íntegra, saberei como lidar com ele. Não se preocupe, é seguro ter dinheiro.”

De qualquer forma, uma crença limitante só vai sair do seu campo quando você soltar as emoções, vibrações e sentimentos antigos que ficaram registrados com ela. Pode ser que a obediência em relação ao discurso da sua mãe e o medo/culpa de desagradá-la esteja fazendo você ainda acreditar nisso de forma inconsciente. Por isso, é muito importante acessar o medo e a culpa da sua criança. O medo sai em forma de lágrimas. No caso da culpa, ela pode se converter em auto perdão. Perdão por talvez ter sabotado o seu próprio sucesso obedecendo a uma antiga fala da sua mãe.

## Construindo *self* futuro

A reconstrução do *self* é essencial para que você se conecte aos sentimentos de positividade, esperança, o seu lado luz e toda a sua potência que ainda está encoberta. Vou explicar um conceito bem básico. Muitas vezes, nós queremos melhorar a aparência, nossa situação financeira e as relações amorosas, mas fazemos isso a partir de um autojulgamento e auto rejeição e ao invés de melhorar, as coisas pioraram.

Você é suficiente para construir o seu *self*. Essa sua versão de hoje com traumas, medos, resistências e limitações é linda e necessária. Você é a matéria prima ideal para o seu próprio aperfeiçoamento. Vamos trazer uma analogia: imagine que você seja uma pintora, tenha tintas e uma tela em branco. Você não vai ficar se queixando da matéria prima, mas sim usar sua inspiração para pintar. A vida é dessa forma, você é a tela e a pintora ao mesmo tempo, a argila e a escultora.

O que você acha de ruim e sombrio é o que guarda o seu tesouro. Esse é o trabalho espiritual mais profundo que pode ser feito. Eu já estive nesse lugar. Fui confrontada por uma ex-chefe e escutei que eu não era uma

boa pessoa e nem querida pelos meus colegas. Foi nesse lugar de rejeição que eu pude me reencontrar, descobrir minhas verdades que me levaram ao desenvolvimento necessário permitindo que eu pudesse ser um canal de ajuda.

O princípio básico para você construir o *self* futuro é se aceitar como está. Vá para a frente do espelho e diga assim: “é o que temos por hoje, é sagrado, maravilhoso e todas as dores que eu tenho hoje servirão para um bem maior. Nada do que eu vivi foi em vão.” Dessa forma, você faz um decreto e fica pronta para construir o seu *self* futuro, que é uma versão com destaques de personalidade, com mais confiança e disciplina. A minha sugestão é que você liste 5 a 20 características que deseja ser. Não o que deseja ter ou fazer. Ser. Você pode desejar ser alegre, rica, bonita, próspera, feliz, calma, inteligente, disciplinada, assertiva. Escreva essa lista utilizando um mantra “eu sou”. “Eu sou próspera”, “eu sou assertiva”. E quando você acordar pela manhã olhe para a lista e fale em voz alta, se olhando profundamente nos olhos e reconhecendo sua alma infinita e que nada é impossível para ela.

Outra forma de realizar esse exercício é visualizar sua versão possível em 6 meses.

Vamos imaginar que essa nova versão é mais saudável, tranquila, alegre e confiante. Você pode fechar os olhos e criar essa versão no seu imaginário. Ao mesmo tempo, você pode imaginar a sua Criança Interior olhando para essa versão com admiração e se sentindo cuidada e essa sua versão futura olhando para a Criança Interior com compaixão. Esse exercício é extremamente poderoso e catalisador de uma série de eventos que o universo está disposto a abrir para você.

Só que de nada adianta se visualizar e se desprezar ao mesmo tempo. Por isso, eu sugiro que você trabalhe bastante com o Ego Crítico. Solte a identificação com ele o máximo possível. Reconheça o que você quer se tornar a partir dos seus próprios olhos e não dos olhos do que os outros querem, sejam seus pais, seu companheiro, filhos, amigas e até mesmo líderes e chefes. Olhe para você: o que quer, o que quer se tornar. Sua verdadeira essência é a flor que deve ser desabrochada.

## SOS – Recuperação de gatilhos emocionais

Sabe aqueles momentos nos quais sente uma forte onda emocional, tendo vontade de sumir, ou de lutar, ou até mesmo vontade de fugir? Aqueles momentos seguidos de uma mescla de culpa e vergonha? Aqueles que fazem você ficar bastante tempo remoendo a história, sem entender por que está tão fixada naquela situação? Aqueles nos quais você chega a perder totalmente a sua autoestima? Ou pior: tem uma recaída em algum vício, voltando para um comportamento destrutivo?

O que está acontecendo é que você está passando por um gatilho emocional. Nessa seção serão explicados os 13 passos para sair de um gatilho emocional, segundo a teoria de Pete Walker. Já nos primeiros 5 passos a ajuda será grande e fará você compreender a lei da causa e efeito, ou seja, algo aconteceu na minha vida atual e coincidiu com um fato anterior.

Todo *flashback* e gatilho emocional a reconecta à Criança Interior ferida e, dependendo do tipo de decisão que toma a partir dessa ferida, eles podem levar à autossabotagem e à perda de oportunidades.

É muito importante seguir esse passo a passo a fim de que saiba que é possível sair dessa, por meio do amadurecimento. Assim, você poderá lidar com essas emoções por mais desafiadoras que elas sejam.

A primeira coisa que você deve fazer quando tiver algum gatilho emocional é falar assim: “eu estou tendo um flashback”, “eu estou vendo o presente com o olhar do passado”, “eu estou vendo o presente com o olhar do trauma e da ferida”. Você perceberá que o modo como lida com a situação será diferente ao falar essas três frases.

O segundo passo funciona assim: “eu me sinto com medo, mas eu não estou em perigo. No aqui e no agora eu estou segura”. Esse passo é extremamente importante e principalmente se existe muita violência na sua família. Isso porque o medo é uma energia, mas ele não significa que você está em perigo.

O terceiro passo é recuperar o seu direito de colocar limites. Você precisa se permitir retirar de situações perigosas e apontar comportamentos injustos de outras pessoas, se defender sem ofender. Porém, saiba que existem situações extremas que só a polícia resolve ou somente a lei soluciona e que está tudo bem acionar esses recursos para se de-

fender.

Já o quarto passo é falar para a sua Criança Interior: “eu te amo e eu te aceito incondicionalmente. Eu vou te proteger, eu sei que você está comigo”. Quando se fala isso para si mesmo, ainda que na hora nada aconteça e que seja só uma frase automática, você está exercendo seu poder consciente, do seu Ego consciente dizendo assim: “espera aí! Eu tenho um eu! Tem uma parte minha que está com muito medo e eu vou dizer para ela que eu vou acolhê-la. Mas eu mesma estou com medo.” Diante disso, você deve dizer: “eu te acolho”. É como se fosse seu poder de vontade. E mesmo que ainda não consiga acolher, está se ajudando ao se posicionar, tirando força do medo.

O quinto passo é desconstruir o pensamento do eterno. Relembre que essa onda de emoções, esse *flashback*, vai passar, bem como o medo e a sensação de desamparo e abandono. Essa sensação surge quando, por exemplo, você terminou um relacionamento, ou foi demitida de um emprego, ou você saiu de casa pela primeira vez. É o *flashback*, a própria criança ferida está demandando atenção, pedindo ajuda e isso será passageiro.

Eu mesma já tive diversos momentos de

desamparo, mesmo fazendo a cura com a minha Criança Interior diariamente. Significa que essas emoções lá do passado vêm à tona. Emoções de quando você se sentiu uma criança abandonada. Lembre-se: “vai passar, não é eterno”.

O sexto passo é relembrar que está no corpo de uma adulta, com habilidades e recursos. Um adendo: “recursos” é uma palavra que, em algumas situações, pode remeter ao seguinte pensamento: “mas eu não tenho um real na conta!” Ainda assim, você possui o recurso do cérebro da adulta, o qual consegue ligar para uma pessoa, sair do local, conversar com as pessoas. De tal maneira que possui mais recursos do que a criança que era.

A partir desse ponto, torna-se fundamental desconstruir a questão dos recursos. Eles não se limitam a dinheiro. Atualmente, há acesso a uma rede de apoio, seja ela formada por amigas, uma associação, uma comunidade. Não é necessário ficar à mercê de ninguém que agride, critica ou humilha você. Isso tudo são crenças relacionadas à ferida.

Desse modo, quando percebe que é adulta e que também pode fazer coisas que não tinha na infância, isso se torna essencial

para o processo.

O sétimo passo é voltar para o corpo físico, ou seja, pedir gentilmente para o seu corpo relaxar, respirar devagar e profundamente. Diminua o ritmo e, se possível, encontre um lugar seguro para se acolher. Como exemplo você pode se enrolar em uma coberta, cochilar, abraçar um animal de pelúcia ou tomar um banho quente. Essas são algumas práticas para se acolher e o corpo sair daquela vibração de medo.

Diante disso, é crucial que sinta o medo no corpo sem resistir, pois trata-se apenas de uma energia e ela requer sua concentração até que vá embora. Um minuto e meio é suficiente para a energia do medo sair se parar de resistir, deixando de pensar como vai tirar o medo e simplesmente permitindo que ele complete seu ciclo. Por isso, o sétimo passo é tão importante.

No oitavo passo é preciso perceber que haverá uma armadilha baseada na Criança Interior ferida. Essa armadilha é dramatizar e catastrofizar. Assim, ela vai dizer que sua vida nunca mais dará certo, que acabou e vai ficar sozinha para sempre, que não terá dinheiro e que tudo irá ladeira abaixo.

Não engaje com essa voz, ignore a voz do crítico interior sobre os perigos. Recuse-

se a se envergonhar ou se abandonar emocionalmente. Canalize o ataque do crítico em raiva positiva para dizer “não” a ele. Normalmente, quando surge um *flashback*, o Ego fica supercrítico e começa a dizer “viu, você mereceu”, “agora nunca mais vai dar certo”. É nesse ponto que sua Criança Interior está com medo e o seu crítico está atacando, formando uma grande luta interior.

Torna-se necessário trazer a consciência assim: “ei, espera aí! Não vou engajar com essa voz, isso não é bom para mim neste exato momento. Eu vou parar de pensar nisso”. Uma alternativa para esses momentos é ter uma lista de coisas boas que já fez ao longo da vida e suas qualidades. A importância dessa lista consiste em trazer boas lembranças pessoais que elevem sua autoestima. São momentos e afirmações como: “nossa, eu já passei em tal faculdade”, “eu já fiz tal coisa”, “eu sou amorosa”, “eu sou feliz”.

O nono passo é permitir viver o luto, liberar dores, energias antigas e lágrimas de autocompaixão sobre o passado. Aqui, principalmente, se perceber que o gatilho se conecta a uma imagem lá do passado, se conseguir fazer uma associação, a cura será muito poderosa, tanto do evento atual, como do evento passado.

O décimo passo é cultivar relações seguras e buscar suporte. É muito importante que, quando tenha gatilhos, não faça isso sozinha, busque suporte terapêutico. Buscar esse suporte em pessoas que vão entender você facilitará o processo de cicatrização da ferida.

No passo onze, aprenda a identificar o que a engatilha e evite-os. Gatilhos podem ser lugares, pessoas e atividades. Existe um momento da cura que não precisa ser corajosa, não precisa fazer tudo que os outros fazem. Caminhar com calma é necessário, uma vez que nós temos uma Criança Interior ferida. Não é produtivo que se sabote, mas evitar esses lugares se revela uma boa medida. Me recordo que fiquei muito tempo engatilhada ao ir ao shopping e entrar nas lojas nas quais eu trabalhava na corporação. Só de fazer isso, eu ficava com medo, ficava mal e, por um tempo, evitei esses lugares. É muito importante você se respeitar. Às vezes, a pessoa que a ofendeu ou criticou é a sua própria mãe e toda vez que vê-la você ficará engatilhada. Portanto, quem sabe você não possa evitar esse contato com ela? Se não está fazendo bem para a sua cura, por que forçar essa barra em nome da moralidade? Não faz sentido.

O passo doze é relacionar o *flashback* com algum evento do passado, para associar efeito à causa raiz. Sugiro que faça uma oração para o seu Eu Superior, seu Eu Divino, para que ele lhe ajude nesse processo. Porque normalmente o Eu Superior traz exatamente aquilo que precisamos.

E o último passo é ser paciente com a recuperação. Quem tem gatilhos emocionais toda hora, tem uma criança traumatizada, uma Criança Interior ferida e está tudo bem, é assim mesmo. Mas com paciência, você verá que vai aceitar o processo, que tudo ficará mais orgânico e melhorado. Esse é o motivo pelo qual vai entender e compreender mais sobre você mesma.

## Cura da criança mimada

A Criança Interior mimada não foi bem recebida, foi punida, criticada e silenciada. Essa sombra pode existir dentro de você, e aparecer nas suas relações pessoais e profissionais.

Em determinado momento, você pode pensar: “o que está acontecendo comigo? Estou agindo como uma criança!” Isso ocorre normalmente com quem teve pais rígidos. Para ajudar no processo de cura, é importante repetir essas frases em voz alta: “me deixe ser irresponsável”, “me deixe ser mimada”, “me deixe ser egoísta”, “me perdoe por ser assim”, “me deixe gritar, espernear, bater, e ainda sim me ame”. Fale uma frase de cada vez e nos intervalos entre elas respire e sinta a vibração do mantra.

A cura é perceber quanto podemos ser a nossa pior versão e ter alguém olhando para nós com compaixão, sabedoria, paciência e amor. Muitas vezes, esperávamos isso dos nossos tutores (mãe/pai), mas não tivemos. Tivemos algum tipo de agressão, repreensão e/ou rejeição. O que estou falando aqui não é deixar seus filhos (caso seja mãe) confrontarem o seu Eu com uma birra. Isso não deveria a ameaçar, mas você pode entrar na

consciência amorosa de olhar para ele com compaixão. Esse é um exercício muito profundo.

Eu tenho certeza de que, se você está lendo esse texto, você já teve algum tipo de birra, vontade de espremer, vontade de bater e quebrar as coisas e ainda assim ser perdoada. É esse Eu que vamos trabalhar nos exercícios. O Eu Compassivo que vai perdoar a Criança Interior mimada.

Faça esses exercícios: grite, fale alto, ou escreva para sentir essas energias reprimidas da sua criança. Isso é muito bom para as pessoas que são responsáveis excessivamente, que são controladoras. Perceber esse Eu Reprimido, que é super irresponsável e egoísta é uma forma de equalizar a balança. Então, se a pessoa é muito altruísta ou muito responsável, é bom ela olhar para essas sombras.

## Exercício de acolher a Criança Interior vulnerável

Você precisa ter conhecimento sobre as ferramentas certas para começar esse processo. E, se colocá-las em prática, logo verá os resultados. Uma delas é o diálogo consigo mesma.

Essa ferramenta consiste em soltar o julgamento do Ego Crítico. Você pode pegar um espelho, olhar-se profundamente, colocar a mão no coração, tirar um tempinho e se perguntar: "o que está acontecendo aí? Eu acho que você está sentindo medo, cansada, acho que você tem trabalhado demais. Você precisa descansar, dormir, se recolher, integrar o que aconteceu hoje".

Quando você se olha no espelho, é possível criar uma referência de você mesma. Muitas vezes, lá na infância, você precisava de um espelho maravilhoso, precisava que sua mãe ou seu pai olhassem para você e dissessem: "você está sentindo isso e você precisa disso". Isso é praticamente a mesma coisa que você vai fazer consigo mesma, mas de um lugar assim: "eu sou essa mãe bondosa", "eu vou cuidar de você", "o que você precisa?", "eu acho que você está sentindo isso". Você vai respirar, vai se conectar com

os seus olhos, com a sua alma e trazer palavras de sabedoria para esse momento.

Mesmo que a situação seja super desafiadora, mesmo que você esteja chorando, eu gostaria muito que você colocasse esse exercício em prática. Você não tem restrições de fazê-lo. É claro que recomendo que você faça esse exercício com privacidade para que ninguém fique a olhando e para que você se solte e você verá a diferença.

Agora, vamos para a outra parte: exercícios escritos. Eles são recomendados caso você esteja muito negligente, muito crítica, muito racional consigo mesma, muito distante da sua Criança Interior.

No primeiro exercício escrito, você vai construir a confiança através da desculpa. Você pode utilizar 2 métodos: escrever com a sua mão, a mão dominante. Se você estava no modo mãe crítica ou mãe ausente, você precisa dar o primeiro passo. Escreva e fale sobre o quão dispersa, crítica, racional, irritada e distante você estava da sua Criança Interior. Peça desculpas e formalize. É recomendado que você diga que está pronta para aprender a cuidar melhor dela, que você vai amá-la e que ela compartilhe sentimentos e necessidades com você. Esse exercício é unilateral e não é hora de escutar o

retorno da sua criança. É hora de dar ao Ego trabalho para ele fazer sem aguardar resultados específicos. A única coisa que esse exercício exige é privacidade, amor, compaixão, entrega e confiança.

O próximo exercício é construir confiança através do amor. Caso queira, você pode gravar um áudio ou escrever à mão. Se conecte com o seu coração, respirando, trazendo uma consciência para os batimentos cardíacos. Se você passou por muita negligência na infância ou abuso, tanto físico como psicológico, esse exercício vai tocar o seu coração. Escreva para a sua Criança Interior as qualidades dela, o porquê ela é tão especial e o quanto você a ama.

Fale que irá cuidar bem dela, prometa algo viável para o futuro. Por exemplo: se você quer mudar alimentação porque tem comido muitas coisas que fazem mal para o seu corpo, prometa uma alimentação mais saudável. Só faça aquelas promessas que você vai conseguir cumprir. Exercite também elogiar a sua criança, diga que ela é maravilhosa, é inteligente e cheia de amor.

Eu gosto de dizer para a minha criança que ela é cheia de amor. As Crianças Interiores gostam disso, porque elas têm muito amor, porém, muitas vezes, não conseguem

dar esse amor e isso causa muita distorção na sua vida. Procure uma pessoa em quem você confia, pode ser um terapeuta, companheiro ou amiga e peça para ela ler esse exercício para você. Ele exige privacidade, boa vontade de se conectar consigo mesma, paciência, honestidade, humildade e redenção do Ego. Mais uma vez você vai doar sem esperar nada em troca.

Essas 3 ferramentas que trago aqui precisam ser colocadas em prática, principalmente quando há algum gatilho emocional ou quando você está caindo em padrões de vícios, comportamentos que você percebe querer preencher algum vazio. Nesses momentos é hora de acolher sua Criança Interior.

## Ferramentas para cura

Esse é um resumo das ferramentas possíveis que você vai usar para a cura e integração, para o reconhecimento e mudança de crenças conectadas a sua Criança Interior ferida. Basicamente você vai precisar entender que, aqui na Terra, nós operamos em 3 níveis de consciência. Esses 3 níveis de consciência estão o tempo todo sobrepostos e, dependendo de como você coloca concentração em um deles, você consegue interagir com eles.

A partir dessa reação, todo o seu espírito, corpo, mente e emoções se alinham para que você ressignifique algo. É indispensável que você se conecte com a fé da divindade que habita em você, com o sagrado, o Eu Superior para assim mostrar proteção para sua Criança Interior. Também é importante essa conexão para deixar os processos mais rápidos e efetivos.

Quais são os 3 níveis de consciência:

*Inferior* – está ligado às sombras, a Criança Interior ferida.

*Consciência* – é o Ego adulto humano, o nível da máscara, do papel social, do materialismo.

*Eu Superior* – está dentro de você, do seu

coração. É a sabedoria do amor incondicional.

O terceiro nível também pode ser utilizado energeticamente como o arquétipo de um pai ou mãe divinos e até mesmo de um sábio interior. Você pode se conectar com o Eu Superior por meio de outros arquétipos, e energias. Eu costumo falar Eu Superior, mas sei que ele está dentro de mim e há outros nomes para ele.

Você precisa se engajar, se conectar e conversar com esses 3 níveis de consciência, para assim mudar sua percepção sobre si mesma, sobre a vida e se sentir mais poderosa, acolhida, nutrida e também, de certa forma, mágica.

## Lidando com ataque do Eu Crítico

Neste texto serão apresentados alguns sintomas visando verificar se seu Crítico Interior está ativado. Esses sintomas são, segundo Pete Walker, o modo operante de quando um gatilho emocional é disparado. Por exemplo, ao se sentir envergonhada ou com muita dor emotiva, esse Eu Crítico provavelmente será ativado.

O primeiro modo é o perfeccionismo e ele pode ser combatido através do pensamento: “eu não preciso ser perfeita para me sentir segura ou ser amada no presente. Erros não me tornam um erro”. O Crítico Interior que ativa o perfeccionismo é aquele modo fuga, cuja intenção é ser perfeito para se afastar das emoções. Pode ser que ele vá buscar vários motivos pelos quais você não esteja na lista dele de perfeição e assim começa a ativar essas linhas de pensamentos.

Dessa maneira, se ocorrer a conexão com essas linhas de pensamentos, pode ser que você sofra muita dor e fique com baixa autoestima, justamente porque o crítico sabe exatamente qual é seu ponto fraco.

O segundo modo corresponde ao pensamento dual, ou seja, generalizar as coisas em preto e branco. Por exemplo: parar de se

prender nas palavras “todo”, “sempre” e “nunca” e também parar com o autojulgamentos como “eu nunca vou conseguir, eu sou uma perdedora”. Tendo em vista que esses decretos são muito fortes, é preciso se cuidar muito, principalmente durante uma crise. Apenas porque não tenha sido aprovada naquela prova ou aquele relacionamento não tenha tido sequência, não significa que todas as provas ou todas as relações serão assim. Se defender desses pensamentos no momento de crise é muito importante para corrigi-los.

O terceiro modo se refere ao próprio repúdio e vergonha tóxica. Quando isso ocorre, você precisa se posicionar assim: “me recuso a me prejudicar com pensamentos tóxicos, enquanto eu não estou machucando ninguém e me recuso a ser envergonhada por reações emocionais, como raiva, tristeza, medo, depressão”. Assim, elimina-se o hábito de auto ódio. O que quer dizer isso? Muitas pessoas foram ensinadas que não podiam ser tristes na infância, nem terem raiva, não podiam sentir nada. É possível que, quando você sente uma emoção muito forte, isso lhe cause vergonha. Portanto, é necessário observar que esse mecanismo se trata apenas de um artifício do Ego e que vo-

cê não precisa se envergonhar por ter essas emoções fortes.

O quarto modo consiste no controle, preocupação, obsessões, *looping*, pensar demais no futuro. É muito normal quando você tem esse modo perfeccionista. Ele ativa o modo controle para prever o futuro, para que você não se machuque novamente. Algumas frases para auxílio nesses momentos: “eu paro de me jogar em confusões negativas”, “eu paro de me confrontar e querer duvidar de mim mesma”, “eu não posso mudar o passado”, “eu não vou mais tentar controlar o incontrolável”. Porque realmente não existe nenhum sentido em ficar querendo controlar o que já se foi.

O quinto modo diz respeito a comparações injustas com os outros, em seus momentos perfeitos. Essa é bem típica para nosso momento atual de redes sociais. Ao se encontrar em um momento de *backstage* da vida, você visualiza uma pessoa muito linda na praia, que coloca uma frase de efeito dizendo que já está curada 100% dos processos, e você se compara neste momento. Desse modo, fazer essa comparação vai lhe trazer dor. E essa não é a verdade nem da pessoa e também não é a sua. Parar de comparar o seu interior com o exterior dos outros é

fundamental para o processo de cura. Deixar de se julgar por não estar na sua melhor performance o tempo todo. Parar de se julgar por se sentir mal hoje. Muitas pessoas se sentem mal por se sentirem mal, em função de pensar que deveriam estar se sentindo melhor.

O sexto modo é a culpa. Sentir-se culpada não significa que a culpa é sua. Recusar-se a fazer escolhas, em várias ocasiões, ocorre a partir da culpa. Mesmo que o sentimento de culpa surja, ainda assim atitudes precisam ser tomadas. Desse modo, paro de me desculpar várias vezes e deixo de ser mais uma vítima.

Não se deve aceitar uma culpa injusta. Essa atitude é um sintoma muito comum de codependência. Sentir-se culpada ao dar limites, por exemplo. Nessa situação de precisar impor um limite sério em alguém na sua vida, porque a pessoa está infringindo, ao a ofender e maltratar, com abuso psicológico – ou até mesmo físico – é normal que surja essa culpa. Ela vem da Criança Interior que precisou ficar à mercê dos pais, dos maus tratos impostos por eles. Contudo, na sua fase atual, não é saudável se sentir culpada, sendo possível e totalmente seguro se libertar dessa culpa imediatamente.

O sétimo modo remete ao excesso de ocupação com trabalho, ao ponto de se tornar uma *workaholic*. A frase para combater esse modo (que é o modo fuga) é assim: “eu sou um ser humano, não sou um fazer humano. Eu não vou escolher ser para sempre produtiva. Eu sou mais produtiva ao longo tempo, quando equilíbrio prazer, diversão, relaxamento com o trabalho. Eu paro de tentar performar 100% do tempo”. Isso é muito incrível, porque quando perceber que precisa ter as áreas de equilíbrio com o trabalho em um ponto e a diversão no outro, vai notar também essa simbiose do eu adulto saudável e a Criança Interior saudável. Essa criança que precisa se divertir, relaxar e se distrair. Lembrando aqui que trazer diversão saudável para a Criança Interior não se trata de usar drogas, não é vício. Está mais parecido com fazer uma trilha, ir para a praia, ir ao parque, fazer um artesanato, uma pintura, olhar um belo desenho. Não é usar coisas que vão destruir seu corpo.

O oitavo modo são os julgamentos duros aos outros ou a si mesma com uso de palavras. Parar de concordar com as pessoas do passado que usaram palavras de baixo calão para se referir a você. Se recusar a atacar os outros ou abusar deles. É natural quando se

tem um gatilho emocional que se sinta atacado e queira atacar os outros com palavras. Rever esse posicionamento é ideal para progredir com o processo. Isso porque está tudo bem falar um palavrão, porém perceberá que isso também não resolveu o problema e ofender a pessoa não levará a lugar nenhum, nem a livrará de confusões e nem tampouco da consciência sobre tudo que aconteceu.

O nono modo é dramatizar, catastrofizar, ser hipocondríaca. Isso é bem comum em mães. Muitas mães têm essa questão de dramatizar, colocar em perspectiva de catástrofe, como se tudo fosse um apocalipse acontecendo. Caso você identifique esses sintomas, você pode utilizar as seguinte afirmação: “eu estou sentindo medo, mas eu não estou em perigo. Eu não estou encenada com meus pais. Eu me recuso a me assustar com imagens assustadoras de deterioração da minha vida”. Trata-se de uma consequência comum quando tem um *flashback* emocional. Vem à mente uma imagem que tudo vai por água abaixo, que você vai perder seu emprego ou seus clientes, que vai perder tudo. Isso tudo é o Ego Crítico ativado, mas não é a verdade e é importante se concentrar nesse ponto.

O décimo modo se relaciona ao foco ne-

gativo. Renunciar ao fato de ficar notando e explorando o que pode dar errado com sua vida ou ao seu redor. Não se deve transformar cada dor em uma história de uma doença iminente, porque em regra você está segura e em paz. Significa que quando acontece o *flashback*, quando sente o Eu Crítico ativado, ele começa a colocar o foco na falta, no negativo. Como esse foco está muito próximo, você acaba se conectando muito com ele e assim começa a só imaginar situações negativas. Perceber que é um sintoma do crítico, que é possível sair agora também desse foco negativo é vital para a cura.

O décimo primeiro modo se refere ao tempo urgente. Isso é bom para quem tem modo fuga. Não há perigo, então não é preciso se preocupar a não ser que seja realmente uma urgência. Torna-se necessário aprender a apreciar os momentos, fazer as atividades diárias a partir de um lugar relaxado e descontraído. Isto é fundamental, uma vez que, se você foi acostumada a conter crises dentro de casa, crises emocionais, foi criada a sensação de que precisava fugir. Fazer isso de um lugar mais leve e relaxada, que seu sistema nervoso esteja bem conectado é primordial, porque do contrário tudo fica muito urgente e você não vai conseguir

cumprir aquela lista que o Ego está pedindo. Isso lhe causará muita ansiedade e frustração, fazendo com que entre em um processo desnecessário para sua vida.

O décimo segundo modo é a ansiedade de performar. Corresponde a reduzir procrastinação relembrando a si mesma que não vai aceitar criticismo injusto ou perfeccionismo de você e das pessoas ao seu redor. Mesmo quando está com medo, deve se defender de críticas injustas. Não deve permitir que o medo guie suas decisões. Esse decreto pode ser feito com bastante raiva positiva. A raiva positiva consiste em dizer: “eu não vou permitir que o medo comande minhas decisões.” Quando aplicar isso, você vai sentir uma mudança no seu campo. Esses exercícios e frases propostos podem ser feitos na frente do espelho, serão muito uteis para sua vida.

O décimo terceiro modo são imagens de ataques passados. A não ser que tenha sinais claros de perigos, você deve parar de projetar seus críticos do passado em outras pessoas. A maior parte de seus companheiros humanos são pessoas pacíficas. Caso tenha vivido em um ambiente inseguro, o qual era causado por seus pais, pode ser que você projete isso nas pessoas e veja ameaça onde

realmente não existe. Mas, caso esteja mesmo em perigo, sempre há autoridades legais para ligar. Uma rede de apoio e pessoas confiáveis para você chamar tornam-se fundamental para o processo. A melhor orientação é se conectar com sEu Divino para que ele se sinta cada vez mais seguro.

Esses são os sinais para detectar um ataque do Eu Crítico e suas soluções. Pratique essas frases e comece a perceber por quais sinais está passando e, a partir disso, comece a desabilitar esse crítico que está ativado.

## Ego e 4 práticas

Nessa parte do livro será abordado o grande vilão da Criança Interior, que é o Ego. Existem muitas linhas de pensamentos, definições holísticas e psicológicas sobre o que o Ego significa. No entanto, vamos nos concentrar nas ferramentas, conhecimentos e abordagens que funcionaram em casos práticos da vida real.

Vamos pensar que o Ego é o guardião de uma prisão da Criança Interior ferida vulnerável. Ao aprisioná-la para ajudar a superar dores e traumas, ele criou histórias para ela. Em outras palavras, se você foi uma criança que se sentiu humilhada pela sua aparência, foi criada uma prisão. Essa prisão está aberta, só que o Ego é como se fosse um guarda dela. Sua criança está ferida ali dentro, e ele diz assim: “o mundo lá fora é perigoso, as pessoas lá fora vão caçar de você, fique aí dentro”.

Nessa linha, o Ego acrescenta dizendo que: “você não presta, você é feia e chata. Fique aí dentro”. De qualquer forma, ao mesmo tempo em que ele quer lhe proteger, ele também insulta você. Essa proteção é, portanto, abusiva. Por isso, quando estamos conectadas e nos identificamos com o Ego,

nada é bom, nada funciona, tudo é insuficiente. Se você se sente defeituosa, pode ter certeza de que você está na consciência do Ego.

Na verdade, não se trata de uma consciência, mas sim uma mentalidade, por ser algo que você não consegue vislumbrar uma saída. Quando se depara com uma situação sem saída pode ter certeza de que você está pensando com o Ego e suas histórias. Ele não faz nada além de ficar contando histórias de terror. Então, vamos para as práticas a fim de averiguar essa identificação com o Ego.

*Primeira* – consiste em um modo lúdico que vai conectar você com sua Criança Interior e ajudar a detectar qual é a história de terror que o Ego está lhe contando. Você deve escrever à mão o que ele está dizendo, qual história catastrófica ou horrível. O Ego procura assustar você e, normalmente, utiliza o futuro. Ele prevê que vai dar tudo errado. Você vai escrever essa história e desenhá-la com a mão oposta. Isso vai conectar você com a Criança Interior. Em seguida, respire profundamente. Eis a primeira prática para enfrentar o problema.

*Segunda* – meditar e intencionar que consegue enxergar o seu Ego. Essa prática é muito desconfortável. Você vai identificar

que não é esse monte de pensamentos, repletos de histórias horrorosas e conclusões limitadas que tirou sobre sua vida. Vai perceber que o Ego tirou conclusões e você acreditou nelas. Então, você vai colocar o seu despertador de 5 a 30 minutos, dependendo da sua disponibilidade, vai se alinhar, respirar profundamente e falar mentalmente: “eu quero enxergar meu Ego”. Apenas respire e busque conexão com seu observador para identificar o Ego. Ele coloca diversos defeitos nessa prática, mas a meditação com intenção focada em observar o Ego vale a pena.

*Terceira* – conversar com o Ego na frente do espelho. Em primeiro lugar, você vai dar um nome para o seu Ego. O meu se chama “Migão”. Alguns chamam de Crítico, Tirano, General, pode dar um nome engraçado para que você consiga fazer um distanciamento energético. O nome que eu dei é irônico porque eu sei que ele quer ser meu amigo, me ajudar e me defender, mas me conta muitas histórias de terror. É preciso manter o Ego por perto. Podemos dizer que ele se enquadra naquela frase: “mantenha seus amigos por perto e seus inimigos mais perto ainda”. Lembre-se: o Ego nada mais é do que um acumulado de histórias mentais e conclu-

sões errôneas sobre a vida. Ele não quer seu mau, todavia, essa proteção é feita com as ferramentas de falta de consciência, gerando sofrimento a partir da sua identificação.

Você pode usar um espelho, olhar e dizer assim: “Ego, você está aqui hoje. Eu percebi que você anda contando histórias de comparação. Eu sei que você quer meu melhor, quer que eu tenha sucesso, trabalhe, mas não vai dar mais certo. Essa comparação pois não está me ajudando. Obrigada, talvez no passado esse comportamento tenha sido importante para me incentivar, mas agora não faz mais sentido para mim, tudo bem?”

Para tratar a Criança Interior ferida e abandonada você pode usar: “Ego, eu sei que você não quer que eu me apegue àquela pessoa. No passado, me senti abandonada pelos meus pais e agora você está me contando histórias horríveis sobre aquela pessoa. Estamos nos conhecendo, eu não sei realmente quem ela é, não conheço todas as suas intenções, mas estou disposta a descobrir, a usar minha intuição, e não você Ego, tá bom? Muito obrigada.”

Quanto ao Ego Crítico e à rejeição: “Ego, eu sei que todas as frases rudes ditas no passado era a forma que você tinha de meaju-

dar. Você não queria que eu fosse rejeitada novamente. Hoje eu sou adulta, tenho novos recursos de consciência e não preciso da sua proteção para evitar que eu sinta rejeição. Inclusive, se eu sentir a rejeição, tenho novas formas de lidar com ela. Aceito que a emoção passe por mim e todas essas histórias que você está contando não me fazem bem. Muito obrigada pelos seus serviços. Pode descansar, ir para a luz um pouco pois eu vou dar um jeito nisso, ok?”

Ao ter conhecimento de que você precisa se arriscar e expandir sua zona de conforto o Ego se recusa, pois ele teme o desconhecido. Eu vivi dessa forma por tanto tempo. Fui infeliz, triste, permissiva, passiva e limitada. Agora que estou expandindo minha consciência, o Ego diz: “não vá! Fique aqui para que eu possa proteger você!” Ele não sabe que você conta com o superior, que precisa se arriscar, se amar, se permitir e cuidar da sua Criança Interior.

O Ego sempre vai convidar você a ficar naquele espaço reservado, e ele vai dizer: “essas pessoas não são boas, você não é suficiente, fique aqui”. Nessa situação, você vai dizer que não quer mais ficar ali, e que na verdade não precisa da permissão dele. Vai simplesmente declarar que é autora das suas

próprias ações.

Nomeie o Ego, faça esses decretos na frente do espelho e lembre-se que ele é um guardião, mas está limitado, já não protege você direito. Chame a proteção divina superior, essa sim vai lhe trazer mais benefícios, e lembre-se sempre que o Ego atua pelo medo. Ele opera assim: “ei, cuidado com essa rua, têm algum perigo desconhecido”. Quando sentir uma má intuição semelhante a “eu acho que aquela pessoa não é legal, está tudo bem eu não me relacionar com ela”, isso é seu Eu Superior, mas se pensar que determinada pessoa não é legal mesmo sem conhece-la é sinal do Ego trabalhando.

Tenha cuidado, existe uma diferença sutil entre Ego e intuição e, de qualquer forma, você precisa se conectar com as defesas que criou e saber que tem recursos de consciência. Precisa ter consciência de que as emoções vão passar e, uma vez ultrapassada e solta a rejeição, a tristeza vai embora e a sensação de abandono passa.

*Quarta* – você vai começar a anotar quais são as frases limitantes que o Ego diz. Isso pode ser feito no seu celular ou manual. Assim, você vai perceber um padrão. Vai descobrir que a origem dessas frases esteja nos seus pais ou familiares, quem cuidou de vo-

cê.

Normalmente, o Ego é construído pelas primeiras frases que foram ditas para você. Então, se você tinha uma mãe muito preocupada com a violência, você pode ter um Ego preocupado, hiper vigilante. Se seus pais foram muito permissivos, porém, talvez seu Ego seja permissivo. Você vai perceber que essa construção egóica primeira tem sua origem em algum cuidador.

Neste instante, olhe para você mesma e diga assim: “ei Ego, eu percebi que você usa diversas frases da minha mãe. Eu posso cuidar da minha Criança Interior e desenvolver novos modos de lidar com ela. Muitas coisas vão acontecer na nossa vida, está bem, Ego? Você precisa se atualizar e entrar nos eixos, viu?” Isso é muito importante porque você vai perceber a origem da construção da primeira criança.

Se você teve uma religião mais regrada, pode ser que muitas crenças vieram dela. Seu Ego é construído também a partir disso. Portanto, pode perceber que você quer atualizar seu sistema de crenças. Você quer fazer um *upload*, instalar uma nova versão desse *software* que são suas crenças. O Ego precisa se atualizar junto, pois ele não morre e sim se atualiza. Existe uma frase de Jesus Cristo

que diz: “Eu sou a ressurreição e a vida”.

Seu Ego pode estar ferido, machucado e, mesmo a prisão estando aberta, ele pode ficar falando várias coisas para manter você dentro dela. No entanto, você pode simplesmente sair de lá. Lembre-se que como ele é um guarda com problemas, você precisa atualizá-lo para se tornar um Ego consciente, observador, para que ele se conecte com você e as suas necessidades.

## Utilizando mantras “eu sou”

Esse tema irá nos ensinar como usar os mantras do Eu Superior no dia a dia. Muitas vezes, você percebe que se auto hipnotiza de maneira negativa, pensando coisas como: “eu sou instável, desequilibrada, irritada e traumatizada”. Esse é um uso do poder do “eu sou” equivocado. Por isso, eu convido você a deixar de usar esse modo piloto automático e trocá-lo pelo modo consciente.

O modo consciente é usar o mantra do “eu sou” de forma positiva. Na idade de 3 a 6 anos a criança precisa de alguém dizendo quem ela é. Essa pessoa pode ser a mãe, o pai, os irmãos, os amigos, os primos, os tios e/ou os avós. Quando eles disseram: “você é uma criança linda”, “você é uma criança horrível”, “você é uma criança mal-educada”, fizeram você acreditar que era essa a verdade. Mas agora você pode se reprogramar e não vai mais esperar que um espelho negativo diga quem você é.

Posso dar um exemplo de como criar seu *self* futuro, sua nova versão, usando o poder do “eu sou” de agora. Você vai falar “eu sou”, adicionando uma característica positiva. Por exemplo: “eu sou amorosa”. Mesmo que nem sempre se sinta amorosa, é

necessário reforçar esse mantra no seu subconsciente para trazer situações para praticar esse amor. “Eu sou amor, sou feita de amor” para entrar nessa vibração primordial da criação.

Uma das formas mais poderosas de executar os mantras é dizê-los na frente do espelho, de forma repetida e consciente, alterando a respiração. Você deve ir para frente do espelho, respirar, olhar-se nos olhos, acreditar nas palavras e dizer: “eu sou amorosa”, (respira, deixa penetrar o mantra) “eu sou amorosa” (respira). Com isso, você vai começar a sentir. “Eu sou aceitável”, “eu sou respeitável”. Acrescente também à respiração uma leve movimentação da pelve e do seu corpo, movimentando-o suavemente. Se levante, mexa bastante o seu corpo, (de formas circulares), repetindo “eu sou”. Pode parecer engraçado se alguém ver você fazendo isso, então faça em privacidade, rebole e fale “eu sou” de forma simultânea. Essa técnica também ajuda a tirar padrões enrijecidos, nossa vergonha. Culpa e crenças negativas ficam no nosso quadril, por isso balançar a pélvis faz muito sentido para você manter essa vibração.

# Capítulo 10

## **Meditação Guiada**

## Corte Energético – Codependência

Esta é uma meditação para cortar laços de codependência emocional. Sente-se com a coluna ereta e relaxe. Inspire profundamente. Inspire pelo nariz e solte o ar pela boca. Feche os olhos. Você está segura. Você não precisa fazer nada, a não ser relaxar. Inspire mais uma vez e solte o ar pela boca.

Diga para o seu corpo físico relaxar. Diga para o seu corpo físico que ele está seguro, ele está completo e pleno dentro dele mesmo. Diga para a sua Criança Interior que é seguro cortar laços, que é seguro você confiar em mim. Inspire profundamente.

Você vai agora focar toda a sua atenção no seu coração. Imagine que uma bola de luz está dentro do seu coração. Você vai entrar nessa bola de luz como se você fosse uma pequena versão de você mesma. Ali dentro do seu coração, existe um campo branco. Ele é puro, branco e você se sente super bem ali dentro. Você está protegida pela luz do Divino que habita em você e, a partir disso, você vai começar a fazer o trabalho de fazer o corte energético de laços de codependência.

Você vai visualizar a sua versão atual com a idade que você está e você vai chamar

mentalmente a pessoa com quem você tem o laço de codependência. Pode ser sua mãe, seu namorado, seu pai... seja quem for. Aviste essa pessoa e olhe para ela. Perceba se você e está pessoa estão conectadas por cabos de energia ou se essa pessoa está muito grande e você pequenininha. Se essa pessoa está muito grande, diminua o tamanho dela mentalmente e deixe você e ela terem o mesmo tamanho. Caso perceba cabos energéticos, você vai fazer um corte com uma espada de poder. Você vai quebrar os cabos energéticos. Corte todos de uma vez, sem dó nenhum. Corte imediatamente. Respire profundamente, sentindo alívio.

Agora, você vai visualizar a sua Criança Interior de 4 anos de idade do seu lado. Você vai dar a mão para ela e olhar firmemente e dizer: “Agora sou eu quem cuida de você, não é mais aquela pessoa.” Diga novamente e com firmeza para a sua Criança Interior: “Agora sou eu quem cuida de você, não é mais aquela pessoa.”

Depois, você vai visualizar a sua versão do futuro. Pode ser uma versão de daqui 6 meses a 1 ano. Uma versão mais confiante, mais próspera, mais alegre, mais firme. Visualize essa versão. Você vai imaginar que você atualmente se conecta pelo coração

com essa sua versão do futuro e se conecta pelo coração com a sua Criança Interior de 4 anos de idade. E agora você também pode se conectar com a sua versão feto. Todo o seu coração da sua versão atual se conecta com as 3 versões. Passado, presente e futuro.

Faça essa reconexão com você mesma. 3, 2, 1: conecte. Respire, sinta a integridade e a inteireza da realização de que você passado, você presente e você futuro é o suficiente para seguir adiante. Respire e registre essa informação.

E agora, só para se certificar, chame de volta aquela pessoa que você tinha um laço de codependência energética emocional. Como você se sente agora olhando para ela a partir dessa reconexão consigo mesma? Se você sente algum cabo energético ainda conectando ela a sua Criança Interior, corte e diga para a sua criança: “Sou eu quem cuida de você. Está na hora de confiar em mim.” Corte todos os cabos. Corte sem dó, corte sem apego. Agora, deixe uma luz branquíssima iluminar bem esse cenário e transbordar no seu coração o seu chakra cardíaco. Deixe a sua essência vibrar, sua essência amorosa, sua essência iluminada. Deixa todo o seu corpo vibrar em cura luz, cura inteireza. Respire e registre a sensação de saber

que você pode contar com consigo mesma.  
Respire, acredite e aceite. Quando você sentir, você pode abrir os olhos.

## Encontro com a Mãe

Respire profundamente e vá relaxando todos os músculos. Respire e relaxe. Feche os olhos. Relaxe o seu tronco, os seus pés, relaxe a cabeça, relaxe as suas expressões faciais. A testa, a mandíbula. Sinta o peso do seu corpo onde você está sentado e comece agora a imaginar um lindo lugar na natureza. É um lugar que você acha incrível e maravilhoso e você enxerga todos os detalhes. Sinta e enxergue a temperatura desse lugar, as cores, as nuances. Sinta todo o amor que você tem pela natureza, e pela Mãe Terra. Deixe que esse amor vá crescendo em seu coração até distribuir para todas as suas células.

Em seguida, imagine que esse amor é como uma pequena esfera de luz em frente a seu coração. Envie essa esfera para o centro da Terra e deixe que a Mãe Divina saiba que você a ama. Perceba uma energia linda e potente vindo da Terra em direção aos seus pés, ancorando você no aqui e no agora para o trabalho com a sua Criança Interior.

Agora que você já está energizada no amor da Terra, você percebe que é hora de olhar para seu interior. Mas, para fazer isso de forma leve, amorosa e segura, imagine

que você está em um cinema particular, sentada e sozinha. Você enxerga uma tela toda azul. Quem vai passar o filme é o Eu Observador que é conectado com a Fonte Criadora. Ele lembra de tudo e não há nada que ele não saiba. Porém, ele só vai mostrar o que você energeticamente já está preparada para ver. Ele vai mostrar a cena da infância que você ficou congelada, sentindo carência e falta de nutrição materna. Deixe que a cena venha sem julgá-la.

Você consegue enxergar? Se sim, vamos para o próximo passo.

Entre na cena, se teletransportando amorosamente. Agora você é o Eu Adulto sábio, compassivo e amoroso.

Chegue perto da sua criança. Como ela está se sentindo? Deixe que as emoções fluam através de você. Apresente-se para a sua criança. Diga: “Olá, eu sou a sua versão adulta do futuro.” Pergunte gentilmente para ela “Do que você precisa? Como eu posso ajudar você?” Respire profundamente para obter a resposta.

Você consegue dar o que ela precisa nesse exato momento? Se sim, do que ela precisa? Caso contrário, faça uma promessa de que você vai se esforçar muito para poder ajudá-la.

Respire e sinta o amor no seu coração e na Mãe Terra se multiplicando infinitamente para a sua Criança Interior. Apenas esteja presente, mostrando que você não vai mais negligenciar ou mesmo abandonar ela. Veja você a sua criança se tornando luz dourada de puro amor incondicional. Quando você sentir, abra os olhos lentamente e respire.

## Encontro com o Pai

Comece sentada observando com tranquilidade tudo o que a rodeia. Localize-se no espaço e no tempo. Sinta que a suas costas e as suas nádegas estão tocando a cadeira, sinta a roupa no seu corpo. Ouça todos os sons que você puder ouvir. Sinta o ar da sala. Por enquanto você não tem que ir a lugar nenhum, e não precisa fazer nada. Apenas esteja aqui e agora.

Pode ir fechando os olhos, se é que você ainda não fechou. Pode sentir a própria respiração. Sinta o ar entrando e saindo. Sinta o ar entrando nas suas narinas. Sinta quando ele entra e quando sai. Se tiver pensamentos alheios a meditação, está tudo bem. Você pode dar atenção a eles, como se fossem palavras em uma tela de TV anunciando uma chuva pesada, uma tempestade. O importante é dar atenção a eles e depois deixe que passem por você.

Enquanto continua a respirar, você pode segurar o consciente o tanto quanto quiser ou pode largar de um modo que você sabe que é relaxante.

Agora, você vai se conectar de maneira intuitiva com o Pai Divino. É o que permeia a criação além da Terra. Observe o céu,

a Via Láctea e toda criação infinita do universo. Fique maravilhada com a imensidão da criação protetora do Pai Divino, o Pai Cosmos. Sinta em todas as suas células, a potência do amor protetor e assertivo da criação do Pai. Deixe que esse amor vá crescendo no seu coração.

Intencione para que o Pai Divino saiba que você o ama e o vê. Agora, imagine esse amor entrando em uma esfera fora do seu coração e subindo para o céu. O amor retorna cheio de raios coloridos, penetrando o seu campo e nesse estado você permanece, sentindo-se aconchegada, segura, reconhecida e protegida.

Agora que está energizada de amor do Pai Divino, você percebe que é a hora de olhar o seu interior. Mas, para fazer isso de forma leve, amorosa e segura, imagine que você está em um cinema particular sentada sozinha. Você enxerga na sua frente uma tela toda azul. Quem vai passar o filme é o seu Eu Observador que é conectado com a Fonte Criadora. Ele lembra de tudo e não há nada que ele não saiba. Porém, ele só vai mostrar o que você energeticamente já está preparada para ver. Ele vai mostrar qual a cena da sua infância que você ficou congelada, sentindo falta de segurança e falta de

proteção. Se sentindo exposta e vulnerável. E talvez até mesmo abandonada. Deixe que a cena venha, sem julgá-la.

Você consegue enxergar? Se sim, vamos para o próximo passo.

Entre na cena se teletransportando amorosamente. Agora você é o Eu Adulto sábio, assertivo e protetor.

Chegue perto da sua criança, olhe nos olhos dela. Como ela está se sentindo? Deixe que as emoções fluam através de você. Solte essas emoções. Apresente-se para a sua criança. “Oi, eu sou a sua versão adulta do futuro.” Pergunte gentilmente para ela “O que posso fazer para que você se sinta segura?” Respire profundamente para obter a resposta.

Você consegue dar o que ela precisa nesse exato momento? Se sim, dê o que ela precisa. Se não, faça uma promessa de que você vai se esforçar muito para poder ajudá-la.

Respire e sinta a proteção interior amorosa de sua Criança Interior que se sente vulnerável. Esteja presente, apenas esteja presente, mostrando que você não vai mais negligenciar ou abandonar ela. Enxergue você e a sua Criança Interior se tornando uma só luz dourada de puro amor incondici-

onal. Quando você sentir, abra os olhos lentamente.

## Encontro com a criança vulnerável de 5 anos

Comece sentada, observando com tranquilidade tudo que a rodeia. Localize-se no tempo e no espaço. Sinta que suas costas e nádegas estão tocando a cadeira. Sinta a roupa no seu corpo. Se permita ouvir todos os sons que puder escutar. Sinta o ar na sala. Por enquanto, você não tem que ir a lugar nenhum e não precisa fazer nada. Apenas esteja aqui e agora.

Você pode fechar os olhos, se já não os fechou. Sinta a própria respiração. Sinta o ar entrando e saindo. Sinta o ar nas suas narinas quando ele entra e quando sai. Se tiver pensamentos alheios à meditação, está tudo bem. Você pode dar atenção a eles como se fossem palavras na tela da televisão, anunciando uma chuva pesada, uma tempestade. O importante é dar atenção a eles e depois deixar que eles passem por você.

Enquanto continua a respirar, você pode segurar o consciente o tanto quanto quiser, ou pode largar de um modo que você sabe que é relaxante. Você aprendeu a segurar e a largar quando era uma criança e agora sabe exatamente quando deve segurar e largar. Você aprendeu o equilíbrio perfeito,

quando aprendeu a respirar, logo que nasceu. Você aprendeu a inspirar e segurar o tempo suficiente para oxigenar seus glóbulos sanguíneos. E você aprendeu a largar e sentir o ar saindo quando bebê. Você aprendeu a sugar o seio da sua mãe e a largar para sentir o gosto do leite morno. Você logo aprendeu a segurar sua mamadeira e a soltar quando acabava. E aprendeu a segurar na grade do berço e a soltar quando estava pronta para deitar outra vez. Portanto, você sabe quando deve segurar e quando deve largar. E você pode confiar para saber exatamente o que você precisa.

E agora talvez você esteja sentindo um certo peso nas pálpebras. Pode deixar que elas fechem com força. Você pode sentir o peso no seu queixo, nos braços e nas mãos. Pode sentir como se houvesse pesos nas pernas e nos pés, como se não pudesse mover as pernas.

Você também pode sentir exatamente o oposto, como se todo o seu corpo estivesse flutuando. Como se suas mãos e seus braços fossem feitos de penas.

Você sabe exatamente o que está sentindo. Um peso ou uma leveza, seja o que for, é exatamente o que é bom para você.

Agora, você vai se encontrar com a

sua Criança Interior aos 5 anos. Imagine que ela acaba de sair da casa, da sua antiga casa, e você a vê sentada no quintal, no jardim. Vá se aproximando dela e diga: “Oi!” Observe o que ela está vestindo, com o que ela está brincando. Pergunte para ela qual é o seu brinquedo preferido. Pergunte para ela se ela tem um animal de estimação. Então, você vai falar que que você é a versão dela do futuro e que vai estar ali sempre que ela precisar.

Agora, seja a sua criança. Imagine você sendo ela e olhe para o seu Eu Adulto. Olhe como ele é sábio e gentil. Olhe o seu rosto bondoso cheio de amor. Ouça o seu Eu Adulto falar para sua criança que ela pode sentar no seu colo se quiser e, se não quiser, está tudo bem. Agora, escute o seu Eu Adulto fazer as seguintes afirmações: “você pode pedir o que quiser”, “você pode fazer perguntas se não entender alguma coisa”, “você não é responsável pelo casamento dos seus pais”, “você não é responsável pelo seu pai”, “você não é responsável pela sua mãe”, “você não é responsável por seus irmãos”, “você não é responsável pela sua família”, “você não é responsável pelo divórcio dos seus pais”, “é certo explorar quem você é”. Deixe a criança sentir o que ela sente.

Agora, aos poucos, vá se tornando o seu Eu Adulto novamente. Diga a sua Criança Interior que você está ali agora e você vai conversar muito com ela. Diga que você é a única pessoa que ela jamais vai perder e que você nunca a abandonará. Diga “tchau” e comece a subir a ladeira da memória. Passe pelo pátio do seu colégio, mexa os pés, mexa os dedos do pé. Sinta essa energia maravilhosa subindo pelo seu corpo, sinta suas mãos, os dedos, sinta energia na parte superior do corpo.

Respire profundamente. Respire fundo e solte o ar ruidosamente. Sinta a energia do seu corpo, sinta onde você está sentada, a pose do seu corpo. Abra lentamente os olhos agora, fique sentada por alguns minutos e se permita sentir que quer que você esteja sentindo.

Essa meditação guiada está ligada aos ensinamentos de John Bradshaw e foi canalizada por Evelyn Mystic. Gratidão.

## Leituras complementares

BRADSHAW, John. *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Nova York, 1992.

CAPACCHIONE, Lucia. *Recovery of Your Inner Child: The Highly Acclaimed Method for Liberating Your Inner Self*. Nova York: Touchstone Books, 1991.

GUTMAN, Laura Alejandra. *O Poder Do Discurso Materno: Introdução À Metodologia De Construção Da Biografia Humana*. São Paulo: Editora Ágora, 2013.

THESENGA, Susan. *O Eu Sem Defesas: O Método Pathwork Para Viver Uma Espiritualidade Integral*. São Paulo: Cultrix, 1997.

WALKER, Peter. *Complex PTSD: From Surviving To Thriving: A Guide And Map For Recovering From Childhood Trauma*. Createspace (publicação independente). Scotts Valley, 2013.

## Agradecimentos

Eu quero agradecer ao Rafael por ter apoiado minha mudança de carreira, que viu a minha luz e o meu propósito antes mesmo de mim,. Ele sempre foi um fã e entusiasta do meu trabalho. À minha mãe, que sempre me apoiou nas horas decisivas da minha vida e me incentivou a ser uma pessoa melhor. À Cris Nishimori que foi a minha primeira instrutora de *thetahealing*. Por causa dela, entrei no mundo da espiritualidade e saí do mundo corporativo. Eu pude olhar e projetar minha luz nela.

Quero agradecer à minha avó Lili, símbolo de resiliência e força. Ela foi meu grande apoio financeiro na transição de carreira. Aos meus irmãos Mosiah e Fábio que me treinaram desde cedo para entender melhor sobre quem eu era. Por último, ao meu pai Paulo, um sobrevivente. Por ele ter dito “sim” à vida dele quando era criança hoje eu estou aqui.

# APÊNDICE

## TEORIA POLIVAGAL - INTRODUÇÃO

Você já parou para pensar que, em certas ocasiões da sua vida, agiu de maneira que não conseguiu entender? Em uma análise racional, responder àquela pessoa parecia simples, mas seu corpo inteiro congelou.

Em outras situações, talvez tenha tentado conter a raiva, mas, sem conseguir, acabou ferindo alguém querido, chegando a se envolver em discussões acaloradas. Ou, ainda, se julgou covarde por ter fugido diante de uma demanda.

Toda essa integralidade de ações são respostas do seu sistema nervoso. Nesta aula, vou explicar por que algumas práticas, embora possam parecer engraçadas e, às vezes, até serem consideradas vergonhosas pela mente, ajudam a regular seu sistema nervoso, oferecendo a autonomia emocional que tanto busca.

Na natureza, há presas e predadores. A presa, na natureza, não tem crises existenciais; ela entende seu papel e sabe que precisa fugir dos predadores. A vida humana é mais complexa, graças ao nosso neocórtex - nossa capacidade de raciocínio lógico.

Lembro de uma cliente que, quando criança, em vez de fugir do pai agressivo, o confrontava, mesmo sabendo das consequências. Seu instinto estava equivocado, pois, naturalmente, ao percebermos que somos mais frágeis, o correto é evitarmos o confronto. Mas, nosso cérebro racional pode confundir a fuga com fraqueza, ou achar que ficar paralisado é sinal de covardia.

Na realidade, nosso cérebro divide-se em três partes: a primitiva, com respostas de luta, fuga e imobilização; a límbica, responsável pelas emoções e afetos; e o neocórtex, a parte racional.

No entanto, para que o neocórtex funcione corretamente, nosso cérebro primitivo, ou reptiliano, precisa se sentir seguro. Muitas vezes, essa segurança é comprometida, e o que pensamos ser racional, acaba sendo uma série de crenças limitantes.

Pense na imagem de uma zebra fugindo de um leão. É a natureza agindo: a zebra sabe que, em determinadas situações, pode se tornar presa.



Outro exemplo é um animal que se paralisa ao perceber um predador, uma reação que faz com que o predador perca o interesse nele.



Na vida humana, reagimos de forma similar. Diante de uma autoridade, podemos nos sentir congelados e, após o estresse, voltamos ao nosso estado normal. Portanto, é essencial aprender a lidar com esses estados e compreender os sinais do nosso instinto, evitando crenças limitantes.

As energias geradas por essas reações, no entanto, podem ficar aprisionadas em nós, e, diferentemente dos animais, nosso cérebro racional impede que as liberemos.

Precisamos ensinar nossa mente que está tudo bem liberar essas energias biológicas. É preciso entender que somos mais instintivos do que racionais.

Que está tudo bem sentir raiva, querer fugir ou congelar diante de situações. A finalidade é alcançar a liberdade e autonomia.

Nas próximas práticas que apresentarei, trabalharemos esses três modos: luta, fuga e imobilização.

E, conforme você avança nas aulas, poderá aplicar o que aprendeu de acordo com o que sentir. Algumas destas técnicas são inspiradas nos ensinamentos somáticos de Peter Levine e nas descobertas científicas de Steven Porges, mas também integram métodos que utilizo na minha formação holística, o SCI.

Desejo a você uma jornada de autocura e autocuidado com essas práticas. Que você consiga canalizar sua energia biológica, reconhecê-la e não ter medo de ser quem você é. Você é um ser poderoso, repleto de energia e instinto de sobrevivência. E está tudo bem. Isso não te diminui; ao contrário, te completa.

## **PRÁTICAS**

*Prática 01 - Recupere seu senso de segurança usando toque e movimentos suaves - Modo fuga, paralisia com picos de ansiedade/paralisação*



Coloque uma mão no peito e a outra sobre a cabeça. Balance-se gentilmente de um lado para o outro, sentindo firmemente os pés no chão. Em seguida, troque as mãos de posição e continue se balançando.

Ao perceber sua respiração mudar, posicione uma mão sobre o peito, formando um movimento que lembre o bater de asas de uma borboleta,



e dê leves batidinhas, movendo-se de um lado para o outro. Depois, coloque a mão direita logo abaixo do coração e a mão esquerda por cima do braço direito. Sinta o movimento contínuo do balanço.

A contenção com toque seguro é uma sequência do Dr. Peter Levine e o objetivo deste exercício é acalmar o sistema nervoso .

Usando o toque para trazer o seu corpo de volta ao seu corpo, construir a consciência do corpo e expandir sua ideia de segurança dos sistemas nervosos.

Ao sentir seu corpo como um recipiente, ele lhe dá uma sensação de seus limites fisiológicos.

Além disso, o balanço é um movimento calmante, universal e inato que os humanos usam para acalmar e se auto acolher a partir do momento em que nascemos.

Estudos demonstraram que o balanço tem uma série de benefícios físicos e mentais, descobrindo que balançar 10 minutos por dia, 3 dias por semana diminuiu a dor da fibromialgia e aumentou os sentimentos de paz e alívio.

Este exercício pode ser usado para desenvolver habilidades de auto-regulação e dominar que o capacite a mudar estados fisiológicos e emocionais que você passa diariamente.

### *Prática 02 - Meia Salamandra - Exercício para modo congelado/imobilizado*



Certifique-se que você está com a coluna ereta. Pode ser sentada ou em pé. Traga a sua orelha tentando encostar no seu ombro direito e olhe para baixo para seu ombro direito. Fique nessa posição de trinta segundos a um minuto



Você vai perceber que a sua respiração pode ficar mais profunda e troque lá para o centro e troque a posição para o outro lado, o ombro esquerdo, agora o olho olhando pra baixo

Também você pode ficar de trinta a sessenta segundos sentindo o que vai acontecendo com seu corpo durante essa prática





Agora traga as mãos entrelaçadas e coloque atrás da cabeça um pouquinho acima da nuca. Olhe para seu lado direito você pode fazer essa prática deitada sentada ou em pé

Trinta segundos a um minuto, olhe para a frente e troque o olhar. Todas as práticas elas ajudam a ativar o dorsal ventral, que é o modo de engajamento social



E também vão regulando o seu sistema nervoso. Agora você vai fazer uma prática de explorar o seu ambiente. Você coloca uma mão em cima do peito, uma em cima do abdômen, da barriga

E vai girando o pescoço, trezentos e sessenta graus, tanto faz pra direita, pra esquerda. Bem lentamente olhando pra paisagem. Tem alguma coisa que

chama atenção do seu ambiente? Você pode fixar o olhar ou simplesmente girar o pescoço bem devagarinho



Está vendo que eu estou fazendo devagarinho? Você pode ficar ainda mais devagar. Você vai explorar o seu ambiente. Isso ajuda a mostrar pro sistema nervoso que não tem nenhum predador. E não tem ameaças. E ajuda a trazer orientação.

*Prática 03 - Modo luta - Raiva e vontade de brigar/xingar alguém*



Prática para liberar a raiva, você pode se encolher toda, você se expressa trazendo a língua pra fora e uma cara bem feia mesmo, com a língua pra fora

e pode fazer um ah! Assim com a língua. Assim, colhe, encolhe todas as nádegas e vem pra fora.



Normalmente a raiva às vezes ela fica alojada na mandíbula, você tem vontade de morder o inimigo, né? Então você pode ficar com uma contração, você abre a boca devagarinho, fecha.



Vai sentindo essa essa prática. E agora você pode expressar um ar caso a energia não esteja na mandíbula. A energia está dentro da sua barriga, das suas vísceras



Ah inspira e solta um ar. Bem brutal. Sente como vai ficando seu corpo. Dá um tempo pra ele



Você pode pegar um pesinho de no máximo um quilo a dois quilos, você vai fazer o movimento de como se você fosse atirar o peso. Você não tira. Isso é quando a raiva ela já vai pra você tem vontade de dar um soco em alguém literalmente. Então ali a raiva já está na mão. Tá? Se a raiva já está na mão.



É um exercício excelente para soltar essa vontade de dar um soco na pessoa, né? Violência nunca é resposta, pode pegar também uma almofada, essa é a raiva quando você quer também esmagar a pessoa, você quer atirar algo na pessoa, então você pega essa almofada e você atira com raiva no chão

Isso você vai precisar observar se é esse tipo de prática você precisa fazer. Aí você vai percebendo como vai ficando seu corpo tá? Depois que você pratica essas de raiva você pode fazer o balancinho no seu corpo

E soltar oh com as mãos olhando pro lado e pro outro soltando essa energia de fuga que às vezes vem a luta e a fuga junto. Aí você vai soltando essas duas energias.

*Prática 04 - Para auto acolhimento, modo fuga, paralisia - Ótimo para insônia e dias cansados*



Essa prática de acolhimento então você vai esfregar suas mãos na frente da barriga vai trazendo pra cima pra frente do peito você pode imaginar uma cor Eu gosto de imaginar a cor roxa mas pode ser qualquer cor que você coloca como se fosse uma conchinha em cima dos olhos e pegando.



A cabeça está vendo? Fazendo uma uma contenção na sua cabeça você vai perceber que é bem relaxante depois você vem vai pro queixo tá? Você pode ficar de um minuto a dois minutos na na cabeça e depois você vem para o queixo



Um minuto a dois minutos também. Você pode fazer isso quando você está cansada. Aí colocar uma mão em cima do peito, outra em cima da barriga. Sentindo o abdômen, sentindo a respiração soltando bastante, por fim se acolhendo, se dando um abraquinho.



# PRESENTE ESPECIAL: DESCUBRA O SEGREDO DA CRIANÇA INTERIOR 2.0!

Parabéns por iniciar sua jornada de autodescoberta com o e-book "**O Segredo da Criança Interior**". Agora, prepare-se para um presente especial, um passo à frente, mais profundo e prático.

Você já deve ter sentido a **sensação de nadar contra a corrente, a fadiga e a resistência dificultando cada braçada**. Agora, imagine ter um **equipamento de mergulho** de alta tecnologia, que permite que você deslize facilmente através das correntes emocionais mais fortes, sem esforço e sem fôlego.

Essa é a experiência que estou te convidando a viver com o **Segredo da Criança Interior 2.0** - um treinamento em vídeo, 100% prático e em alta definição, projetado para acelerar e aprofundar sua cura da criança interior e trauma.

Baseado nos ensinamentos científicos de **Stephen Porges, Peter Levine e na Teoria Polivagal**, o curso ajuda você a regular seu sistema nervoso e descarregar energias traumáticas através da fisiologia do corpo. É uma abordagem avançada, porém simples e fácil de aplicar, pouco explorada no Brasil, que te permitirá alavancar a sua jornada de cura.

Eu acredito tanto no seu compromisso com a autocura, que quero oferecer este treinamento para você com um presente especial. O valor normal é R\$1.597, mas você, como leitor do e-book, tem direito a um desconto incrível de R\$600, **totalizando R\$997**.

Este é um convite para uma transformação profunda, um convite para mergulhar nas águas calmas de um lago de autocura, onde você é o mergulhador e eu sou a sua guia.

**Para abraçar essa oportunidade incrível, basta apontar a câmera do seu celular para o código QR abaixo. Estou ansiosa para te acompanhar nesta experiência de cura e integração transformadora!**

Com amor,

