

Espelho Meu

LOUISE L. HAY

Espelho Meu

21 dias para curar a sua vida

Tradução de:
Elisa Evangelista

Pergaminho

DIA 1

Ame-se

Amar-se a si mesmo é crucial. O trabalho ao espelho pode ajudá-lo a construir a relação mais importante da sua vida: a relação consigo próprio.

Quando inicia o seu trabalho ao espelho, poderá sentir que é demasiado fácil, ou, até, uma tolice. Na verdade, muitas das coisas que eu sugiro que faça ao longo dos próximos 21 dias poderão parecer-lhe demasiadamente simples para surtirem seja que efeito for. Todavia, ao longo da vida eu aprendi que os atos mais simples são, amiúde, os mais importantes. Com efeito, uma pequena alteração à sua maneira de pensar pode desencadear grandes mudanças na sua vida!

Em cada dia abordaremos um tema distinto. Começarei por partilhar alguns pensamentos em torno de cada tema e, seguidamente, apresentarei um exercício no âmbito do trabalho com o espelho. O objetivo consiste em praticar este exercício ao longo do dia. Logo pela manhã, poderá começar por realizar o exercício em frente ao espelho da casa de banho; durante o dia, repita-o sempre que passar por um espelho ou que se deparar com a sua imagem refletida numa janela ou numa montra.

Outra alternativa consiste em fazer-se acompanhar de um espelho de bolso, utilizando-o sempre que tiver algum tempo disponível.

Recomendo vivamente que faça anotações num diário durante este processo. Registe os seus pensamentos e sentimentos de modo a poder visualizar o seu progresso. Para tanto, todos os dias proporei um Exercício de Escrita, apresentando algumas perguntas que visam estimulá-lo nesse sentido. Tenho a firme convicção de que cada um de nós é portador de um dom especial, de um eu superior em conexão com o Poder Universal que nos ama, nos sustém e nos traz prosperidade a vários níveis. A escrita ajudá-lo-á a conectar-se a essa força. Poderá constatar que tem dentro de si tudo o que necessita para crescer e mudar.

A cada dia, também partilharei um Pensamento do Coração que visa apoiá-lo no seu trabalho ao espelho, bem como uma afirmação que o ajudará a implementar o tema que está a ser trabalhado. Por último, teremos uma meditação guiada. Sugiro que se sente um pouco em silêncio antes de dormir. Aproveite esse momento para refletir sobre a forma como as ideias propostas poderão facilitar e melhorar enormemente a sua vida.

Exercício ao Espelho – Dia 1

1. Aproxime-se do espelho da sua casa de banho. Pode permanecer de pé ou sentar-se.
2. Olhe-se nos olhos.

3. Inspire profundamente e verbalize a afirmação que se segue: *Quero gostar de ti, quero muito aprender a amar-te. Vamos a isso, e que seja divertido!*
4. Torne a inspirar profundamente e diga: *Estou a aprender a gostar muito de ti. Estou a aprender a amar-te muito.*
5. Este é o primeiro exercício. Tenho plena consciência de que pode ser deveras desafiante. Mas não desista. Continue a respirar profundamente. Olhe-se nos olhos. Verbalize o seu nome ao afirmar: *Estou disposto a amar-te, [Nome]. Estou disposto a aprender a amar-te.*
6. Ao longo do dia, sempre que passar por um espelho ou se deparar com o reflexo da sua imagem, por favor repita estas afirmações, mesmo que as circunstâncias o obriguem a fazê-lo em silêncio.

No início do processo poderá sentir-se tolo, ou mesmo estúpido, ao repetir em voz alta tais afirmações. Poderá, até, sentir raiva, ou vontade de chorar. Tudo isto é possível... mais ainda, é bastante normal. Além disso, saiba que não está só. Estarei sempre próxima de si. Também passei por este processo. E amanhã será um novo dia...

O Seu Poder Interior:

EXERCÍCIO DE ESCRITA – DIA 1

1. Após a realização do seu trabalho matinal ao espelho, anote as suas sensações e observações. Sentiu-se enfurecido, irritado ou ridículo?

2. Seis horas após a conclusão do seu trabalho matinal ao espelho torne a anotar os seus sentimentos e observações. Ao prosseguir com a sua prática formal e informal ao espelho, sente que começou a acreditar no que tem andado a dizer a si próprio?
3. Registe eventuais alterações nos seus comportamentos ou nas suas convicções ao longo do dia. O exercício tornou-se mais fácil, ou continuou a ser-lhe penoso realizá-lo apesar da prática continuada?
4. No final do dia, antes de ir descansar, anote o que aprendeu com a realização do trabalho ao espelho.

Pensamento do Coração – Dia 1:

SOU ABERTO E RECETIVO

Se realizamos o trabalho ao espelho com o propósito de criarmos melhorias nas nossas vidas, mas, ainda assim, uma parte de nós não se crê merecedora disso, acabaremos por não acreditar nas palavras que dizemos ao espelho. Se for o caso, a certa altura começaremos a pensar que *o trabalho ao espelho não funciona*.

Todavia, esta percepção da ineficácia do trabalho ao espelho em nada se prende com o trabalho ao espelho propriamente dito ou com as afirmações que são verbalizadas. O problema reside no facto de não acreditarmos que somos merecedores de todas as bênçãos que a vida tem para nos oferecer.

Se este for o seu caso, então utilize a seguinte afirmação:
Eu sou aberto e recetivo.

Meditação – Dia 1: Ame-se

Em cada um de nós reside a capacidade de se amar mais. Cada um de nós merece ser amado. Cada um de nós merece viver bem, ser saudável, ser amado, dar amor e prosperar. Aquela criança pequena que mora em cada um de nós merece crescer e transformar-se num adulto magnífico.

Veja-se rodeado de amor. Veja-se feliz, saudável e íntegro. Veja a sua vida tal como gostaria que ela fosse. Faça-o com todo o pormenor, sabendo-se merecedor dela.

Seguidamente, permita que o amor que reside no seu coração comece a fluir, expandindo-se por todo o seu corpo e para fora dele. Visualize as pessoas que ama junto a si – à sua esquerda e à sua direita. Permita que o seu amor irradie para as pessoas que se encontram à sua esquerda e dirija-lhes pensamentos reconfortantes. Rodeie-as de amor e solidariedade. Deseje-lhes bem. Depois, permita que o seu amor se expanda para as pessoas que se encontram à sua direita, rodeando-as de energias curativas, paz, amor e luz. Permita que o seu amor impregne a divisão onde se encontra até se ver sentado num enorme círculo de amor. Sinta a energia do amor a circular, saindo de si e retornando multiplicado.

O amor é a forma de cura mais poderosa que existe. Pode levá-lo para o mundo e partilhá-lo silenciosamente com todas as pessoas com quem se cruzar. Ame-se. Amem-se uns aos outros. Ame o planeta e saiba que todos somos um só. Que assim seja.