

DOREEN VIRTUE

· A Especialista Mundial em Terapia dos Anjos ·

O ANJO QUE HÁ EM SI

*Conquistar determinação
e confiança para fazer
o bem como Anjo na Terra.*



Ao poder de Deus que vive em todos e em cada um de nós.



Índice

PREFÁCIO: Os Anjos na Terra e a Fobia do Conflito	11
INTRODUÇÃO: O que Significa Ser «Assertivo»?	23
PARTE I: O Básico Sobre a Assertividade	
Capítulo 1: Tudo Começou com o Trauma Original	33
Capítulo 2: Como Ser Assertivo	40
Capítulo 3: Chega de Salvamentos: Limites Sem Medo ou Culpa	57
Capítulo 4: Como Cuidar e Ajudar Sem Ser Intrrometido	65
Capítulo 5: Capacidades de Comunicação para Anjos na Terra	71
Capítulo 6: Acabar com a Culpa e a Preocupação	79
Capítulo 7: Sejamos a Nossa Própria Figura de Autoridade	89
PARTE II: Desenvolver a Assertividade nas Relações	
Capítulo 8: Os Anjos na Terra e as Relações	103
Capítulo 9: Relações Tóxicas: Como Reconhecê-las e Lidar com Elas	111

Capítulo 10: As Pessoas Não São Projetos de Restauro	143
Capítulo 11: Aprecie a Vida, Em Vez de Tentar Agradar a Todos	149
Capítulo 12: As Relações Kármicas	159
Capítulo 13: Assertividade Parental com Crianças de Personalidade Forte	165
Capítulo 14: Assertividade com Figuras de Autoridade	171
PARTE III: Ser Assertivo no Mundo	
Capítulo 15: Pertença e Mérito	177
Capítulo 16: Entusiasmo Sereno Em Vez de Drama	181
Capítulo 17: É Seguro Ser-se Poderoso!	191
PARTE IV: Guia e Ferramentas de Vida para Anjos na Terra	
Capítulo 18: Energia no Trabalho para Empáticos	211
Capítulo 19: Como Ter Mais Tempo e Energia	219
Capítulo 20: Anjos Ativistas	227
POSFÁCIO	235

Prefácio



Os Anjos na Terra e a Fobia do Conflito

Estava num jantar de festa com vários autores espirituais famosos. À minha frente, sentava-se uma médium bem conhecida da televisão e, ao lado dela, estava a Esther Hicks (da famosa dupla Abraham-Hicks). Eu não estava muito à vontade, porque a referida médium, uns tempos antes, tinha menosprezado publicamente o meu trabalho. De qualquer maneira, sentei-me ali, fingindo que estava tudo bem e tentando manter uma conversa agradável com ela. Mas ela não parecia disposta a retribuir e tudo o que me dizia soava a crítica. Até que, por fim, olhou diretamente para mim e anunciou alto, para toda a mesa:

— Detesto gente que adora unicórnios e arco-íris!

O Silêncio foi constrangedor. Fiquei sem energia. Senti-me a corar.

E foi então que a Esther Hicks salvou o dia. Olhou também diretamente para a médium e disse-lhe, com uma força perfeita:

— Bem, isso talvez seja porque ainda não teve a sua própria experiência com unicórnios e arco-íris!

Não havia uma pinga de sarcasmo ou de apaziguamento na voz ou na energia da Esther. Falava sustentada simplesmente num poder centrado e destemido.

Toda a gente continuava calada. Eu só queria fugir ou esconder-me debaixo da mesa.

Depois, a médium mudou de posição, suspirou e respondeu: — Hum, talvez tenha razão.

Olhei para a Esther com gratidão por me ter ensinado uma das lições de vida mais importantes daquela noite. Mostrou-me como manter a dignidade e a paz interior frente a uma energia agressiva. Desde então, tenho-me devotado ao estudo e à prática desta arte espiritual. Neste livro, partilharei consigo tudo o que já aprendi.

Descobri que há uma enorme diferença entre ser «boazinha» e ser «solidária». Tinha passado a vida a tentar ser «boazinha», escondendo os meus sentimentos para proteger os outros, e suavizando o que tinha a dizer para evitar conflitos. «Se não pudes dizer algo agradável, não digas nada», era a minha filosofia. Respeitava a autoridade sem a questionar e continha os meus sentimentos. Mas, depois, esses sentimentos reprimidos tornavam-se insuportáveis e eu acabava por, ou confrontar a pessoa que os provocava, ou abandonar a relação.

Pensava que estava a ser boa.

Não estava.

Estava a agir por medo, que é o contrário do amor.

Quando comecei a rezar por ajuda relativamente às minhas relações, comecei a receber lições de vida importantes. Recebia-as como uma espécie de downloads intuitivos, o que significava que um novo conhecimento ou perceção surgia subitamente dentro de mim. Por vezes, essas lições eram também acompanhadas por ensinamentos visuais ou auditivos. Tinha visões ou

ouvira uma voz no ouvido direito, que é a forma como os anjos têm comunicado comigo desde a infância.

A primeira lição que aprendi é que as pessoas sensitivas como eu e o/a leitor/a, fomos «enviados» para aqui como Anjos na Terra, com uma importante missão: reduzir e neutralizar o conflito no planeta. A nossa missão não é ignorar o conflito. É *resolvê-lo*.

Nós, os Anjos na Terra, somos como pais «carinhosos-mas-firmes», enviados para mostrar o poder benevolente de Deus na ajuda ao próximo. Vou dar um exemplo, usando uma analogia: se uma criança só quiser comer doces e disser que isso a faz feliz, um bom pai ou mãe deve permiti-lo?

Claro que não. Mesmo que a criança chore ou fique zangada, um bom pai ou mãe deve dizer que não ao pedido de comer doces continuamente. Os pais podem suavizar a sua resposta, oferecendo um doce de vez em quando ou substituindo os doces por guloseimas mais saudáveis. No entanto, independentemente de como lidem com a situação, o importante é que sejam fortes o suficiente para dizerem que não.

Esta metáfora aplica-se à nossa missão de vida. O conflito no mundo — seja uma discussão entre parceiros, seja uma disputa entre países — é semelhante à birra que as crianças pequenas fazem quando não têm aquilo que querem. Nós, sendo Anjos na Terra, temos de assumir o papel parental, proporcionando uma resolução pacífica do problema.

Gerir conflitos pode ser desconfortável, porque os Anjos na Terra são especialmente sensíveis à energia. Conseguimos sentir quando os outros estão stressados, zangados, tristes ou ansiosos. A sua energia emocional afeta-nos diretamente. Felizmente, temos o poder de usar a nossa sensibilidade para transformar o desconforto em algo mais saudável e pacífico.

Lembre-se da metáfora dos pais carinhosos: envolvem-se em conflito com o filho porque o amam. Quando temos um coração que ama, avançamos e dizemos a verdade — seja com um filho, um amigo, um/a esposo/a, seja com um colega de trabalho. Revelamos os nossos verdadeiros sentimentos porque sabemos que é o único caminho para uma relação saudável e duradoura.

Retrair os sentimentos é como ir enchendo um balão de ar sem parar. Há um limite para a quantidade de ar que o balão aguenta antes de rebentar!

Fazer as Pazes com o Conflito

As adversidades obrigam-nos a tornarmo-nos mais fortes e eu já tive a minha conta de experiências adversas! Já fui enganada, manipulada, processada, caluniada, traída, iludida, abandonada, perseguida, usada, abusada e sujeita a praticamente qualquer outra situação dolorosa de que consiga lembrar-se. No entanto, em vez de ser amarga, tornei-me mais forte e mais sábia com cada uma das experiências.

De facto, aprendi que, quando somos encostados à parede (metaforicamente), encontramos a nossa força interior. Alguns anos depois de a Esther Hicks me ter defendido, atravessei um divórcio em que o advogado do meu ex-marido tentava maldo-samente tirar-me todo o dinheiro que eu ganhara e que *poderia* ainda ganhar. Queriam a minha casa, todas as minhas poupanças de reforma e metade de tudo o que eu viesse a ganhar no futuro.

O meu feitio de fobia ao conflito permitia normalmente que pessoas zangadas comigo me tirassem tudo o que queriam, em troca de paz. *Mas, dessa vez, não tive alternativa senão defender-me.* Tive de enfrentar o conflito de cabeça erguida. Rezava constan-

temente por ajuda, e ouvi claramente o Arcanjo Miguel dizer-me que estava a tomar conta de mim.

A situação era assustadora e exasperante. Tive de aguentar notários, depoimentos e tribunais. Senti emoções que nunca antes tinha experimentado. Recordei perseguições de vidas passadas.

Ao princípio, estava furiosa com ele por «me fazer uma coisa dessas». Sentia-me totalmente vítima.

Mas finalmente acordei da minha «bolha» de Anjo na Terra e percebi que aquelas coisas negativas estavam a acontecer na minha vida porque eu não estava a ouvir o Céu. Percebi que Deus e os anjos tinham tentado prevenir-me acerca de cada uma daquelas experiências dolorosas e que, se tivesse prestado atenção aos seus avisos, teria evitado muito sofrimento. Portanto, para alcançar a paz, tive de fazer um grande esforço de perdão por, em última instância, ter sido eu a trair-me a mim própria.

Uma vez perdoando-me por estar na situação em que estava, encontrei a minha força e o meu poder interiores. Defendi-me e tomei as rédeas da situação! Aquilo não era sobre o resultado do divórcio. Servia para aprender a enfrentar a adversidade com elegância, equilíbrio e paz.

E agora quero passar-lhe este empolgante conhecimento! Todos podemos aprender a cuidar de nós com serenidade e carinho nas circunstâncias difíceis.

Aprendi muito com cada situação de sofrimento, e este livro é a minha forma de partilhar consigo esse conhecimento duramente adquirido. O meu conhecimento nasceu de experiências diretas e também do trabalho que fiz com pessoas do mundo inteiro.

Entrevistei, aconselhei e ensinei Anjos na Terra por todo o planeta. Aprendi quais os medos que nos levam a agir, sabotan-

do-nos a nós próprios. E, mais importante, aprendi a *ultrapassar* esses medos e comportamentos!

Nas minhas aulas da licenciatura em Psicologia, descobri e estudei a assertividade de uma forma intelectual. Sabia que a assertividade era uma maneira de exprimir os meus sentimentos e necessidades, respeitando os direitos dos outros. O que demorei anos a aprender foi a saber respeitar os meus direitos.

Quem são os Anjos na Terra?

Anjo na Terra é a expressão que uso para descrever pessoas com as seguintes características:

- Extremamente sensíveis
- Com uma visão da vida e do amor tão inocente que os outros poderão tomar por ingenuidade
- Acreditam no poder amoroso de Deus (mas não são necessariamente religiosas)
- São gentis e amorosas
- Veem o melhor nos outros, incluindo o seu potencial escondido
- São confiantes e otimistas
- São usadas por aqueles que se aproveitam da bondade dos Anjos na Terra para sua própria vantagem
- Tiveram relações que acabaram em sofrimento, mas continuam a acreditar no amor e na amizade verdadeiros
- Acolhem as partes mágicas da espiritualidade, como aparições, unicórnios, fadas, sereias e semelhantes
- Sentem-se chamadas para uma missão, com um sentido de dever e de serviço aos outros, mesmo que sejam desconhecidos

- Querem que toda a gente seja feliz
- Ficam infelizes quando veem alguém aborrecido
- Acreditam na equidade

Reconhece-se ou reconhece aqui alguém que ame?



Todos somos criações de Deus e todos temos um propósito na vida. Os Anjos na Terra são aqueles que se sentem «enviados» à Terra para trazer paz e criar uma mudança positiva duradoura. Usam a oração, a gentileza e o amor para ajudar os outros. Podem ser de qualquer género, orientação sexual, raça ou religião. O denominador comum é que se sentem todos compelidos a ajudar as pessoas e a «fazer» com que se sintam felizes. De facto, só se sentem felizes quando os outros estão felizes.

Por vezes, diz-se que os Anjos na Terra são *trabalhadores da luz*, que é uma expressão que caracteriza pessoas extremamente sensíveis em missão espiritual para trazer paz à Terra. Para mim, os Anjos na Terra são uma subcategoria dos trabalhadores da luz. São os trabalhadores da luz mais doces, carinhosos e altruístas que há no mundo.

Nos meus livros, *Earth Angels* e *Realms of Earth Angels*, descrevo os vários reinos de origem dos trabalhadores da luz, incluindo o do *anjo encarnado*. Neste livro, a expressão *Anjos na Terra* atravessa todos os reinos. Também inclui crianças e adultos arco-íris, cristal e índigo.

Em última análise, os Anjos na Terra cumprem coletivamente uma importante missão, só por andarem entre nós, sorrindo e animando toda a gente com quem se cruzam. São terapeutas

naturais cuja simples presença cura pessoas, animais e plantas. Os Anjos na Terra estão profundamente ligados ao Divino e são naturalmente intuitivos. Na verdade, estão *tão* ligados ao Divino que parecem frequentemente desligados, ausentes e esquecidos das coisas terrenas.

Um Anjo na Terra tem como obsessão a felicidade das outras pessoas. Se alguém que ame estiver *infeliz*, fica transtornado. E pode culpar-se a ele próprio pela infelicidade dos outros, dando, assim, origem ao ciclo de codependência do Anjo na Terra que faz a sua felicidade depender da dos outros. E, como não pode controlar a felicidade alheia, sente-se incapaz de prever ou controlar a sua própria felicidade, uma vez que esta depende da dos outros.

Os Anjos na Terra são normalmente «conflito-fóbicos», o que quer dizer que temem discussões e confrontos. Para um Anjo na Terra, as pessoas zangadas são o oposto das pessoas felizes. Desse modo, quando diante de uma dessas pessoas, encerram-se neles próprios e acabam por ceder aos seus caprichos, pois sentem-se os responsáveis por esses estados de revolta e infelicidade nos outros. Convencem-se de que falharam na sua missão de trazer felicidade aos outros. Como resultado, farão praticamente *o que seja* para manterem a paz!

A fobia ao conflito faz dos Anjos na Terra alvos das pessoas manipuladoras, que se aproveitam da sua bondade. Antes de aprenderem a estabelecer limites, como parte da sua lição na Terra, os Anjos na Terra costumam deixar-se levar pelo encanto dos indivíduos narcisistas que só se preocupam com as suas próprias necessidades. (Discutiremos esse assunto mais profundamente ao longo deste livro.)

Os Anjos na Terra veem-se num dilema, porque o objetivo da sua vida é trazer paz ao mundo. São luzes enviadas pelo

céu tanto para fazer brilhar a paz e a felicidade como para elevar a consciência e as vibrações dos outros — por isso são normalmente as pessoas mais simpáticas, prestáveis e gentis do mundo! De facto, até têm orgulho em ser amáveis, mesmo nas situações mais desagradáveis (embora, se levados ao limite, também percam a cabeça).

Os Anjos na Terra consideram-se pessoas fortes, apesar de serem altamente sensíveis. Suportam o fardo dos outros e raramente pedem ajuda. Se lhes oferecerem ajuda, não a aceitarão. Têm receio de «incomodar» alguém. Um Anjo na Terra pensa: *Se deixar que esta pessoa me ajude, vou estar a dar-lhe imenso trabalho, o que pode fazer com que se sinta cansada ou triste. Não quero provocar isso em ninguém, portanto é melhor fazer tudo sozinho.*

Capazes de discernir o potencial escondido e a luz interior de qualquer pessoa, os Anjos na Terra tendem a desvalorizar o comportamento prejudicial dessas pessoas — especialmente em relação a *eles próprios*. Um Anjo na Terra encontrará desculpas para quem os maltrata, dizendo: *Oh, ela não fez de propósito não foi nada de especial.* Ou: *Ele está a ter um dia mau, só isso.* A pessoa que está a portar-se mal não precisa sequer de se esforçar para se justificar, porque o Anjo na Terra já o faz por ela!

Como é que essas pessoas podem aperceber-se dos efeitos do seu comportamento, se os Anjos na Terra estão sempre a justificá-las? Como podem responsabilizar-se pelas suas próprias vidas, se os Anjos na Terra fazem tudo por elas?

Um Anjo na Terra está aqui para trazer luz à Terra, não para validar o comportamento egocêntrico dos outros! Por constantemente ceder nas suas relações, o Anjo na Terra poderá sofrer de sintomas de desequilíbrio, como:

- **Ressentimento.** Sentindo-se usado por ser bom e não ver essa bondade retribuída, o anjo na Terra perceberá que o ressentimento cresce, convertendo-se numa energia tóxica e ácida que o amargura e pode mesmo afetar-lhe negativamente a saúde.
- **Fadiga.** Ao dar continuamente, esgota o seu tempo, a sua energia, o seu dinheiro e outros recursos. É capaz de se deitar tarde e levantar cedo para ter tempo suficiente a dar aos outros.
- **Problemas financeiros.** Estará a pagar tudo? Esse é um desequilíbrio prejudicial para as relações do Anjo na Terra.
- **Problemas de saúde.** Poderá desenvolver sérias preocupações de saúde devido aos desequilíbrios de energia. Podem ser desde problemas de pele (fúria contida), a aumento de peso (proteção dada pela gordura corporal), a infeções de garganta (medo de falar) ou a problemas mamários (cuidar de todos até ao esgotamento).

Um Anjo na Terra com uma forte autoestima escolherá manter relações com pessoas boas que não se aproveitem dele. No entanto, a maioria dos Anjos na Terra sente-se atraída por pessoas infelizes que precisem de ajuda. Fá-los sentir-se úteis.

Podem conhecer pessoas excecionais que, por estarem bem, lhes passarão despercebidas. O seu coração bate mais depressa quando conhecem pessoas infelizes ou revoltadas, já que essas lhes representam um desafio. *Posso fazê-lo feliz*, decidem inconscientemente.

As outras pessoas também sentem quando um Anjo na Terra está desesperado por fazer alguém feliz. E podem começar a aproveitar-se dele, para se divertirem, usufruírem do seu apoio

e obterem bem-estar emocional. Quando se sentem infelizes (o que acontece quase sempre, porque só *elas próprias* podem conquistar a sua felicidade... e porque *todos* nos sentimos infelizes quando nos aproveitamos de alguém, ou procuramos a felicidade fora de nós), culpam-no a *ele!* Ele, por sua vez, auto-censura-se e enfraquece a sua luz.

Parte do propósito da nossa vida é aprender a criar laços saudáveis com os outros. É saber amar as pessoas de uma forma saudável, em vez de as «melhorar».

Introdução



O que Significa Ser «Assertivo»?

Há muita confusão e mal-entendidos sobre a palavra *assertivo*. Algumas pessoas confundem assertividade com agressividade. Não admira, pois, que receiem ser assertivas!

Assim, é muito importante definir os termos que usamos, para que haja um entendimento mútuo sobre o que estamos aqui a falar.

Uma definição de assertividade

Assertividade significa estarmos conscientes dos nossos sentimentos e opiniões e exprimi-los, mas de uma forma que respeite os direitos de todos. Uma pessoa assertiva é simpática, pacífica e gentil, mas nunca pede desculpa por aquilo que sente, porque os sentimentos devem ser considerados e respeitados. A assertividade é espiritualmente divina, porque é uma forma de agir que se baseia no facto de sabermos que nós e os outros somos iguais. Cada um de nós tem tanto direito a ser feliz como todos os outros.

- **Assertividade nas relações pessoais:** Sendo assertivos, saberemos que as relações só se desenvolvem se mostrarmos o nosso verdadeiro eu. De outra forma, nunca nos sentiremos amados, porque as outras pessoas nunca saberão quem efetivamente somos! A única maneira de sermos genuinamente amados é correndo o risco de mostrarmos o nosso verdadeiro eu; só então poderemos descobrir quando nos aceitam e acarinham por aquilo que realmente somos.
- **Assertividade nos negócios:** Neste campo, o importante é conquistar respeito. Quando somos assertivos no trabalho, dizemos as coisas como elas são. Não levantamos a voz, não desconsideramos ninguém, nem atacamos as opiniões dos outros. Não temos de ser duros ou tradicionalmente «masculinos» para sermos assertivos. Na verdade, a assertividade pode ser extremamente gentil. Um profissional assertivo fala com calma mas com paixão.
- **Assertividade em situações de vida:** Como Anjos na Terra, temos uma importante missão de vida. Estamos aqui para falar em nome daqueles que não têm voz (como as crianças, os animais, as pessoas oprimidas, a Mãe Natureza e o meio ambiente). Estamos aqui para ajudar os outros a ouvir e a aceitar as mensagens do Divino. Isso significa que somos chamados a agir como professores, ao transmitirmos informação importante, quer seja num ambiente formal, como uma sala de aula, quer seja junto das pessoas com quem nos cruzamos, ao longo do caminho.

Sendo Anjos na Terra, também é natural que sejamos advogados ou ativistas sociais. Ou seja, temos de estar atentos ao que se passa no mundo e garantir que todos têm voz. Em termos práticos, significa que assinamos petições, falamos em público, consciencializamos os outros, participamos em reuniões, falamos com os nossos representantes locais, voluntariamo-nos, rezamos e participamos em manifestações pacíficas.

O que a assertividade não é

Comparemos agora essa energia assertiva com a agressividade e outras características afins.

A *agressividade* significa que só nos importamos com os nossos próprios sentimentos e direitos e não queremos saber dos das outras pessoas. A agressividade é barulhenta, irada e feia. Um individuo agressivo pretende desgastar a determinação da outra pessoa, sendo impositivo, ameaçador e desagradável, até que lhe satisfaçam as exigências.

Claro que todos nós, de vez em quando, perdemos a compostura. E, sempre que isso acontece, devemos aprender qualquer coisa. Essa aprendizagem pode ser a de lidar com a frustração sem a reprimir e acumular até a tornar explosiva.

Ser agressivo é diferente de perder, ocasionalmente, a compostura. A agressividade significa impor egoisticamente a nossa vontade a outra pessoa. Significa decidir que os nossos direitos são mais importantes do que os dos outros. Os Anjos na Terra são demasiado sensíveis para aceitarem esse tipo de comportamento durante muito tempo. Os Anjos na Terra sabem que todos somos um e todos temos os mesmos direitos.

A agressividade passiva

A *agressividade passiva* é muitas vezes confundida com a asertividade. A resposta passiva-agressiva surge quando temos medo do conflito e optamos, por isso, por mostrar o nosso desagrado, magoando os outros de formas tão indetetáveis que ninguém nos pode culpar.

- **Nos negócios:** As pessoas passiva-agressivas procuram sabotar o trabalho que lhes atribuem mas que não querem fazer. Por exemplo, uma mulher que conheço recebeu um trabalho que detestava absolutamente. Mas, como tinha medo de dizer que não ao chefe, cometeu vários erros ao longo do processo, para que nunca mais lhe pedissem para o fazer.
- **Nas relações pessoais:** Exemplos de agressividade passiva incluem suspender o amor ou o sexo até se conseguir aquilo que se quer, ou dizer algo desagradável sobre o nosso companheiro em público, quando não tivermos coragem de lho dizer diretamente em privado.

Passividade

E, por fim, há a velha e simples *passividade*. Significa não reconhecermos os nossos sentimentos perante nós nem os outros. Ser passivo quer dizer que deixamos os nossos sentimentos entorpecerem-se de tal forma que já nem nos preocupamos conosco, os outros ou os problemas mundiais. As pessoas passivas fogem das responsabilidades e das emoções, «desligando-se» através do consumo de drogas ou de outros comportamentos aditivos, alheamento, depressão, isolamento ou pela mudança constante de empregos e relações.

- **Nos negócios:** As pessoas passivas cedem aos caprichos e desejos dos chefes, sem os questionar. Na vida em geral, são como rolhas de cortiça a flutuar no mar, sem nada controlar ou opinar. Têm sonhos, mas nunca esperam vir a realizá-los. Para elas, os sonhos são coisas de «gente rica, famosa ou com sorte». As pessoas passivas acreditam que as pessoas mais afortunadas já nasceram assim e não se apercebem de que todos têm acesso às mesmas oportunidades, mas só alguns as aproveitam com determinação e trabalho árduo.
- **Nas relações pessoais:** Ser passivo significa deixar que os outros controlem o que fazemos. É o que, por vezes, se chama «ser o capacho». As pessoas passivas vivem frequentemente deprimidas, num estado a que a psicologia chama *impotência aprendida*. É quase como se o nosso espírito tivesse sido expulso de dentro de nós. Felizmente, a nossa alma está viva e bem de saúde, só à espera que a reativemos.

Algumas pessoas são passivas porque têm medo de ser vistas tal como são. Isso acontece vulgarmente com pessoas que foram admoestadas ou punidas por falarem ou agirem na infância, ou que foram assassinadas, torturadas ou confrontadas com qualquer outra situação dolorosa em vidas passadas. Apesar de quererem desesperadamente ser eficazes na sua vida, as pessoas passivas têm medo de correr esse risco. É por isso que, nas minhas formações e no meu trabalho de Terapia dos Anjos, as ajudo a perceber que *não* estão a viver na infância ou na vida medieval de que se lembram — e que, na vida, é preciso correr riscos!

Trabalho de casa enviado pelo Céu

Por vezes, encontro pessoas que discutem comigo as razões da sua passividade. Dizem-me que são passivas nas relações e na vida, porque seguem a Lei da Atração. Justificam-se com o argumento de que, se aquilo em que pensamos acaba por se realizar, devemos ater-nos a *pensar* em bondade, paz e felicidade.

É muito bom focarmo-nos completamente no que é positivo! Mas não é suficiente. Encobrir a negatividade com afirmações positivas é como esconder um chão sujo, cobrindo-o com um tapete. A sujidade continua lá!

Se as orações e o pensamento positivo fossem suficientes, poderíamos muito bem ficar no Céu, a enviar energia positiva para as pessoas aqui na Terra. Quando rezamos verdadeiramente (sem nos limitarmos a repetir palavras), o Céu envia-nos trabalhos de casa, pedindo-nos que realizemos as ações para as quais somos divinamente orientados.

Esses trabalhos de casa podem ser ler um livro, fazer um telefonema ou percorrer a cidade a ensinar uma determinada coisa aos outros, começar um novo projeto e por aí fora.

Se temos corpos humanos físicos é porque precisamos deles para fazer soar a nossa voz, o nosso esforço e os nossos atos humanos.

Pense nos diferentes arcanjos como os nossos comparsas celestes:

- O **Arcanjo Miguel** cumpre constantemente o seu propósito de erradicar o medo, concretizando ações angelicais. Usa a sua espada única e a sua energia de guerreiro da paz para afastar as energias baixas.

- O **Arcanjo Uriel** é muito ativo no auxílio à manutenção e à conservação do meio ambiente.
- E há também o **Arcanjo Gabriel** cujas ações incluem entregar mensagens e encorajar os mensageiros humanos, tais como escritores, professores e artistas.

Estes anjos oferecem-nos exemplos perfeitos de como nós, Anjos na Terra, podemos agir. Uma vez, precisamos de enfrentar batalhas, como o Arcanjo Miguel. Outras, de defender o meio ambiente, como o Arcanjo Uriel. E, outras ainda, de falar publicamente, como o Arcanjo Gabriel. São todos atos muito poderosos!

Oferecer luz e amor não significa atropelar palavras e dizer uma oração rápida. Significa mergulhar profundamente em nós próprios, invocando o poder de Deus e do universo para que nos preencham e, depois, oferecendo esse poder ao mundo. Não é um processo demorado, mas exige que bloqueemos as distrações exteriores. Desse modo, feche os olhos, respire fundo e invoque a luz e o amor universais, para que o preencham interiormente e lhe fortaleçam a vontade.



Parte I



O Básico Sobre a Assertividade



Capítulo 1



Tudo Começou com o Trauma Original

Antes de nascermos, tínhamos uma vida ideal no Céu. (Céu refere-se a uma existência hipervibratória não-física. É onde vivemos entre as nossas vidas físicas.)

No Céu, não há contas para pagar, prazos urgentes nem stress. Passamos o tempo a ajudar as pessoas e os animais da Terra, a aprender sobre o funcionamento do universo, a aumentar a nossa compreensão e a elevar a nossa vibração.

Na Terra, é o ego que domina as vivências, porque o corpo físico precisa de ser alimentado, vestido e protegido. Assim surge um sistema competitivo, em que as pessoas agem para satisfazer as suas necessidades. O lema é: *tenho de conseguir a minha parte antes que alguém fique com ela*. É por isso que se cria sempre tanta azáfama e competição, na demanda de ganhar mais dinheiro.

Agora, respiremos fundo e deixemos de lado toda essa energia, para nos focarmos no Céu. Ao contrário do enfoque terrestre na competição materialista, no Céu todas as necessidades são automaticamente satisfeitas. Não há corpo físico, pelo que também não há competição por comida ou empregos.

No Céu não há competição, porque não há necessidade. Ninguém precisa de dinheiro, casa, carro, prestígio ou trabalho. Desse modo, ninguém nos engana ou manipula. Para quê, se não há nada a ganhar? Além disso, no Céu, toda a verdade é palpável e visível; portanto, não há forma de enganar os outros.

No Céu, toda a gente se sente apoiada e respeitada por aquilo que é. A gentileza e a consideração prevalecem, e a paciência é infinita. Todos somos amigáveis, já que a maioria das pessoas atingiu a realização espiritual da unicidade e sabe que a forma de tratamento que dá aos outros é a forma de tratamento que dá a si própria.

Imagine...

Por momentos, imagine que se sente completamente amado e respeitado. Não se sente pressionado a ter de provar alguma coisa. Sabe que é digno de amor, tal como toda a gente. Receba esse sentimento caloroso de amor total no coração e deixe que esse calor se espalhe por todo o corpo.

Imagine como é poder confiar em toda a gente que conhece e poder sentir-se confiante e relaxado diante de todos. Saber que todas as pessoas com quem se cruza têm o coração aberto e sentem intensamente a unicidade. Dessa forma, não farão mal nenhum a ninguém, pois sabem que os atos de maldade que praticarem contra os outros voltar-se-ão também contra elas próprias.

Imagine um sítio onde todos são felizes e saudáveis. Onde o sol brilha continuamente e a temperatura é sempre a ideal. Imagine flores e pássaros e árvores, numa primavera infinita...

Está a ver e a sentir o Céu.

O processo de recrutamento

Ora ali estamos nós no Céu, descontraídos, a fazer o nosso trabalho e a sentirmo-nos extremamente bem por sermos tão amados. Mas, um dia, chegam os recrutadores e pedem-nos que regressemos à Terra, para cumprir uma missão muito importante que só nós podemos cumprir. Ao princípio, rejeitamos o pedido. Afinal, da última vez que estivemos na Terra, as pessoas não foram especialmente simpáticas connosco.

Lembramo-nos de vidas passadas em que também fomos Anjos na Terra. E, ao longo da História, os Anjos na Terra, com as suas dádivas espirituais de cura e de ensinamento, foram frequentemente incompreendidos. Na verdade, numa dessas vidas, fomos até acusados de feitiçaria por causa do nosso dom de cura espiritual. Fomos perseguidos e não tivemos uma morte nada fácil.

Assim, quando os recrutadores nos pedem que voltemos à Terra, não ficamos muito entusiasmados. Perguntamos se não podemos simplesmente enviar preces e orientação às pessoas na Terra, a partir do nosso lugar celeste vantajoso.

Os recrutadores baixam a cabeça e suspiram. Explicam-nos que as pessoas normalmente não ouvem os seus guias ou anjos. Dizem-nos que os Anjos na Terra têm de incarnar corpos humanos, porque as pessoas só se ouvem umas às outras.

Os recrutadores também nos mostram os benefícios que podemos ganhar se voltarmos à Terra. Isto porque a Terra nos dá a oportunidade de aprender, de crescer e de resolver quaisquer medos que ainda alberguemos. Nesse plano, poderemos sentir física e emocionalmente as coisas a um nível mais profundo e passaremos pela experiência da dualidade, onde encontramos a luz e a escuridão.

Além disso, segundo explicam, os recrutadores *precisam* de nós na Terra — precisam que guiemos as pessoas que não têm tanta consciência nem experiência quanto nós.

Então, com relutância, acedemos a regressar à Terra na forma humana. Com a ajuda dos nossos guias e dos recrutadores, delineamos de antemão todas as etapas da nossa vida. É claro que teremos livre-arbítrio para decidir em relação a tudo, mas os guias influenciam-nos fortemente a equilibrarmos o nosso karma com o de determinadas pessoas. Desse modo, aceitamos tê-las como familiares, amigos ou companheiros. Já estivemos com essas almas em vidas passadas. É essencial que nos livremos de qualquer ressentimento, medo ou hostilidade que tenhamos relativamente a essas relações. O crescimento espiritual também nos pede que assumamos total responsabilidade por tudo o que virmos, sentirmos e pensarmos.

O trauma original

Depois de nascermos, olhamos em volta, à procura do amor incondicional de que desfrutávamos no Céu. Os nossos pais amam-nos, mas, como todos os seres humanos, têm os corações parcialmente fechados. Os nossos pais, como todas as pessoas, têm medos que lhes bloqueiam a experiência do amor total.

Sentimos imediatamente a abstinência, como um toxicod dependente ao deixar repentinamente de consumir a droga. *Que é do amor? Que é do amor?* é o nosso grito apavorado, ao procurarmos desesperadamente aquele sentimento delicioso de êxtase e alegria celeste. Os nossos pais fazem o seu melhor para nos manterem felizes, mas, inconscientemente, sabemos que nos falta algo.

Durante toda a vida procuramos esse sentimento de amor incondicional. Conhecemos alguém e pensamos, *É isto!* Acreditamos que cada pessoa nova que conhecemos é a fonte do amor que procuramos desesperadamente.

Lá bem no fundo, lembramo-nos de como nos sentíamos no Céu. Lá, sentíamos-nos completamente aceites tal como éramos. Sentíamos-nos leves, otimistas, despreocupados e totalmente amados e amáveis.

Acima de tudo, sentíamos-nos seguros. No Céu, não havia stress, tensão ou perigo. Todos eram de confiança e ninguém queria nada de nós, a não ser que fôssemos felizes.

Não lhe parece celestial?

Passamos uma vida inteira à procura desses sentimentos de aprovação, segurança, paz e amor. Podemos encontrá-los temporariamente nas relações, na comida, no álcool ou nas drogas.

Outras pessoas encontram esse bem-estar junto da Natureza, fazendo exercício físico, ou mantendo relações sexuais, indo às compras ou, ainda, criando. Mas, para a maioria, é uma sensação efémera.



Ajuda sabermos que nunca poderemos reproduzir inteiramente as vibrações elevadas do Céu no mundo terreno das dualidades. Podemos chegar lá perto e passar por momentos de união total com o amor. Mas é irrealista pensar que podemos manter-nos continuamente nesse estado.

O melhor que podemos fazer é manter uma porta aberta para o Céu, no coração. Assim, teremos uma sensação constante de

amor, independentemente do que esteja a acontecer na nossa vida ou no mundo.

Um dia, ao meditar, senti a presença do Arcanjo Miguel que me veio explicar a importância de apreciar a vida, independentemente das nossas circunstâncias. Disse-me que tendemos demasiado a projetar a nossa felicidade no futuro. Pensamos que a felicidade é condicional, baseada em certas conquistas, tais como receber dinheiro, elogios ou aprovação suficientes; perder peso; casar; comprar uma casa nova; ser publicado; ou qualquer outro feito. Apesar de poderem ser bastante entusiasmantes e realizadoras, tais experiências continuam a não reproduzir o sentimento pleno de segurança e aprovação que temos quando estamos no Céu.

Chegamos perto desse sentimento quando equilibramos o dar e o receber. Quando só damos, excluimo-nos do sentimento de que também merecemos e precisamos de amor. Assim, convém que nos concentremos não só em servir e em dar do fundo da alma aos outros, mas também em servir-nos e em dar-nos a nós próprios.

Dar de forma pura

A única forma de dar que nos proporciona crescimento espiritual e uma paz verdadeira é dar por sermos espiritualmente compelidos a fazê-lo. Dar porque nos sentimos culpados ou obrigados a isso, ou porque temos pena de alguém, é fazê-lo por medo. Isso significa que estamos a dar de forma egoísta e que essa dádiva — seja ela de tempo, dinheiro, ajuda, apoio ou amor — é maculada pelas frequências baixas da energia da culpa, do medo ou da obrigação.

Como Anjos na Terra, estamos aqui para dar, ajudar e curar. E a *razão por que damos* é que faz a diferença entre criar uma

vida de alegria para nós e para os outros e viver num estado de infelicidade, como vítima ou mártir:

- Se dermos na esperança de nos reconhecerem e amarem com base em tudo o que fazemos, sentir-nos-emos constantemente desiludidos por não recebermos tanto quanto damos. Também teremos uma sensação de vazio, porque julgamos que as pessoas só nos amam por causa do que fazemos por elas e não por aquilo que somos.
- Se dermos para evitar que se zanguem connosco, então estaremos sempre nervosos, como se tivéssemos de andar em bicos de pés para evitar que, apesar dos nossos esforços, essas pessoas não decidam aborrecer-se connosco.
- Se dermos porque esperamos que essa pessoa, em troca, nos ajude, sentir-nos-emos sempre culpados por as nossas intenções não serem desinteressadas. E sentir-nos-emos também magoados se a outra pessoa não retribuir.

Só devemos dar se isso nos fizer verdadeiramente felizes. Nessa experiência, encontraremos o nosso bem-estar celestial. De facto, uma boa regra de vida será:

Nunca faça nada que não queira.

Não o faça mesmo ou medite e reze até passar a encarar esse ato com uma sensação de felicidade.



Capítulo 2



Como Ser Assertivo

Normalmente, as pessoas gentis e apreciadoras de paz aprendem a evitar o conflito a qualquer custo. Preferem concordar com as más ideias de alguém, em vez de se imporem e correrem o risco de provocar uma discussão. Esse estilo de vida pode dar-lhes a sensação de que controlam a própria vida porque, no fundo, *sabem* que não estão a concordar com a outra pessoa. É como se vivessem duas vidas: uma superficial, que se reflete no seu comportamento; e outra, subjacente, que se traduz nos seus verdadeiros sentimentos e opiniões.

Nalguns casos, há Anjos na Terra que se anulam tanto para concordarem com os outros que se desligam completamente das suas próprias opiniões. Não sabem o que sentem nem o que pensam sobre nada, porque se habituaram a que lhes *digam* o que fazer, sentir e pensar. Por vezes, tragicamente, são assim porque sofreram maus-tratos e passaram a temer pela sua integridade física, optando por aceder aos caprichos dos abusadores por uma questão de sobrevivência.

Outros Anjos na Terra são «conflito-fóbicos» por serem tímidos e não gostarem de chamar a atenção sobre si próprios. Preferem manter-se invisíveis e, por isso, quase nunca se defendem. Quando o *fazem*, os outros não os ouvem nem repararam neles.

O problema dessas atitudes é que, quando não dizemos aquilo que sentimos, as pessoas assumem erradamente que está tudo bem. *As pessoas não saberão como nos sentimos realmente, se não lhes dissermos.*

Além disso, a assertividade implica que sejamos claros, sinceros e diretos com os outros. Dar pistas sobre como nos sentimos e esperar que os outros as entendam nunca funciona. Só nos garante que continuaremos a sentir-nos ignorados e incompreendidos. Em vez de dar dicas, temos de comunicar claramente os nossos sentimentos.

Podemos achar que, se dissermos a verdade, as pessoas nos deixarão. Mas a verdade é que seremos *nós* a deixá-las se não reunirmos a coragem para sermos honestos. Se não dissermos à outra pessoa aquilo que verdadeiramente sentimos, a relação tornar-se-á desequilibrada e doentia e — uma vez que somos pessoas altamente sensíveis — não conseguiremos mantê-la.

Sermos «conflito-fóbicos» pode também impedir-nos de cumprir a missão importantíssima de que fomos incumbidos ao nascer! De forma a podermos cumprir o nosso trabalho de oferecer luz, temos de despertar uma vez mais e assumir o nosso poder!

Continue a ler, mesmo que isso lhe pareça assustador ou perigoso. O medo deriva do ego e das experiências anteriores. Felizmente, não se baseia na realidade que está relacionada com o nosso futuro e a nossa missão Divina.

Não podemos esquecer que, se a Terra fosse perfeita, nós não seríamos cá necessários, nesta forma física. Poderíamos permanecer simplesmente no Céu, a enviar orações a toda a gente. Mas os seres humanos raramente ouvem os seus anjos e, quando o fazem, debatem-se com dúvidas. Assim, fomos enviados para a Terra para comunicar e para agir no sentido de pôr em prática os desígnios de paz de Deus. A passividade não se enquadra na nossa «descrição de funções».

A nossa missão é a paz. E sermos pacíficos não é o mesmo do que sermos passivos.

A síndrome de supermulher/super-homem dos Anjos na Terra

Como Anjos na Terra, possuímos certos «superpoderes». Por exemplo, alguns têm o superpoder da invisibilidade. Isso significa que podem entrar e sair de determinados lugares ou situações relativamente despercebidos. Claro que o lado negativo do superpoder da invisibilidade é serem muitas vezes ignorados pelos empregados de mesa ou, até, pelos entes queridos.

Qual é o seu superpoder?

Cada Anjo na Terra tem um qualquer dom extraordinário. Aqui estão alguns exemplos de superpoderes de Anjos na Terra:

- Curam
- Recebem revelações
- Destroem¹ ou reparam meios eletrónicos

¹ Se um anjo na Terra avariar todos os relógios, computadores ou rádios dos quais se aproxima, então o propósito da sua vida é sabotar meios eletrónicos destrutivos, como armas ou qualquer outra coisa que prejudique pessoas, animais ou o meio ambiente.

- Comunicam com os animais
- Têm um talento milagroso para a jardinagem
- Manipulam a meteorologia como que por magia
- Sabem instantaneamente se a outra pessoa está ou não a ser honesta
- Preveem o futuro

Há muitos outros superpoderes. Podemos dedicar algum tempo a descobrir qual é o nosso, observando-nos a interagir com os outros ou com a Natureza. Aquilo que percebermos que fazemos com facilidade e como que por magia é o nosso superpoder!

O superpoder é uma capacidade que trouxemos do céu para nos ajudar na missão da nossa vida. Por exemplo, se conseguirmos compreender facilmente as vozes dos animais, então, o nosso propósito implicará a comunicação com os animais. Se tivermos talento para prever ou influenciar o tempo, o nosso propósito será o de proteger as pessoas de desastres meteorológicos.

Guardar a capa

Até os super-heróis precisam de dias de folga. Como Anjos na Terra, somos bastante fortes física e emocionalmente. Estamos habituados a ajudar nas relações e a ser aqueles que salvam toda a gente.

Mas, por vezes, os nossos superpoderes podem confundir-nos. Podemos dizer que sim a todos os pedidos de ajuda, sem meditar primeiro sobre o impacto que esse novo compromisso terá sobre o nosso calendário já repleto. Embora tenhamos ombros largos e um grande coração, o nosso treino em assertividade inclui aprendermos a dizer não, especialmente a pedidos irrazoáveis para o tempo de que dispomos.

No fim de contas, o tempo é o nosso maior recurso para por-mos em ação o nosso propósito de vida. Por exemplo, se estivermos destinados a tornarmo-nos médicos com consultório e quisermos fazer com que isso se concretize, teremos de dedicar muitas horas aos nossos pacientes. Isso significa que as horas que dediquemos a outras atividades, só por nos sentirmos culpados, obrigados ou chantageados, serão horas perdidas que poderíamos ter dedicado aos nossos clientes. Esse tempo passado a fazer algo sem sentido poderia ser utilizado para ajudar alguém a curar-se — ou até para salvar a vida a alguém.

Desse modo, se sentirmos relutância em rejeitar os pedidos dos sugadores de tempo e energia, o melhor é pensarmos nos nossos pacientes!

Como se defender

Quando confrontadas com qualquer tipo de perigo, todas as criaturas vivas se defendem. É uma reação instintiva que todos os seres físicos têm para garantir a sua sobrevivência. Assim sendo, não há mal nenhum em reconhecermos que temos um mecanismo de defesa.

Isso não faz de nós menos espirituais ou angelicais. Mais uma vez, pensemos em anjos guerreiros como o Arcanjo Miguel, com a sua espada e a sua armadura, mostrando que até os anjos mais pacíficos têm, por vezes, de ir para a batalha. E há um equivalente feminino ao arquétipo do Arcanjo Miguel em cada mulher. Podemos encontrá-lo em histórias de mulheres guerreiras como Joana d'Arc ou as sufragistas.

Quando alguém diz ou faz algo que nos provoca uma reação, é muito importante aceitarmos os nossos pensamentos e sentimentos. Talvez notemos que os músculos do estômago se

contraem; ou que transpiramos; ou que coramos de raiva, ira ou até vergonha.

Quando possível, devemos afastar-nos da situação, nem que seja dizendo que vamos à casa de banho. Esse afastamento ajuda-nos a acalmar as reações psicológicas. De outra forma, podemos responder impulsivamente e dizer coisas de que nos arrependemos mais tarde.

Ao ficarmos sozinhos, podemos ter uma conversa honesta com nós próprios. Começamos por reconhecer o estado em que ficámos: se temos o coração acelerado, a respiração rápida ou a mente a explodir. Qualquer uma dessas reações mostra que a outra pessoa desencadeou em nós uma reação de ansiedade.

A resposta de ansiedade é também conhecida como reação de *luta ou fuga*. É uma resposta instintiva ao perigo. Face ao perigo, temos o instinto ora de ficar a lutar ora de fugir.

Quando estamos sozinhos e meditamos, devemos rezar, pedindo orientação, apoio e paz. Queremos ser honestos connosco e com os outros, mas não queremos perder o controlo de uma situação. Nem queremos provocar ressentimentos.



Sempre que evitamos o conflito, guardando para nós o que sentimos, prestamos um mau serviço a nós e aos outros. É uma forma de desonestidade e manipulação. Estamos a tentar controlar a reação da outra pessoa, controlando o que lhe dizemos.

Isto significa que, quando alguém nos pergunta se estamos aborrecidos e respondemos que não, apesar de estarmos, estamos a ser controladores. Estamos a tentar evitar que essa pessoa fique aborrecida connosco ou que comece uma discussão.

Ou então, escondemos os nossos sentimentos para evitar que a outra pessoa perceba que estamos magoados.

No entanto, isso não significa que tenhamos de optar pelo outro extremo, esmagando a pessoa com o peso da verdade crua e dura.

Há uma forma equilibrada de lidar com o conflito que é a mais acertada, saudável e honesta. Depois de termos refletido sobre os nossos pensamentos e sentimentos, aproximamo-nos da outra pessoa e dizemos esta frase mágica: «Gostaria de clarificar algumas coisas contigo».

Essa frase conciliatória mantém a comunicação em aberto, porque a outra pessoa não se sente acusada. Devemos começar por respirar fundo e rezar silenciosamente, pedindo força e clareza de espírito. Mesmo que o coração bata aceleradamente e transpiremos mais, sabemos que sempre que fazemos algo pela primeira vez, nos sentimos intimidados e receosos. E, de cada vez que pomos em prática um novo comportamento, tornamo-lo mais fácil e natural.

Olhando a outra pessoa nos olhos, devemos dizer-lhe, do fundo do coração, e sem pedir desculpa: «Preocupo-me verdadeiramente com a nossa relação, por isso preciso de partilhar e esclarecer os meus sentimentos».

A outra pessoa *poderá* sentir-se ameaçada e tornar-se imediatamente defensiva ou argumentativa. Não nos devemos deixar perturbar, a não ser que ela se torne verbal ou fisicamente agressiva.

(Não vale a pena tentar negociar com uma pessoa agressiva, especialmente se ela estiver sob o efeito de alguma substância. Em caso de abuso, devemos sair imediatamente e procurar a proteção ou o apoio devidos.)

Na maioria das situações, os outros estarão dispostos a ouvir-nos. Durante a conversa, é vital que controlemos os nossos sentimentos. Isso quer dizer que não devemos usar palavras culpabilizantes ou embaraçantes. Mesmo que *achemos* que o outro tem culpa, *dizê-lo* só irá acabar com toda a comunicação.

Devemos usar expressões como *sinto*, *senti* ou *para mim*. Dessa forma, não provocamos nem incitamos a outra pessoa, cobrindo-a de acusações e levando-a inadvertidamente a assumir uma atitude defensiva.

É importante manter a calma enquanto falamos e apresentamos os nossos sentimentos. Se tivermos vontade de chorar, sejamos sinceros. O mesmo se passa com a raiva: devemos ser sinceros, sem deixar que essa emoção nos controle e nos faça gritar ou tratar mal a outra pessoa. Também é importante não nos rebaixarmos.

Não devemos diminuir, menosprezar ou pedir desculpa pelos nossos sentimentos... *nunca!* Temos direito a senti-los, mesmo que o outro não os compreenda ou aceite! Os sentimentos representam as verdades profundas que encerramos no nosso interior. São comunicações da alma a que devemos dar ouvidos.

Depois de falarmos dos nossos sentimentos, deixemos que a outra pessoa se explique. Todas as histórias têm dois lados. No entanto, devemos ouvir com o instinto desperto. Se tivermos uma sensação desconfortável de que o outro está a procurar desculpas ou a ser desonesto connosco, é melhor tomarmos nota dela — porque, provavelmente, *é mesmo isso* que está a acontecer.

À medida que aumenta, a assertividade faz crescer em nós a coragem para dizer aos outros quando achamos que nos estão a mentir: «Não acredito no que dizes», ou algo idêntico. Mas,

inicialmente, basta apercebermo-nos de que a outra pessoa está a ser desonesta, manipulativa ou defensiva.

Não é um tipo de pessoa com a qual queiramos passar muito tempo. Os seus padrões de comportamento são tóxicos e infiltram-se nas suas relações.

Se essa pessoa começar a culpar-nos ou a tornar-se defensiva, a conversa envereda por um caminho improdutivo. A culpabilização é um dos maiores sintomas do medo de que nos denunciem. Se uma ou as duas pessoas envolvidas optarem pela culpabilização, nada se resolverá.

As relações tóxicas só nos arrastam para baixo. Não precisamos delas, quando há tantos potenciais amigos e companheiros *não* tóxicos disponíveis. Não devemos acreditar que temos de nos contentar com uma relação doentia. Não temos.

Limites

O limite é aquela linha que estabelecemos e que ninguém pode ultrapassar ou violar. Não interessa quem é a outra pessoa, ou o quanto a amamos; o nosso limite é algo que não lhe é permitido atravessar.

Por exemplo, se há limite que imponho a todas as minhas relações é o do respeito. Em troca, também trato todos com respeito. É um limite inegociável para mim e, se uma pessoa o violar, desrespeitando-me, tentarei salvar a energia, discutindo com ela os meus sentimentos e limites, e ouvindo o que ela tem a dizer. Se continuar a desrespeitar-me, então dou a relação por terminada, sem qualquer sentimento de culpa. Continuo a gostar dessa pessoa, mas o seu comportamento abusivo em relação aos meus limites faz-me não manter mais o contacto com ela. Os limites são uma parte necessária do nosso cuidado pessoal,

tal como lavar o cabelo ou calçar sapatos para não magoarmos os pés. São saudáveis, normais e necessários.

Em todas as relações há questões a resolver e negociações a fazer sobre os limites pessoais de cada um.

Desse modo, numa relação a longo prazo, o que interessa não é *se* há conflito, mas a forma *como lidamos* com ele.

Os limites pessoais podem incluir o quanto precisamos de...

- ... espaço e distância em relação às outras pessoas.
- ... tempo para passar sozinhos.
- ... romance e afeto.
- ... palavras carinhosas.
- ... que não mexam nos nossos objetos pessoais.
- ... honestidade, confiança e sobriedade numa relação.
- ... equilíbrio e equidade financeira. (e por aí adiante.)

Para sermos Anjos na Terra assertivos temos de aprender a ter força e coragem para fixar os nossos limites. Pode ser esgotante sentir que os outros os tentam ultrapassar continuamente. Podemos ficar cansados e começarmos a pensar, *Será que isto interessa mesmo?* Interessa, sim!

O nosso eu interior depende dos cuidados que lhe dispensa o nosso eu exterior. Podemos dizer que o nosso eu interior é como uma criança que temos de educar. Se o nosso eu interior estiver cansado ou quiser brincar, o nosso eu exterior deve respeitar essa vontade e não deve forçá-lo para além dos seus limites.

Mesmo que a outra pessoa fique zangada ou desiludida por lhe dizermos que não, a verdade é que *compreende*. Também ela é humana e sabe o que são limitações. Mesmo que a nossa recusa seja uma desilusão, ela respeitar-nos-á por isso!

Quando dizemos que não, criamos um modelo de comportamento mais saudável para os outros. Se ficam zangados conosco é, em parte, porque nunca lhes ocorreu que também *eles* podem dizer que não a pedidos despropositados relativamente ao tempo que têm disponível!

Assim sendo, se nos virem fazer algo que nunca nos viram fazer antes — como dizer que não —, as pessoas podem ficar surpreendidas. Se tomarem a nossa recusa a peito, podemos explicar-lhes de forma sucinta que não é nada de pessoal, mas uma questão de respeitarmos minimamente o nosso calendário.

No entanto, não temos de nos sentir obrigados a explicar o porquê da nossa recusa. Quanto mais nos explicarmos, mais argumentos daremos à outra pessoa para tentar manipular-nos e levar-nos a converter o *não* num *sim*.

Os limites servem para mostrarmos às outras pessoas o que aceitamos e não aceitamos na relação. Pode dar muito trabalho, mas é assim que conseguimos construir uma relação saudável conosco e com os outros.

Temos de respeitar o nosso direito a estabelecer a nossa agenda. Não são os outros que têm de a ditar. Por exemplo, temos o direito de não atender o telefone ou a porta da rua e de não responder de imediato a e-mails ou a comentários nas redes sociais.

Se alguém nos pede que deixemos tudo de repente para o levarmos de carro ao outro lado da cidade, temos o direito de dizer que não. Como diz uma certa frase, «a falta de planeamento da tua parte, não significa uma emergência da minha parte». Temos de superar a tendência impulsiva de salvar os outros, a menos que seja uma emergência verdadeira e nos sintamos interiormente compelidos a ajudar.

A Fonte é única

Muitas pessoas usam a culpa para manipular os outros e conseguirem o que querem. Também usam a lisonja misturada com a culpa. Por exemplo, poderão dizer: «Só *tu* podes ajudar-me; e se não me ajudares, sofrerei consequências terríveis».

Sendo um Anjo na Terra sensível, não queremos que ninguém sofra e, por isso, deixamos que as outras pessoas nos manipulem e controlem. Depois, sentimo-nos fracos, usados e até ressentidos e zangados. A isto junta-se a frustração de termos falhado na promessa de tomarmos bem conta de nós próprios... e ficamos sobrecarregados com uma pilha de energia tóxica na cabeça, no corpo e nas emoções.

É muito importante lembrarmo-nos de que toda a gente tem a mesma Fonte: Deus. Aqueles que jogam com as nossas emoções para conseguirem o que querem são criações de Deus, tal como todos nós. Não somos o seu Deus nem a sua Fonte; por isso devemos deixar que seja Deus-Fonte a cuidar de toda a gente. Devemos rezar, pedindo orientação para saber ajudar cada um a ganhar verdadeiramente o seu próprio manancial de força e autonomia.

É claro que há momentos em que agimos como Anjos na Terra e trazemos a ajuda de Deus através da nossa ação. Mas, nesses momentos, somos claramente guiados pelo amor e não pela culpa.

Quando somos induzidos por sentimentos de culpa, não estamos a fazer uma dádiva genuína ou pura, como já vimos no capítulo anterior. A dádiva nascida da culpa está repleta de energias tóxicas.

Limites saudáveis

Os limites são um cuidado pessoal saudável. Quando defendemos os nossos limites, no sentido em que não permitimos que os outros nos manipulem, culpabilizem ou controlem, o nosso eu interior aplaude e agradece.

A nossa autoestima e a nossa autoconfiança crescem quando conseguimos defender-nos com êxito.

Se digo «defendermo-nos», não quero dizer que julguemos agressivamente os outros. Lembremo-nos de que a assertividade respeita os direitos de *todos*: não só os nossos, mas também os das outras pessoas. Quando defendemos os nossos limites e dizemos *não* com gentileza, amor e firmeza, ensinamos os outros a respeitar limites.

Não somos nós a sua Fonte; Deus é que é! Se nos tornamos a sua Fonte, como poderão alguma vez aprender a serem autónomos e a crescerem?

Quando comecei a dar os cursos de Anjos, arranjava tempo para me sentar pessoalmente com cada um dos alunos. Durante estas sessões individuais, ligava-me aos anjos de cada aluno e respondia a todas as perguntas que ele tivesse. Depois, ia para casa e ficava doente e cansada durante os três ou quatro dias seguintes; deixava-me esgotar, acreditando na noção errada de que era *eu* que devia ajudar e servir todos aqueles estudantes.

Depois disso, percebi que nada de bom resultava, para mim ou para eles, do facto de ser tão acessível. Percebi que era importante criar um modelo de limites saudáveis entre mim e os meus estudantes, muitos dos quais estavam em formação para se tornarem também guias espirituais. Tinha de ensinar cada um deles a aceder por si só à orientação divina e às respostas

que procuravam, em vez de o fazerem através de mim ou de outra pessoa.

Então, quando ensinava, comecei a dar mais ênfase a sabermos receber mensagens claras dos anjos por nós próprios. Também criei intervalos regulares durante as aulas, durante os quais não deixava ninguém fazer perguntas. Se alguém o fizesse, respondia-lhe apenas, «talvez os outros também queiram ouvir a resposta a essa pergunta. Vamos esperar até estarmos todos juntos de novo». Dizia também aos meus alunos que eu existia num corpo humano que, de vez em quando, precisava de descanso e recuperação.

Sabia que, fazendo um intervalo, seria uma professora mais eficiente e enérgica. Seria também mais feliz, que é uma qualidade muito importante para um professor. Sempre disse aos meus alunos que é bom frequentar muitos cursos diferentes, desde que os professores fossem pessoas felizes. Um professor feliz ensina os outros a serem felizes, tanto diretamente, como através do exemplo. E a felicidade é a coisa mais importante que alguém pode ensinar!

Além disso, quando fixamos limites fortes e saudáveis como pais, ensinamos os nossos filhos a fazer o mesmo. Quem não quer que os seus filhos cresçam sabendo respeitar-se, ao seu tempo e aos seus níveis de energia? Todos queremos! Nesse caso, também Deus quer isso para nós e para toda a gente!

Devemos pensar sempre: «Se pensar que consigo, consigo mesmo!»

Muita gente vem falar comigo e defende as suas limitações. Justificam vigorosamente o porquê de não conseguirem pôr em prática as medidas positivas que os seus anjos lhes recomendam. Sugerem que são, de alguma forma, excepcionais, mas que

foram bloqueadas ou impedidas de realizarem os seus sonhos. Todos os outros têm a sua oportunidade, mas elas creem-se vítimas muito especiais.

Se pusessem metade da energia que gastam a justificar aquilo que *não* conseguem fazer, defendendo aquilo que *conseguem*, estariam bem mais próximo de viver a vida dos seus sonhos!

Os benefícios dos limites

Quando defendemos os nossos limites e aprendemos a dizer não, ficamos com mais tempo para dedicar às nossas paixões e prioridades, em vez de sentirmos que temos de andar a roubar tempo que poderíamos usar para escrever aquele artigo, dar aquele curso, ler aquele livro, aprender a tocar aquele instrumento, começar aquele novo negócio, praticar o nosso dom da cura e por aí fora.

Os limites favorecem uma mente mais saudável e feliz e um nível energético mais alto, porque já não estamos obcecados com o pensamento de que as pessoas se aproveitam de nós. Quando nos sentimos ressentidos, pensamos constantemente na falta de consideração da outra pessoa para conosco. Se não for contrariado, esse padrão de pensamento pode gerar depressão, ansiedade, dependências, problemas nas relações, solidão, medo e outras consequências tóxicas.





**«A missão dos Anjos na Terra
é ajudar os outros a ouvir
e aceitar as mensagens do Divino.»**



O Reino dos Céus precisa de pessoas na Terra que tragam mais amor ao mundo, evitando infligir dor aos outros. Os Anjos na Terra são almas que aceitaram essa missão.

Sempre mais preocupados com os outros do que consigo próprios, os Anjos na Terra acabam por prejudicar a sua saúde física e mental.

Neste livro, Doreen Virtue ensina os Anjos na Terra a serem mais assertivos e a estabelecerem o equilíbrio entre o dar e o receber, mas sem perder a sua capacidade de amar e de se preocupar com os outros.

**Seja um Anjo na Terra, dê-se aos outros
com confiança e determinação
e encontre o seu bem-estar celestial.**



Outros livros de Doreen Virtue:



**Comunique com os anjos da guarda e deixe-se guiar
pelas suas mensagens de amor e de cura.**



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.nascente.pt

nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8086-55-6



9 789898 086556

Espiritualidades