

MARIA JOÃO VIANA

Pioneira do Desenvolvimento Pessoal em Portugal

PRÁTICAS de FELICIDADE

Um programa completo para aprender
a meditar e a cultivar as emoções positivas



 nascente

Índice

Agradecimentos	6
Como utilizar este livro?	8
A importância da prática	13
Ao leitor	18
Você é a pessoa mais importante da sua vida!	20
OS SONHOS SÃO DESEJOS DA ALMA	25
Como criamos a realidade?	27
Permita-se sonhar	28
Vá na direção dos seus sonhos	32
Desenvolva a capacidade de atrair o que deseja	35
Ponha em prática esta técnica!	37
Quando o sonho não se realiza	42
O PODER DA IMAGEM MENTAL	51
Criar através da imagem	51
Criar o símbolo da sua vida	56

ESTABELECEER OBJETIVOS E METAS	60
Objetivos diários	64
Objetivos semanais	68
Objetivos mensais	72
Objetivos anuais	76
Objetivos através de imagens	82
TRABALHAR ÁREAS ESPECÍFICAS	85
Autoestima	87
Confiança	91
Neutralizar o medo	99
Dar um novo rumo à tristeza e à solidão	102
Aceitação	107
Perdão	109
Praticar o amor	112
Gratidão	113
Amor e relacionamentos	117
Um exercício prático para gerar amor	124
Profissão e criatividade	125
Para encontrar um novo trabalho	129
Outras qualidades a desenvolver	132
Promover o bem-estar	136
CENTRAR A ATENÇÃO NOS PENSAMENTOS	139
Pensamentos indesejáveis	144
Novos pensamentos a desenvolver	151
Transformar crenças limitadoras	153
A RIQUEZA DAS EMOÇÕES	160
Eliminar emoções perturbadoras	160

Ritual de transmutação	165
Cultivar emoções positivas	169
Exercício complementar	171
O PODER CRIADOR DA PALAVRA	173
Utilizar palavras e afirmações positivas	174
Afirmações positivas	175
Palavras a evitar	185
ESCUTAR A INTUIÇÃO	188
A PRÁTICA DE OURO: MEDITAR	196

elle

Este programa é acompanhado de um CD de Meditações Guiadas criado pela autora, com composição e sonoplastia de Dimitris Andrikopoulos e gravação e masterização de Marco Conceição.

A primeira meditação tem a duração de 34 minutos e intitula-se *Natureza Sagrada*, a segunda, de 18 minutos, *Templo da Paz*.

o

Agradecimentos

A lista de pessoas a quem tenho de agradecer é infindável. Na verdade, estou grata a todas as pessoas que passaram pela minha vida, porque a enriqueceram de múltiplas formas.

A minha gratidão vai sempre para a minha família, que é sagrada, para os amigos, os irmãos espirituais e os meus professores, que me levaram a compreender que a mestria está dentro de cada um de nós.

No âmbito do CD de *Meditações Guiadas*, estou particularmente grata ao amigo Júlio Roque por ter colocado no meu caminho o compositor Dimitris Andrikopoulos e o técnico de som Marco Conceição, sem os quais este trabalho não teria sido possível. Sensibilizou-me a forma dedicada com que abraçaram este projeto que se iniciou com a captação dos sons da Natureza e gravação da voz, passando pela composição musical harmoniosa e ajustada ao texto, até à mistura final. Enfim, um vasto mundo musical que era para mim completamente desconhecido. Estou-lhes profundamente grata pelo elevado profissionalismo e mestria, pela beleza da paisagem musical criada e por terem levado o meu projeto,

pacientemente, até ao fim. Estou, também inteiramente grata à vida, por me conhecer tão bem e colocar sempre no meu caminho as pessoas certas. Por muito que me empenhe em retribuir à vida, nunca será tanto quanto aquilo que diariamente recebo...

Como utilizar este livro?

Este livro de práticas procura ser um complemento aos livros *É Possível Ser Feliz* e *Desperte para a Felicidade Plena*; contudo, pode ser lido sem conhecimento prévio destes textos, pois contém explicações detalhadas sobre cada uma das práticas propostas, seu fundamento e utilidade.

O leitor pode seguir o fio condutor aqui apresentado ou consultar o Índice e ir diretamente para a parte que mais lhe interesse no momento. A sequência não é relevante, o importante é que aplique na sua vida as sugestões apresentadas, faça a experiência por si mesmo e veja onde estas práticas o levam.

Estou certa de que o programa sugerido, se for praticado com regularidade, o fará percorrer um longo caminho de autodescoberta, em que irá pôr à prova as suas capacidades. O resultado será a satisfação pessoal, o preenchimento interior e a evolução. Acabará por desenvolver aptidões e potenciais que desconhecia em si, descobrir quem verdadeiramente é e direcionar a sua vida para aquilo que lhe traz a realização e a verdadeira felicidade.

A minha sugestão é que siga este programa, fazendo cada um dos exercícios propostos, nos espaços concebidos para essa

finalidade, e que assista ao seu crescimento. E mesmo depois de terminar, não ponha este livro de lado; vá consultando o que escreveu para poder verificar a sua evolução. Faça ajustes, se necessário, e continue a praticar.

Certamente que, com o passar do tempo, precisará de criar outros livros de prática, mas será aqui que dará os seus primeiros passos; este será o seu primeiro modelo, que lhe permitirá aprimorar a sua vida, manifestar os seus sonhos, desenvolver aptidões e tornar-se um ser humano cheio de qualidades. Descobrirá a mestria dentro de si, que é de facto o único lugar onde ela verdadeiramente reside.

Alguns aspetos serão desenvolvidos em pouco tempo e rapidamente sentirá grandes transformações. Poderão, porém, existir momentos em que se sinta estagnado, em que não veja progressos aparentes, ou momentos em que se sinta solitário. Lembre-se de que este caminho é individual e não há ninguém que o possa percorrer por si, mas conduz, inevitavelmente, a uma grande satisfação interior e a um sentimento de estar completo e de mãos dadas com a vida. Nunca desanime e, nos momentos mais difíceis, reforce a sua prática! Por vezes, a mudança está a acontecer a um nível tão subtil que é quase impercetível e leva algum tempo até vir à superfície. Seja persistente! Se a prática se mantiver e a confiança for constante, a mudança está seguramente a decorrer. Estamos em permanente transformação e adaptação, apesar de nem sempre o conseguirmos ver de imediato. Quando menos espera, vai constatar a longa distância já percorrida. Posso assegurar-lhe de que será um percurso de ascensão, de evolução, que se fará inevitavelmente acompanhar por uma enorme alegria e paz de espírito.

Sempre tive livros de prática onde ia anotando os meus objetivos, metas a atingir, sonhos a realizar, aspetos a melhorar ou qualidades a desenvolver, e a verdade é que tudo aquilo em que me empenhei, acreditei e pratiquei acabou por se concretizar. Fico muitas vezes surpreendida quando visito esses livros e leio o que lá escrevi!... Isto porque há coisas que esqueci — algo que acontecerá consigo também —, mas que acabaram por se manifestar com exímia precisão. Dou comigo a pensar «o que desejei e imaginei não aconteceu nem antes nem depois, mas exatamente no tempo idealizado!...» Ou, «como é que eu podia ter tanta certeza de que isso iria acontecer, tal como aconteceu?» Ou, ainda, «não posso duvidar, nem por um segundo, que o Universo quer para mim aquilo que eu quero para mim e faz-me lá chegar sempre da melhor maneira!»

É espantoso verificar a que nível somos criadores da nossa vida e que, quando damos energia a algo, entregando-nos a ela de corpo e alma, o sonho acaba por se tornar realidade, manifestando-se no momento certo.

Sei, por experiência própria, que criamos tudo em que pensamos, desejamos e mentalmente concebemos, por isso, insisto com o leitor para que o faça também. Cada um de nós é, na verdade, o autor da sua própria vida e pode dar-lhe um novo rumo, a qualquer momento, fazendo dela uma magnífica obra de arte. Não há limites naquilo que somos capazes de edificar, quando acreditamos plenamente nos nossos sonhos e os seguimos.

Este programa faz-se acompanhar de um CD de meditações guiadas.

O fundo musical utilizado foi criado com base na captação direta de sons da Natureza. Assim que se sentar para fazer

meditação, o som de fundo irá transportá-lo para um espaço natural, e ser-lhe-á mais fácil relaxar e conectar-se com a sua própria natureza.

A escolha de uma paisagem musical natural foi intencional, pois a natureza é em si mesma uma grande fonte de energia, e sempre que estamos em contacto com ela sentimo-nos bem e a nossa energia eleva-se. A partir do momento em que inicie a sua prática e comece a sentir os benefícios, sempre que se encontrar numa bonita paisagem, prestará mais atenção aos sons, às cores, aos cheiros e levará facilmente a atenção para a beleza da Criação, entrando rapidamente num estado contemplativo, esvaziando temporariamente a sua mente e renovando automaticamente a sua energia.

Observar a Natureza ensina-nos a perfeição da Criação e, portanto, da vida, e ajuda-nos a viver de uma forma mais livre e despreocupada, mais alegre e saudável.

Ao ouvirmos esses sons, sentimo-nos transportados para o nosso estado original, despido de ansiedades e medos, um estado de serenidade que é, de facto, o nosso estado natural. Usar esta composição musical de grande beleza é uma bênção que eu gostaria que o leitor honrasse, praticando.

A duração da primeira meditação, *Natureza Sagrada*, é de cerca de meia hora e a segunda, *Templo da Paz*, cerca de 15 minutos. Mesmo que, inicialmente, lhe pareça que não irá conseguir retirar 30 ou mesmo 15 minutos dos seus 1440 minutos diários para meditar, insista consigo e experimente. Ficará surpreendido com a facilidade com que se entregará, deixando de sentir o tempo, com a sensação de bem-estar e com a qualidade do seu dia. Com a prática, irá perceber que, uma vez estabelecida a prioridade de meditar, é fácil

organizar o seu dia, de forma a retirar meia hora apenas para si. Lembre-se de que você é a pessoa mais importante da sua vida, a única sobre a qual tem inteira responsabilidade sempre e que, portanto, merece sentir-se bem, tranquilo, repleto de energia e entusiasmado com a vida!

Quando já não precisar que as palavras e a música o conduzam, faça-a por si mesmo, na natureza ou em silêncio, e entregue-se a esse estado de pura observação e presença, deixando-se aceder a esse espaço de vitalidade, de uma energia imensa em que pode simplesmente Ser.

Os exercícios propostos neste livro e as meditações do CD são a simbiose perfeita para se sentir feliz, bem com a vida e concretizar os seus sonhos.

É meu profundo desejo que inicie aqui um caminho de prática que o leve à descoberta da magnitude do seu Ser, à concretização dos seus objetivos, e que esse percurso seja coroado de doces descobertas, alegrias e sucessos. Que o leitor possa crescer interiormente e desenvolver as boas qualidades de que a Natureza o dotou porque, em verdade, é através delas que nos realizamos e atingimos uma felicidade duradoira.

A importância da prática

Vivemos num mundo físico onde não conseguimos medir as nossas capacidades e o nosso potencial, a não ser no campo da ação. É através da experimentação e da prática que nos descobrimos, que aprendemos a fazer melhor e progredimos, para chegarmos à mestria. Este livro privilegia a componente prática, que é imprescindível ao desenvolvimento pessoal e à trajetória evolutiva.

O leitor é convidado a analisar-se, para poder reconhecer os seus pontos fracos, fortalecendo-os; a verificar as áreas da sua vida que estão a precisar de atenção, dando-lhes os devidos cuidados, e a desenvolver as qualidades que lhe permitem aceder a todos os tesouros que a vida tem para lhe oferecer. Pede-se ao leitor que faça consigo próprio um trabalho individual de depuração e limpeza dos obstáculos que impedem a sua progressão, nas diversas áreas da vida, não só para poder aceder a todas as riquezas interiores, mas também para poder dignificar-se no campo da ação.

A vida é uma dádiva que devemos honrar, dando o nosso melhor, aceitando aquilo que ela nos traz, mas fazendo tudo o que está ao nosso alcance para a aprimorar continuamente.

Este livro servirá de motor para esse aprimoramento, lembrando que, quando as coisas não estão bem, há sempre uma nova saída que o leitor irá descobrir por si mesmo.

Neste livro, encontrará várias propostas de atividades que têm por objetivo levar o leitor a fazer uma triagem interna e eliminar tudo aquilo que lhe retira a paz e lhe consome a energia, desgastando-o. Ao fazer essa depuração, irá abrir espaço para que uma energia renovada e plena de vitalidade prevaleça em si, trazendo-lhe clareza à mente e paz ao espírito, bem como a certeza de que veio a esta dimensão para ser feliz. Para cumprir esta vontade, iremos utilizar as capacidades do pensamento criador, resgatando os seus sonhos mais ousados e pondo-os em prática, através de uma ação bem direcionada. O leitor irá idealizar a vida na qual deseja viver, preparar-se interiormente com a confiança necessária e agir para lá chegar. Irá igualmente avaliar resultados e, se necessário, reformular objetivos e fazer ajustes, renovando práticas até chegar à consecução. Lembre-se, contudo, de que as indicações deste texto são meras sugestões adaptáveis às diferentes necessidades do leitor. Devem funcionar, acima de tudo, como um incentivo a todo aquele que pretende viver uma vida plena de realizações. O objetivo é viver entusiasmado, satisfeito consigo próprio, em harmonia consigo, com os outros e com a própria vida. Ao seguir as propostas aqui avançadas, acabará por se conhecer melhor, descobrir os seus pontos fortes e fazer alguma coisa pelos pontos mais fracos, ultrapassando os próprios limites.

Este livro contém práticas simples mas eficazes para se renovar interiormente e despertar para uma vida plena de realizações. Não deixará de ser quem é, mas passará a viver de acordo com a sua essência única, com a sua natureza.

Encontrará exercícios que o ajudarão a desbloquear áreas da sua vida em que existam tensões, redirecionando-o e dando-lhe espaços de reflexão e reformulação.

O leitor é permanentemente convidado a escrever o que sente, o que pensa, o que gostaria de alcançar, de forma a poder ver por si próprio aquilo que precisa de mudança, de ajuste ou de um novo impulso para a manifestação. Encontrará espaço para todo o tipo de programação, sem descurar espaços para dar asas à sua imaginação. Lembre-se de que este livro é apenas seu e que não é necessário que mais ninguém o leia. Por isso, não vai querer esconder nada de si mesmo.

A partir do momento em que reconhece o que não está bem e se abre à possibilidade de mudança, mesmo que não saiba como é que ela se vai processar por lhe parecer inatingível, a transformação inicia-se, porque foi verdadeiramente desejada. Assim que decidimos largar as armas que nos levaram à luta, à desarmonia ou à infelicidade, abre-se um novo caminho de paz e principia a renovação. Depois, deverá manter-se fiel ao caminho da verdade e não se deixar levar de novo por nenhum tipo de ilusão.



Para aprimorar a sua prática, foi incluído o CD de meditações guiadas, o que significa que o leitor será conduzido nessa experiência de relaxamento profundo e libertação de todas as inquietações da mente, para que uma energia renovadora percorra a totalidade do seu ser, trazendo-lhe o bem-estar e a serenidade necessários à saúde física e mental.

De todas as práticas que recomendo, considere a meditação como a mais valiosa. Pratique com a maior regularidade que conseguir e verá transformações positivas em si e na sua vida. A meditação abre portas que desconhecíamos em nós e, quando praticada numa base regular, faz-nos atingir um estado de quietude que nos beneficia enormemente. Ao conduzirmos a mente para um estado de serenidade, estamos a dar-lhe a paz de que necessita, a promover a saúde do nosso corpo e a clareza do nosso espírito. O resultado desta prática é o bem-estar interior, a tranquilidade e a mestria da mente. Uma mente serena toma sempre as melhores decisões e vê claramente o que fazer ou não fazer, em cada momento.



Se está verdadeiramente empenhado em evoluir e libertar-se daquilo que está entre si e a sua felicidade, cumpra este programa.

Neste livro encontrará uma série de propostas, sugestões e lembretes práticos que o ajudarão a:

- ☉ seguir os seus sonhos, mesmo aqueles que ficaram esquecidos no tempo;
- ☉ tornar-se consciente da sua capacidade criadora, utilizando-a;
- ☉ desenvolver qualidades e aptidões de forma a ir buscar as virtudes de que a Natureza o dotou para concretizar o que deseja;
- ☉ tomar consciência de pensamentos e emoções indesejáveis, neutralizando-os;

- ☺ gerar pensamentos e emoções positivas que lhe trazem bem-estar e serenidade;
- ☺ fazer ajustes na sua vida ou mudar de rumo, sempre que necessário;
- ☺ descobrir a sua riqueza interior e manifestá-la exteriormente;
- ☺ aprender a esvaziar a sua mente e constatar os benefícios que isso lhe traz;
- ☺ promover a saúde mental e sentir os seus efeitos no corpo físico;
- ☺ viver em alegria, de mãos dadas com a vida, fazendo a experiência do bem-estar interior.



Com ajuda do CD, irá aprender a meditar, ou seja, a esvaziar a sua mente de todas as inquietações, mantendo a clareza mental e um nível de consciência elevado que lhe trará serenidade.



Acima de tudo, constatará que ser feliz está ao seu alcance.

Desejo-lhe os maiores sucessos!

Ao leitor

Estas palavras são para si!
Imagine que elas vêm da sabedoria e da perfeição que existem em si, aquela parte que conhece o sonho da Criação e o encoraja a prosseguir.

Complete-as e lembre-se delas, para prosseguir o seu caminho confiante.

Querido/a....., escrevo-te da parte mais sábia de ti próprio para te lembrar, hoje e sempre, o quanto te amo e aprecio, o quanto te vejo perfeito e capaz. Olho para os teus sonhos em silêncio e vibro com eles. Quero que saibas que estou sempre à espera de uma oportunidade para os podermos edificar juntos. Nunca deixes de acreditar em ti, de seguir o caminho alicerçado nos valores mais nobres que te elevam a alma. Está atento aos teus pensamentos, mantendo-os puros, elevando-os ao mais alto nível. Honra os teus sonhos, através da ação. Contudo, quando fizeres algo, não te centres nos resultados mas na ação em si. Executa-a com todo o teu amor e dedicação. Se o teu envolvimento for total, alcançarás o que pretendes, no devido tempo. Lembra-te de que, do mais

fundo de ti, estou sempre presente, querendo para ti aquilo que tu desejas, encorajando-te, dando-te alento para prosseguires, esperando pacientemente que te unas à parte mais forte e sábia em ti, à parte mais corajosa e sempre capaz, para que manifestes todos os potenciais com que foste gerado. A Criação fez-te perfeito e, por isso, sei que és capaz! Encontras-te no campo de ação, onde tens de estar totalmente presente para chegares à manifestação e é aí que, através de ti, me revelo.

Conta com o meu apoio e amor incondicionais.

.....

Você é a pessoa mais importante da sua vida!

A maior parte das pessoas não tem consciência de quem é, desconhece o seu valor e potencial. Está na altura de os (re)descobrir.

Reconheça todas as qualidades que encontra em si; aquilo para que tem jeito; aquilo de que gosta. Faça elogios a si próprio. Diga maravilhas de si mesmo. Afinal, estar disposto a fazer um trabalho consigo próprio é, já por si, um ato de grande coragem e valor. A maior parte das pessoas nem sequer tem a determinação de querer ver se há alguma coisa para melhorar dentro de si.

Refira todos os aspetos positivos que encontra em si, todos os pormenores, todos os traços físicos e psicológicos, todas as características.

Você é a pessoa mais importante da sua vida e merece toda a dedicação. Dedique algumas linhas de apreço a quem você é neste momento.

Exemplos:

- ☺ Sou simpático(a) e prestável. Estou sempre pronto(a) a ajudar.

- ☺ Tenho uma boa dose de confiança e a disciplina necessária para cumprir tudo aquilo que me proponho fazer.
- ☺ Sou corajoso(a) e não desisto facilmente do que quero.
- ☺ Sou bem-disposto(a) e divertido(a).
- ☺ Sou atento(a) e bom(a) observador(a).
- ☺ Sou generoso(a) e amigo(a) do meu amigo.
- ☺ Sou sensível e tenho bom coração.
- ☺ Gosto de cuidar dos outros e estou sempre disponível quando precisam de mim.
- ☺ Tenho uns olhos bonitos; um cabelo bem cuidado.
- ☺ Tenho bom gosto e visto-me sempre muito bem.
- ☺ Qualquer coisa que vista, por mais simples que seja, fica-me lindamente e parece que trago a coisa mais preciosa do mundo em mim.
- ☺ Tenho um jeito enorme para decoração.
- ☺ Tenho umas mãos e umas unhas muito bonitas.
- ☺ Sou disciplinado(a) e organizo bem o meu tempo.
- ☺ Tenho uma grande capacidade de trabalho.
- ☺ Tudo o que faço é perfeito.
- ☺ Sou uma pessoa de grande valor.

Aprecie-se!

Continue com exemplos como estes, em todas as áreas; é importante enfatizar todas as suas qualidades.



.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Não se trata de ignorar as fraquezas e os aspetos a melhorar; ocupar-nos-emos deles mais adiante (capítulo: **Trabalhar Áreas Específicas**), mas deve orientar a sua atenção para aquilo que é bom, válido e não pode ser descurado em si. Centre-se nesse seu lado por uns momentos e aprecie-se. Estamos a trabalhar a sua autoestima.

Reconheça todas as suas aptidões e qualidades, mesmo aquelas que ainda não exteriorizou. É muito importante saber valorizar-se. Todos temos facetas únicas e muito válidas e pontos que ainda precisamos de fortalecer.

Se não for capaz de o fazer neste momento, repita a frase seguinte, ou outra idêntica com a qual se identifique:

«Sei que existem em mim inúmeras qualidades e um enorme potencial que estou agora a descobrir, a cada dia que passa e a cada nova situação que a vida me apresenta.»

Regresse a este exercício mais tarde e renove a sua visão de si mesmo.

Outra sugestão que lhe é feita consiste em pedir a familiares ou amigos que digam as qualidades que veem em si. Ficará surpreendido!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Valorize-se!

Outro exercício auxiliar consiste em centrar a atenção em tudo aquilo que fez de bom na sua vida, em todas as ações positivas que teve para com os outros, nos seus sucessos e conquistas, em tudo aquilo que trouxe de positivo a este mundo, em qualquer área da vida. Faça uma lista de todas essas ações, de forma a reconhecer o seu valor e a elevar a sua autoestima. Todos tivemos momentos na vida em que fomos úteis ou ajudámos alguém. É bom lembrarmo-nos desses momentos e reconhecermos o nosso valor:



.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ame-se!

Por último, diga a si próprio o quanto gosta de si, o quanto se aprecia, como se estivesse a dizer a alguém que ama o tamanho do seu amor por ele(a). Você merece ser amado! Manifeste o seu amor por si!


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Os sonhos são desejos da alma

*O sonho comanda a vida
e sempre que um homem sonha,
o mundo pula e avança*

— **Antônio Gedeão in *Pedra Filosofal***

Os sonhos são fortes desejos da alma. A energia que os alimenta é tão intensa que, ao pô-los em prática, sentimo-nos elevados. Como é algo que nos apaixona, é fácil reunirmos em nós as forças necessárias para a sua consecução e, quando a nossa motivação é grande, somos bem-sucedidos na sua execução. Viver os nossos sonhos é também uma forma de nos amarmos, de respeitarmos a nossa vontade, de nos realizarmos e darmos o melhor que temos a este mundo. Todo o bom sonho humano deve ser honrado através da ação.

Quando desejamos algo com toda a nossa alma, projetamos imagens mentais e emoções fortes sobre o objeto do nosso desejo. Depois, através de um exercício da vontade, agimos,

impulsionados pelas imagens que mantemos na mente e, para que a materialização aconteça, é apenas uma questão de tempo.

Se pensarmos bem, tudo na nossa vida se desenvolve desta forma: primeiro sonhamos com algo que queremos, alimentamos esse sonho com as nossas emoções e, servindo-nos da ação, dirigimo-nos para a coisa desejada. Neste processo de manifestação, os pormenores vão variando, mas o motor é sempre criado dentro de nós, pela força do nosso pensamento, pelo poder da nossa vontade, pelas fortes emoções com que regamos os nossos sonhos. Toda a nossa vida é, portanto, o resultado daquilo que desejamos, mentalmente criamos e manifestamos através das nossas ações.

Assim que formula um desejo na sua mente e que o anseia com toda a sua alma, a vida começa a dirigi-lo para a sua manifestação. Por vezes, a vontade é tão forte que o simples desejo abre as portas à manifestação, que acontece como que «por milagre» — é que os milagres são o amor da alma posto em movimento. Outras vezes, essa vontade é como uma luz que ilumina o caminho para a consecução, e a vida começa a conduzi-lo, através de um conjunto de sincronismos e coincidências, até chegar à manifestação. Esses acontecimentos exteriores foram postos em marcha pelo poder da sua vontade, e deve deixar-se conduzir por eles, fazendo aquilo que a vida lhe pede e coloca no seu caminho.

Haverá sonhos que levarão algum tempo a manifestar-se, sendo necessário uma ação contínua da sua parte. É importante confiar no processo e não deixar nunca de acreditar que vai chegar onde pretende. Este processo exige uma determinação e uma coragem que o leitor terá de ir buscar dentro de si,

agindo com confiança e avançando com determinação, pois é apenas em si mesmo que residem estes atributos. Lembre-se sempre de que, quando está no caminho certo, a fazer a coisa certa, a sua energia eleva-se e nunca se esgota.

Como criamos a realidade?

Através dos pensamentos que geramos, das emoções que alimentamos, das palavras que utilizamos para descrever as nossas experiências e das ações que empreendemos, criamos tudo na nossa vida. Cada dia da nossa vida é o resultado do que escolhemos pensar e sentir.

O nosso cérebro tem tendência para ver apenas aquilo que conhece, ou seja, aquilo que lhe mostramos pela forma como pensamos. As ideias que permanentemente alimentamos na mente tornam-se para ele a realidade; e, como não conhece outra, vê apenas essa. É desta forma que interpretamos o mundo, à luz dos nossos pensamentos e das crenças que com eles construímos. Podem existir outras realidades, mas nós não as vemos, porque, mentalmente, não as concebemos como reais.

O nosso pensamento é uma energia muito forte que, quando alimentada, se manifesta. A realidade física é o resultado dessa energia que se densifica, materializando-se.

Utilizamos a mesma energia para criar a saúde ou a doença, a alegria ou a tristeza, a felicidade ou a infelicidade. Com o que escolhemos pensar, criamos a nossa vida e tudo o que nela acontece.

Se a realidade criada até ao momento não lhe agrada, estimado leitor, pode sempre alterá-la, modificando a natureza

dos seus pensamentos. Assim, mantendo uma imagem clara da nova realidade que deseja criar e energizando-a, através da confiança e de uma certeza inabalável, manifestará uma nova realidade. Quanto mais forte for a sua crença, melhores serão os resultados.

A nossa mente possui uma enorme capacidade criadora que se manifesta em cada pensamento que emanamos, naquilo que idealizamos e que pela ação edificamos. Tudo aquilo que mentalmente projetamos e em que nos empenhamos, manifestamos.

Se o leitor for um pouco cético, lembre-se de que todo o avanço científico que vivemos neste momento — voar, comunicar com qualquer parte do mundo através de um pequeno equipamento (telemóvel), projetar imagens (cinema, internet) — são realidades que pareciam inatingíveis há algumas décadas. Porque foram sonhadas, e alguém acreditou que seriam exequíveis, empenhando-se em descobrir o caminho para lá chegar, tornaram-se uma realidade inquestionável.

Se tudo o que acontece na realidade física precisa de ser sonhado, parece-me que o leitor não tem nada a perder. Quem sabe onde poderá chegar?

Permita-se sonhar

Este é o momento de viver os seus sonhos! Procure nas suas gavetas mentais tudo o que lá deixou esquecido, tudo o que lhe traz alegria de viver e considere esse seu sonho como uma possibilidade. O que lhe proponho é que tome consciência dos seus sonhos e projetos, mesmo aqueles que ficaram esquecidos

— Lembre-se: —

Depois de descrever a sua nova realidade, de a desejar com todo o seu coração, pensando apenas no seu bem maior e no bem de todas as partes envolvidas, **entregue o seu sonho e confie**. Continue a viver a sua vida e veja se há algum caminho que se abre para si. Assim que lançamos um desejo, o Universo põe-se em ação, para podermos chegar à sua concretização. Uma vez, essa manifestação é quase imediata, outras vezes, leva o seu tempo. Pouco importa quanto tempo possa levar, o importante é que continue a acreditar e deixe que o momento se apresente.

A ideia é deixar-se conduzir pela corrente da vida, pois ela sabe sempre onde nos levar e conhece cada uma das nossas aspirações, todas as nossas aptidões e cada um dos nossos sonhos. Entregue-se à vida!

Para manter na sua mente uma expectativa positiva elevada e alimentar o seu sonho, até que ele se realize, poderá rever esse seu novo projeto de vida, de manhã, ao levantar, quando a sua mente se encontra mais tranquila, ou à noite, ao deitar, altura em que o seu subconsciente irá assimilar essas imagens e interpretá-las como reais, aumentando a sua confiança e certeza de que é para aí que a vida o conduz.

Vá na direção dos seus sonhos

É importante que continue a sua vida, apreciando cada momento da sua viagem terrena. O leitor sabe o que quer para si e confia que a vida o conduzirá, sem estar apegado a uma

Quando tiver feito tudo o que estava ao seu alcance, entregue o seu sonho e confie que ele chegará no momento certo.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quando a manifestação acontecer, deve reconhecer que vem como resposta a um desejo seu e agradecer:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Desenvolva a capacidade de atrair o que deseja

A energia flui para onde a atenção se dirige

— Sergei King

Enquanto seres humanos dotados da capacidade de pensar, utilizando a mente, e de decidir, usando o livre-arbítrio, estamos em permanente criação, quer tenhamos consciência disso quer não. Usamos a poderosa ferramenta da mente para criar tudo na nossa vida.

O pensamento é uma energia com um enorme potencial criador. Um pensamento emanado com clareza e intensidade funciona como um holograma que, ao ser mantido na mente, atrai elementos físicos de qualidade idêntica, até que a manifestação aconteça. Através da vibração dos pensamentos que geramos, magnetizamos elementos físicos de qualidade idêntica, atraindo para as nossas vidas aquilo em que mais pensamos, quer seja o que mais desejamos ou o que mais receamos. A energia em si não distingue aquilo que é bom do que não o é.

Assim, se a nossa atenção está naquilo que desejamos, colocando aí o nosso pensamento e, portanto, energia, há grandes probabilidades de que a criação aconteça. Se as imagens mentais que projetarmos forem de receio e as alimentarmos, as probabilidades de se manifestarem são idênticas. Onde quer que esteja a nossa atenção e, portanto, o nosso pensamento, está a nossa energia. Este é o princípio subjacente a tudo o que criamos.

Pode aprender a utilizar conscientemente esta aptidão, ampliando o poder do seu pensamento e a sua capacidade magnética para criar o que deseja. Você é um transmissor

permanente de energia, pois cada um dos seus pensamentos corresponde a uma vibração energética. Onde quer que o seu pensamento esteja, está a sua energia. Dependendo daquilo que pensa, está a atrair ou a repelir as coisas que deseja. Ao utilizar e desenvolver conscientemente esta capacidade, aprendendo a focalizar-se no que deseja, irá conduzir a sua vida da forma que pretende. Os seus pensamentos irão ajudá-lo a manter-se no fluxo da criação e a criar uma vida harmoniosa e repleta de realizações.

O pensamento estabelece o modelo daquilo que vai ser criado, as emoções energizam esse pensamento e a vontade dá-lhe intensidade. Quanto mais forte for a vontade e a emoção sentida, maior intensidade terá a energia que é posta em movimento e mais rapidamente criará aquilo em que pensa.

A partir do momento em que direciona o pensamento para algo de construtivo, ativa toda uma força criadora que irá conduzi-lo para o seu objetivo. Quando projeta e visualiza o seu ideal, digamos que se aproxima da sua manifestação. Se for promotor do bem, ativado pela sua vontade, atenção e, portanto, energia, esse ideal será lançado num campo vital que culminará na concretização na realidade física.

O seu desejo, a sua vontade e a sua intenção funcionam como um projetor, fazendo com que os seus pensamentos e emoções se dirijam para o objeto desejado. A confiança estabelece a ponte entre o espaço interior e o exterior, e as coisas vão manifestar-se de acordo com as suas crenças, com aquilo que acredita ser possível. Este processo de manifestação requer, muitas vezes, ação.

Tudo o que se passa na sua vida foi atraído por si, através dos seus pensamentos. Pode-se dizer que a sua vida reflete

com precisão a maneira como pensa. Para onde quer que dirija os seus pensamentos, está a dirigir a sua energia e, com ela, cria o mundo à sua volta.

Se deseja uma vida pacífica, sem conflitos, não conceba na sua mente senão a paz, a concórdia e o entendimento. Quando a mente se liberta por completo da necessidade de agredir, lutar e dominar, a paz instala-se na mente e no corpo e manifesta-se na sua vida.

Para a manifestação de um objetivo, é necessário concentrar todo o pensamento e focalizar completamente a vontade nesse alvo. Quando a mente nada mais conceber do que o desejado, este concretiza-se. É este o princípio básico da manifestação, que não descarta em si o princípio da ação.

Ponha em prática esta técnica!

Selecione algo que lhe pareça ser fácil de concretizar. Comece por objetivos que sejam acessíveis para si, pequenas coisas nas quais possa acreditar facilmente. Assim, irá ganhar confiança no processo, e será mais fácil, posteriormente, ampliar a sua imaginação e a área de manifestação. Verá que não há limites naquilo que pode criar; todos os seus sonhos podem tornar-se realidade. Você é, por natureza, ilimitado.

Irá começar por trabalhar nesse aspeto que pretende alterar ou no objetivo que deseja manifestar na sua vida, usando esta sua capacidade de atrair o que deseja. Imagine o que deseja de forma clara, com todos os pormenores, até que o sinta como real. Quando imagina de forma clara aquilo que deseja, energizando essa imagem e centrando-se nela durante algum

tempo, para a tornar o mais real possível, não pense nos meios para atingir o objetivo final. Deixe que Essa Parte De Si Que Tudo Sabe trate disso e o conduza. Ao escolher os meios, pode estar a limitar a concretização do seu sonho, bloqueando os canais recetores. Pense apenas no resultado final e deixe que o Universo, essa Inteligência Suprema, o surpreenda, enviando-lhe a concretização do seu sonho de forma totalmente inesperada mas perfeita, muito melhor do que tinha imaginado.

A força magnética do seu pensamento irá atrair para a sua vida as pessoas, as situações e os acontecimentos que o levarão onde deseja. Esteja atento às situações e oportunidades que lhe são apresentadas, aos ímpetos e orientações interiores que lhe chegam e que provêm da sua fonte de sabedoria — siga-as!

Descreva, então, pormenorizadamente, como será ter, ser ou fazer o que deseja.

Para tornar este exercício ainda mais eficaz, pode fechar os olhos, respirar fundo e ver-se na situação desejada, como se fosse real, vivendo-a interiormente. Quando achar que terminou, use as palavras para descrever essa realidade que deseja atingir.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ao olhar para o seu passado, poderá constatar que o lugar em que se encontra neste momento foi fruto de ação sua, que aquilo que conseguiu até ao presente foi certamente desejado nalgum momento. Lembre-se de que a criação acontece permanentemente na vida; o guião da sua vida foi escrito por si, mas, primeiro, foi imaginado na sua mente, criado através do seu pensamento, regado pela sua confiança e emoções. O processo criativo teve, portanto, início em si.

Proponho que relembre um desses momentos passados em que foi bem-sucedido e descreva as etapas por que passou. Pense nas coisas que desejou para si e que se manifestaram na sua vida. Aperceba-se da forma como chegaram até si, lembre-se do estado de espírito dominante, da confiança que sentiu, das pessoas que surgiram na sua vida, da forma como as coisas vieram até si. Aperceba-se dos sincronismos e coincidências.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ao relembrar mentalmente a forma como acreditou em si, a força que lhe veio de dentro, a persistência que teve e, principalmente, a certeza interior que o preencheu, está a redescobrir a chave para o sucesso e a compreender que é capaz. Agora que tem consciência dos mecanismos por detrás daquilo que cria na sua vida e das suas capacidades, poderá utilizar os mesmos princípios para manifestar outras coisas que deseja. Recupere a certeza interior que tinha, as emoções positivas que sentia e que o motivaram a agir. Ao fazê-lo, irá reproduzir na sua mente os passos que o levaram à manifestação dos seus sonhos e ser-lhe-á mais fácil reproduzi-los mais vezes, na sua vida.

O processo implicado na manifestação é sempre o mesmo: Primeiro, deverá imaginar o que deseja, mentalmente e com total clareza, vendo-se na situação desejada. Seguidamente, terá de confiar que chegará ao seu objetivo, deixando que a vida o conduza, mas fazendo a sua parte para lá chegar. Por último, deixe-se receber e usufruir plenamente da concretização do seu sonho. Faça-o com total entrega e gratidão. Agradeça sempre que se lembrar e mesmo que ainda não tenha chegado à manifestação total, porque, no seu íntimo, sabe que já recebeu e é apenas uma questão de tempo para que se materialize¹.

Não precisa de estar constantemente a pensar no que deseja. Lance o seu pedido, pense nele sempre que sentir vontade e confie que o Universo lho entregará no momento certo para si.

¹ Nas obras que escrevi e que servem de base a este Livro de Prática, conto episódios da minha vida em que apliquei estes princípios e a forma espantosa como se manifestaram. Não os incluo aqui, para evitar ser repetitiva, mas o leitor poderá ler o capítulo «Experiência Pessoal», em *É Possível Ser Feliz*, onde encontrará bons exemplos.

Viva a sua vida, com total entrega e aceitação, sabendo o que deseja, mas deixando que as coisas aconteçam. Aceite o que lhe for apresentado.

Outros sonhos que deseja manifestar:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quando o sonho não se realiza

Se o seu sonho não se manifesta, deverá analisar alguns aspetos. Existem duas causas principais que podem estar na base desta não-realização: este sonho pode não ser o melhor ou este pode não ser o momento ideal para si.

Refleta, «será que aquilo que deseja é o melhor para si?» Por vezes perseguimos sonhos que não nos correspondem, só porque são, por exemplo, socialmente bem aceites. Encontramos imensas contrariedades nesse percurso, sentimo-nos

esgotados, frustrados e, mesmo quando, finalmente, após muito esforço, os conseguimos concretizar, não nos sentimos realizados nem felizes. Outras vezes, não conseguimos chegar à sua manifestação, por mais esforço e empenho que exista da nossa parte. Quando isto acontece, veja-o como uma proteção, talvez não seja esse o seu caminho, pois, se fosse, teria tendência para acontecer.

Deverá refletir um pouco e perguntar-se se esse é de facto um sonho seu. Parece-me pertinente que o leitor avalie a sua motivação, isto é, o entusiasmo que sente perante a concretização do seu sonho. Se isso não existir, pode ser um indicador forte da sua falta de identificação com esse objetivo. Deverá procurar uma forma de alinhar os seus interesses e valores com aquilo que deseja.

Quando aquilo que idealizamos é verdadeiramente o que queremos, a nossa motivação é enorme e a força que encontramos para o pôr em prática é ilimitada. Existe uma vontade inabalável em nós que nos energiza e move.

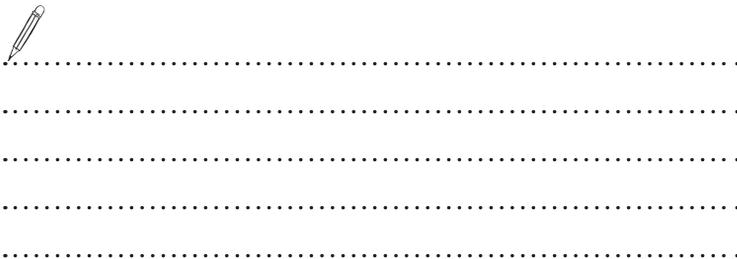
Quando define objetivos adequados a quem você é na sua essência, sente-se bem e confiante, e as coisas têm tendência para acontecer. Quando está no bom caminho, as portas abrem-se, as pessoas certas surgem e as coincidências multiplicam-se. Se, pelo contrário, o caminho não for aquele, sentirá de imediato que está a remar contra uma maré muito forte, que lhe retira a energia. Desista! Mude de rumo ou deixe que a corrente da vida o conduza.

Quando um sonho não se realiza, deverá considerar a possibilidade de aquilo que desejou não ser o melhor para si, para a sua evolução; esse desejo pode não estar alinhado com a essência do seu espírito.

Pergunte-se também se o seu desejo não passa de uma ilusão da mente? Será que é apenas uma vontade de ter mais, de acumular bens materiais, muitas vezes desnecessários? Será que é um capricho? Será que corresponde a uma vaidade, a uma necessidade de se salientar? E acha que isso é mesmo importante para si?

Ao reexaminar os seus objetivos é fundamental perceber qual o motor que está por detrás deles, isto é, qual o seu interesse na concretização desse desejo; quais as qualidades que pretende desenvolver ou adquirir. Verifique se existe alguma carga egoísta a eliminar ou alguma qualidade menos louvável a suprimir. Pergunte-se também se aquilo que possa ganhar não irá prejudicar alguém.

Se a resposta for afirmativa, deverá pensar em objetivos que tragam felicidade e benefícios a todas as partes envolvidas. Lembre-se de que temos de ajudar a construir um mundo melhor para todos e não podemos continuar a viver centrados apenas em interesses individuais. Estes devem servir os coletivos. Quando servem interesses elevados, os nossos objetivos não só são construtivos e trazem benefícios a um grande número de pessoas, como também têm mais propensão para ocorrer. Se necessitar, defina novos objetivos que sejam construtivos ou reformule-os para que sirvam causas nobres e proporcionem bem-estar a uma maioria:



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pergunte-se ainda se o seu sonho não passa de uma necessidade e, portanto, de algo que deseja pela força. A necessidade pode ser um grande entrave, pois possui uma energia muito forte que atrai uma energia idêntica. Quando não existe necessidade associada ao que deseja, pode criar com mais facilidade, pois não existe apego ou dependência. Enquanto precisar de alguma coisa, dificilmente a poderá ter, pois há como que uma dependência emocional que precisa de ser libertada. É necessário que aceite o momento, tal como ele se apresenta, largando emocionalmente a necessidade e aceitando com a mesma abertura que o seu desejo se manifeste ou não. Esta atitude de desprendimento e aceitação é fundamental para a libertação de apegos que poderão ser um obstáculo à manifestação plena dos seus sonhos.

Sempre que está a traçar o percurso certo, a sua energia aumenta, a vida flui com maior leveza e sem grandes entraves, o que não significa que não irá encontrar obstáculos. Basta estar vivo para termos de os enfrentar. O desafio é compreender se esses obstáculos existem para o levar a reexaminar o seu caminho e o posicionar, levando-o a encontrar um novo caminho, ou se estão ali para o ajudar a desenvolver

determinadas qualidades, como a persistência, a confiança, a coragem e a determinação, e, assim, compreender tudo aquilo de que é capaz.

Não existem respostas fáceis, no que toca ao campo da ação, da experimentação e da aprendizagem que o lado prático da vida nos traz. Saber quando persistir ou quando deslocar o seu campo de ação vem da experiência e do autoconhecimento, o que, conforme sempre enfatizo², é fundamental para todos os que querem viver de forma consciente. Daí a importância de nos conhecermos e sabermos escutar a voz da nossa vontade. É necessário ouvirmos atentamente o que se passa dentro de nós e escutarmos a nossa orientação interior, a vontade inequívoca, pois é aí que reside o caminho da clareza.

Para o leitor desenvolver esta sua aptidão, recomendo que faça meditação, aprendendo a silenciar a sua mente, de forma a poder escutar apenas a voz da sua vontade ou, se preferir, da sua intuição. Aprender a ouvir essa voz e a segui-la, ajudá-lo-á a encontrar respostas.



Comece por utilizar o CD de apoio a este livro e a serenar a sua mente, para poder escutar a sua orientação interior e agir de acordo com ela. Quanto mais praticar, mais fácil lhe será identificar a linguagem simples da intuição e não hesitar em segui-la, pois saberá, por experiência, que ela está sempre certa.

² No livro *Desperte para a Felicidade Plena*, no subcapítulo «O mundo físico requer ação», exploro um pouco mais esta temática. O leitor poderá lê-lo para aprofundar este assunto tão vasto.

anos para nos apercebemos de que aquele não era de facto o momento.

Uma boa razão poderá ser a necessidade de desenvolver determinadas competências e de adquirir mestria. Daí a importância da ação, de fazer, para poder crescer, através da experiência. À medida que age, vai aprendendo a fazer melhor, e é assim que pode chegar à excelência, ao domínio da técnica que o levará a ter o melhor resultado. Não pode ter a pretensão de querer aquilo que ainda não está preparado para receber. Deve ver todas as experiências da sua vida como uma aprendizagem. Quando estiver pronto, a coisa desejada virá até si e, possivelmente, de uma forma totalmente inesperada mas perfeita.

Deve saber claramente, sem margem de dúvida, o que deseja e para onde quer ir e prosseguir a sua vida, vivendo-a plenamente, sabendo que apenas o melhor irá acontecer, aceitando aquilo que a vida lhe traz, mas fazendo tudo o que está ao seu alcance para concretizar os seus objetivos. No momento certo (que pode demorar anos), a coisa certa acontece. O Universo conhece bem cada uma das suas criações e sabe sempre por onde as deve conduzir. Confie!

Faça as suas reflexões e reafirme a sua confiança e aceitação perante aquilo que a vida lhe traz.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

Poderá ainda questionar se possui alguma crença que seja um obstáculo no caminho para a sua meta. Complete a seguinte frase, sem pensar muito, anotando aquilo que lhe vem à mente:

A razão pela qual ainda não concretizei o meu objetivo é

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Se verificar alguma crença que o limite, crie uma nova crença que abra as portas à sua natureza ilimitada. Por exemplo, se encontrar em si a crença, «ganhar dinheiro é difícil», imagine o contrário, que «o dinheiro vem até mim facilmente». Afirme a sua nova crença com convicção e veja-se na situação desejada, imaginando-a como real.

Se precisar de transformar mais crenças, poderá trabalhá-las na secção, «Transformar Crenças Limitadoras», deste livro de prática.

Quando o seu sonho não se realiza, tal como tinha imaginado, deverá perguntar-se: «Será que o meu sonho não se manifestou de outra forma?» E será que essa forma não é a melhor para si, neste momento?

Aprenda a identificar aquilo que cada situação lhe está a ensinar. À medida que faz esse reconhecimento, pode reformular as suas metas, para ser capaz de se movimentar mais rapidamente e com alegria, através das situações. A vida deixará de ser uma luta.

Vivemos num Universo abundante e cheio de amor, que nos traz sempre o que melhor nos serve.

Aceite o momento, tal como ele é, e agradeça, a cada dia, pelo milagre da vida e pela oportunidade de a viver neste bonito planeta.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

O poder da imagem mental

A imagem tem o grande poder de sugestionar a mente. A criação mental de imagens é igualmente uma ferramenta poderosa que pode ser utilizada para nos ajudar a concretizar os nossos sonhos. De facto, utilizamo-la a todo o momento, já que o nosso pensamento se traduz essencialmente em imagens mentais que alicerçamos na linguagem verbal. As palavras mais não são do que a tradução das imagens que criamos mentalmente.

Tenho plena convicção de que o meu pensamento é sob forma de imagens que depois traduzo em palavras. Não quero com isto dizer que muitos dos nossos pensamentos não sejam em palavras, mas a imagem está muito presente no ecrã mental e tem grande poder, pois cria interiormente um mundo que acabará por se manifestar exteriormente.

Criar através da imagem

Para quem gosta de trabalhar com a imagem, preferindo-a à palavra, proponho que desenhe a sua vida ideal ou crie uma

montagem de imagens que traduza essa nova maneira de ser ou de viver que pretende criar para si. Pode fazê-lo através do desenho ou apenas com símbolos. Crie esse seu cenário mental neste livro ou, se precisar de mais espaço, numa folha maior, numa tela ou cartolina. Poderá depois colocar essa sua obra de arte num lugar onde a possa ver com regularidade, ativando interiormente os mecanismos que o farão atrair esse cenário para a sua vida.

Faça recortes de imagens, montagens ou desenhos que simbolizem o seu sonho ou objetivos a atingir. Poderá acrescentar algumas afirmações significativas que o ajudem a manter a expectativa positiva. É imprescindível incluir-se nesse quadro idílico e feliz, participando na concretização dos seus sonhos.

Esta técnica tem a vantagem de poder ser utilizada por crianças ou adolescentes, que adoram trabalhar diretamente com a imagem. Fiz isso com a minha filha, quando ela era pequena e estávamos à procura de uma casa nova. Foi muito divertido e, ainda que, inicialmente, a Joana não me tivesse levado muito a sério, empenhou-se tanto quanto eu. Na altura, fizemos uma bonita montagem de imagens coladas numa grande cartolina que colocamos na porta do quarto dela; dali a pouco tempo, encontrámos a casa dos nossos sonhos, onde vivemos durante 13 anos e fomos muito felizes. Ainda hoje, essa casa tem um significado muito especial para nós. Mais tarde, quando estava à procura de um espaço para morar em Londres, a minha filha voltou a utilizar esta técnica e acabou por encontrar o tal espaço «perfeito» para ela, conforme descreveu.

Acrescente às imagens que escolheu símbolos que lhe inspirem confiança e afirmações com as quais se identifique:

- ☺ Já vivo na casa dos meus sonhos, com boas áreas, excelente exposição solar, ótima localização e compatível com o meu orçamento. Adoro a forma como as divisões estão distribuídas e estou feliz por ter uma sala de meditação. Os carros e as bicicletas estão na garagem e o jardim está muito bem tratado.
- ☺ Já encontrei o espaço que procurava para viver. Tem o espaço de que preciso, luz direta, é seguro e perto da minha faculdade. É perfeito para mim!

Proceda de forma idêntica, criando, melhorando ou inovando todas as áreas da sua vida. Os únicos limites são aqueles que existem na sua cabeça. Lembre-se, contudo, de que estas técnicas só funcionarão se estiverem direcionadas para o bem de todas as partes envolvidas.

As páginas seguintes ficarão em branco, para aí conceber a sua «obra de arte»; para que possa condensar neste seu livro uma nova energia alegre e forte mas pacífica, que funcionará como um íman, atraindo tudo o que deseja para a sua vida.

Poderá fazer um desenho para cada área da sua vida ou juntar todas as áreas, uma vez que tudo está interligado. Quando, mais tarde, regressar às imagens e/ou textos criados, ficará surpreendido com a eficácia destas técnicas, tão simples mas tão poderosas. Você verá!

«A maior parte das pessoas não tem consciência de quem é e desconhece o seu valor e potencial. Está na altura de os descobrir.»

Maria João Viana, pioneira do desenvolvimento pessoal em Portugal, apresenta um programa de meditação e de autovalorização que o ajudará a ultrapassar a ansiedade e o stress da sua rotina diária, ensinando-o a viver em comunhão com o mundo que o rodeia.

Repleto de propostas de atividades diárias, este precioso guia prático ajudá-lo-á a percorrer um caminho de autodescoberta, em que irá pôr à prova as suas capacidades. Passo a passo, descobrirá como:

- Concretizar objetivos e metas;
 - Viver os seus sonhos;
- Desenvolver qualidades e aptidões;
- Neutralizar emoções indesejáveis;
- Meditar e sentir os benefícios desta prática;
 - Cultivar emoções positivas;
 - Viver entusiasmado com a vida;
 - E, acima de tudo, ser feliz!

ESTE LIVRO É A PROVA DEFINITIVA DE QUE É POSSÍVEL PRATICAR A FELICIDADE. PORQUE NÃO COMEÇAR JÁ?

Da mesma autora:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8855-12-1



9 789898 855121

Desenvolvimento Pessoal