

Inês Nunes Pimentel

Coach de transformação
para o corpo, mente e alma

Vive
a tua
luz

Um guia para
te apaixonares por ti
e seres a tua versão
mais autêntica e brilhante



Índice

| | |
|---|-----|
| Introdução | 9 |
| A minha história | 12 |
| | |
| Parte 1: Ama a tua luz | 20 |
| Capítulo I: Amor vs. medo — o GPS para a vida dos teus sonhos | 24 |
| Capítulo II: Amor-próprio — cultiva a relação mais importante | 42 |
| Capítulo III: Celebra a tua luz única | 70 |
| | |
| Parte 2: Nutre a tua luz | 84 |
| Capítulo IV: Cura a relação com o teu corpo e com a comida | 88 |
| Capítulo V: Nutre o teu corpo com amor | 100 |
| Capítulo VI: Conhece todas as camadas do teu ser | 118 |
| Capítulo VII: Conecta corpo, mente e alma | 148 |
| Capítulo VIII: Rituais para nutrires a tua luz | 172 |
| Capítulo IX: As relações também nutrem a tua luz | 186 |
| | |
| Parte 3: Espalha a tua luz | 198 |
| Capítulo X: Descobre o teu propósito de alma | 202 |
| Capítulo XI: A fórmula mágica para o sucesso | 216 |
| Capítulo XII: O mundo precisa da tua luz | 228 |
| | |
| Agora é o momento para viveres a tua luz | 236 |
| A inspiração continua | 237 |

Dedicatória

A todas as pessoas que têm a coragem de viver a sua luz e que,
dessa forma, inspiram todos à sua volta a fazer o mesmo.

E a ti, que estás agora a iniciar esta viagem. Tu inspiras-me como
não podes imaginar!



Introdução

Obrigada por teres pegado no meu livro! Como quer que ele tenha ido parar às tuas mãos, quero que saibas que não foi por acaso. Provavelmente, estás em busca de uma vida mais feliz, com mais amor, paz, equilíbrio, saúde e sucesso. Mas... e se eu te dissesse que o que quer que seja de que estás à procura já está dentro de ti? E se eu te disser que tens uma luz única, pronta para brilhar e iluminar o mundo?

Com este livro, o meu objetivo não é mudar-te, mas lembrar-te de que já és perfeita exatamente como és. Cada página vai ajudar-te a remover cada uma das camadas que te impede de sentir isso, para que possas finalmente conectar-te com a tua verdadeira essência e viver a tua luz única.

É altura de abraçares totalmente a pessoa única e mágica que és e de te sentires 100% feliz e confiante na tua pele! É altura de perceberes que não, que tu não tens de mudar. Cada uma de nós é perfeita na sua essência, apenas temos de aprender a conectarmo-nos com ela. Eu sei: é difícil compreender esta verdade. Também o foi para mim durante muito tempo. Afinal de contas, vivemos numa sociedade que constantemente nos diz que temos de mudar, que temos de ser melhores, mais bonitas, mais magras, mais inteligentes, ter roupas mais caras, ganhar mais dinheiro, encontrar a nossa alma gémea, viajar pelo mundo... e a lista poderia continuar eternamente. Somos programadas para estarmos constantemente insatisfeitas na busca daquilo que não possuímos, e para achar que só quando o atingirmos seremos totalmente felizes e realizadas.

Passamos a vida a procurar a felicidade naquilo que não temos, as respostas fora de nós e em busca da aprovação dos outros. Mas, na realidade, deveríamos estar gratas e ser felizes com o que já possuímos, conectar-nos com a nossa alma, para obtermos as respostas às perguntas mais profundas, e aceitar-nos e amar-nos tal como somos, com o bom e o menos bom, com as boas e as más experiências, com as qualidades e com os defeitos, pois é cada um destes detalhes que nos torna excecionais. Haverá alguma coisa mais especial do que sabermos que cada uma de nós é única em todo o Universo? A verdadeira transformação começa de dentro para fora, e eu estou aqui para te dar a mão e te guiar nesta viagem de volta a casa, de volta a ti mesma, à tua verdade e à tua luz única.



Com a leitura deste livro, estarás a percorrer uma autêntica jornada de autoconhecimento. Vais aprender a viver por amor e a apaixonar-te verdadeiramente por ti. Vais libertar-te de medos, pensamentos tóxicos e de tudo o que não te permite ser a tua versão mais brilhante. Vais aprender a nutrir o teu corpo, mente e alma, e a perceber como todas as camadas do nosso ser estão interligadas. Vais aprender dicas práticas e rituais para seres a tua melhor versão e fazeres brilhar a tua luz ímpar. Vais descobrir o presente único que és para o mundo, compreender o teu propósito de alma e perceber que estás aqui para brilhar sendo simplesmente tu própria — e dessa forma iluminar o mundo, pois, ao acenderes a tua luz, inspiras todos à tua volta a fazer o mesmo. E, claro, vais aprender a manifestar a vida dos teus sonhos e a saber que tudo é possível e só depende de ti!

Ao longo destas páginas, vais encontrar diversos exercícios para começares já a implementar no teu dia a dia. Para além de te facultar todo o conhecimento e ferramentas, a minha intenção é que realmente os integres na tua vida, pois só assim poderás experienciar uma verdadeira transformação. Se colocares em prática o que te vou ensinar neste livro, estarás na direção certa para que a vida dos teus sonhos se comece a manifestar.

Todos estes ensinamentos e dicas práticas foram experienciados e comprovados com base na minha própria jornada e no trabalho que atualmente desenvolvo com milhares de mulheres, todos os dias, um pouco por todo o mundo. Mulheres que, tal como tu, querem viver a sua luz única e aparecer ao mundo como a sua melhor versão.

Tudo o que estou prestes a partilhar contigo mudou realmente a minha vida e a de todas as pessoas que tive a possibilidade de inspirar. E, por isso, é não só a minha missão como também a minha paixão passar-te agora este conhecimento, que, tenho a certeza, irá mudar a tua vida de igual forma.

Ao pegares neste livro, já estás a escolher viver a tua luz, já estás a dizer «sim» a ti própria e ao Universo. Já estás a dizer que estás pronta para toda a transformação... Por isso, eu não poderia estar mais orgulhosa de ti! Acredito que podemos mudar o mundo, uma pessoa de cada vez. Agora, é a tua oportunidade. Agora, é a altura certa para criares a vida dos teus sonhos e inspirares todos à tua volta a fazer o mesmo.

*O mundo precisa da luz única que só tu tens.
Estás pronta para brilhar?*

Com amor,
Lês ♡

*«Por vezes o Universo apaga todas a luzes para
que não tenhamos outra escolha para além de
acendermos a nossa própria luz.»*

Rebecca Campbell

A minha história

Eu sou tão apaixonada por ajudar-te a superares as tuas próprias lutas interiores e encontrares um total equilíbrio de corpo, mente e alma, porque, um dia, também eu estive totalmente desequilibrada e desconectada da minha luz. Um dia, o Universo apagou todas as luzes para que eu não tivesse outra escolha para além de acender a minha própria...





A minha infância

Sempre fui uma pessoa feliz, não poderia ter escolhido melhor família para mim (sim, eu acredito que somos nós que escolhemos os nossos pais). Na minha infância, nunca me faltou nada, principalmente amor, e sempre fui incentivada a seguir os meus sonhos. Cresci rodeada de uma família enorme e de uma casa onde moravam avós, pais, irmã, tios e primos. Até sair de casa, aos 20 e poucos anos, nunca soube o que era estar sozinha, nunca tive necessidade de me conectar comigo, pois o mundo à minha volta preenchia todos os segundos do meu dia.

Para além disso, desde que me lembro, sempre namorei. Já na escola primária trocava cartas no dia dos namorados. Ainda muito longe de iniciar a minha jornada de amor-próprio, cresci com a necessidade de ter alguém ao meu lado para me dizer o quanto gostava de mim. Cheguei a sofrer e a partir o coração, mas logo encontrava alguém para amar e com quem preencher os meus dias.

Comunicar sempre foi a minha paixão e o meu maior talento. Quando apareceram os primeiros computadores em casa, eu passava horas a fazer novas amizades na internet. O meu pai tinha que vir desligar o computador, de madrugada, para eu ir para a cama. Na escola, sempre fui a mais faladora e conseguia fazer conversa até com o aluno mais calado da turma.

Apaixonada por comunicação, este foi o caminho que naturalmente escolhi para mim. Aos 17 anos, e ainda sem saber as voltas que a vida iria dar, inscrevi-me no curso de Ciências da Comunicação. Aqueles quatro anos foram, sem dúvida, um dos períodos mais felizes da minha vida. Amava o que estava a aprender e, ainda antes de terminar a faculdade, já estava a estagiar na área. Aos 21 anos, já trabalhava numa das maiores agências de comunicação em Portugal e aos 22 já tinha os meus próprios clientes. O meu entusiasmo, energia e vontade de aprender faziam-me evoluir rapidamente no meio. O meu futuro estava garantido mas, ainda assim, e depois de três anos de trabalho intenso e sem férias, eu precisei de parar.



O meu despertar espiritual

Tinha 23 anos quando tive o meu primeiro despertar espiritual.

Tinha 23 anos quando tive o meu primeiro despertar espiritual. Ou melhor, o primeiro que resolvi realmente ouvir! Por entre os dias preenchidos de trabalho, ouvi pela primeira vez uma voz interior que dizia: «Está na altura de te descobrires!» Durante toda a minha vida, eu tinha sido preenchida por tudo o que estava à minha volta, procurava todas as respostas fora de mim e estava sempre à espera da aprovação dos outros. Nunca tinha parado para me conectar comigo e simplesmente perguntar: «Quem sou eu?» Ao mesmo tempo, dentro de mim, sempre soubera que tinha um maior propósito, uma missão a cumprir nesta existência. Eu queria fazer a diferença na vida das pessoas e contribuir para um mundo melhor, mas não fazia ideia de como fazê-lo ou de como simplesmente começar.

Por essa altura, surgiu a oportunidade de ir para a Austrália, durante alguns meses, estagiar no meio da natureza. O marido da minha irmã é australiano e os seus pais vivem numa quinta enorme na Tasmânia, que se dedica à criação de plantas raras. Todos os anos, eles recrutavam alguém para os ajudar durante o verão, e aquela ideia começava a parecer-me tudo o que eu precisava naquele momento da minha vida. Era como um refúgio à vida acelerada que estava a levar. Para além disso, sempre sonhei em viajar, explorar o mundo... Nessa altura, para além de viver na Austrália, tive a oportunidade de viajar pela Ásia, o continente dos meus sonhos.

Esta foi a primeira decisão que tomei por mim em toda a minha vida! Poucos foram os que compreenderam esta opção e muitos foram os que tentaram fazer-me mudar de ideias. Afinal de contas, começava a falar-se em crise, o desemprego aumentava diariamente e eu estava a virar as costas a uma carreira promissora. Mas, pela primeira vez na minha vida, estava a seguir a voz da minha intuição e a fazer algo por mim. Não pelos meus pais, não pelo namorado que tinha na altura, não pelo meu trabalho, mas por mim! Ainda estava muito longe de saber o que era amor-próprio ou como cuidar do meu corpo, mente e alma, mas era altura de começar o meu processo de autoconhecimento e, para isso, eu tinha que sair totalmente da minha zona de conforto.



Quando o Universo dá a volta aos planos

Assim que cheguei à Austrália, comecei a sentir os primeiros sintomas daquilo que, passados uns meses, viria a ser diagnosticado como hipertireoidismo — tendo-se mais tarde descoberto que era uma doença autoimune chamada Graves. Esta doença afetou a minha tiroide e, conseqüentemente, toda a minha vida. O desaparecimento da menstruação foi o primeiro sintoma; seguiram-se a falta de energia, o cansaço, aumento de peso, tremores e ansiedade. Quando voltei para Portugal, ninguém me reconhecia: a minha cara estava totalmente inchada e eu não conseguia parar de tremer. Fisicamente, era uma pessoa muito diferente daquela que há apenas uns meses tinha partido para a Austrália.

Em Portugal, comecei a tomar 15 comprimidos por dia que deixaram o meu corpo totalmente intoxicado. Fui proibida de fazer qualquer mudança alimentar ou mesmo qualquer tipo de exercício físico. O meu corpo estava inundado de tóxicos, continuava a engordar todos os dias e em poucos meses deixei de me reconhecer ao espelho. A minha doença começou a afetar camadas mais profundas do meu ser. Insegurança, falta de amor-próprio, comentários e pensamentos negativos começaram a inundar a minha alma!

Nesta fase inicial, pensei que, tal como uma gripe ou constipação, iria ficar tudo resolvido com medicação. Mas não foi isso que aconteceu. Passado um ano, parecendo estar já a melhorar e estando finalmente a reduzir a medicação, a doença voltou a surgir. Eu estava completamente perdida e não sabia o que fazer para além de seguir os conselhos dos médicos, que tinham para mim, como única solução, um cocktail diário de medicamentos.

O aprofundar espiritual

Foram precisos mais três anos para eu ser finalmente colocada no meu caminho.

Foram precisos mais três anos para eu ser finalmente colocada no meu caminho. Ou talvez, mesmo sem saber, já estivesse a dar os primeiros passos... Para além de comunicar, eu era apaixonada por bem-estar. A primeira vez que entrei num spa tinha 16 anos, na altura em que se começava a ouvir pela primeira vez a palavra spa e estes espaços começavam a abrir em Portugal. Não sei explicar o que senti assim que entrei, mas aquele espaço transmitia-me algo que me inspirava e me iluminava. Nesse momento, repeti para mim mesma algo que se manteve no meu pensamento até ao meu regresso da Austrália: «Quando crescer, vou trabalhar num spa!»

Quando voltei, decidi que era altura de seguir o meu sonho. Já tinha três anos de experiência em Comunicação e Marketing, porque não apresentar uma proposta para criar o departamento de marketing de um spa? O meu coração escolheu o espaço e, com toda a certeza, afirmei: «Vou trabalhar aqui.» Apresentei a proposta; passada uma semana já lá estava a trabalhar e por lá permaneci nos dois anos que se seguiram. Dois anos muito felizes e de grandes descobertas!

Nesta fase, mergulhei por completo no mundo da espiritualidade, algo que sempre me despertara... e trabalhar num espaço de bem-estar conduziu as pessoas certas até mim. Comecei a conviver com diversos mestres espirituais que me conectavam ainda mais com a minha essência e me faziam questionar ainda mais. Reiki, meditação, yoga, numerologia, *feng shui*, astrologia, ou leitura da aura, foram algumas das coisas que estudei e experienciei.

Por esta altura, o Daniel (mais tarde, meu marido) apareceu na minha vida. Ou melhor, reapareceu, pois já nos conhecíamos desde a infância, mas só agora o Universo nos queria juntos. Apaixonámo-nos imediatamente. Ele vivia fora do país, e embarcámos juntos numa aventura pelo mundo que nos levou a Singapura, Inglaterra e Emirados Árabes Unidos. Em Singapura, dediquei-me a estudar inglês e a continuar as minhas buscas espirituais — foi das melhores épocas da minha vida. O Daniel estava a fazer um MBA a tempo inteiro, o que nos dava imenso tempo para estarmos juntos e viajar.

A minha doença estava um pouco mais equilibrada, mas a minha relação de amor comigo mesma ainda tinha muito para ser trabalhada. Depois da grande transformação causada pela minha doença, iniciei-me no mundo das dietas. O número na balança começou a definir a minha felicidade e eu achava que só podia aceitar-me quando voltasse ao meu peso normal.

O bater no fundo ou quando todas as luzes se apagam

Foi então que o destino nos levou a Londres. O Daniel começou a trabalhar em banca de investimento e deixámos de passar tempo juntos. Quando chegava a casa, já eu estava a dormir... e ele trabalhava praticamente todos os fins de semana. Foi muito duro para ele, mas também para mim. Comecei a sentir-me mais sozinha do que nunca, perdida e totalmente desinspirada. Esta solidão fez com que comesse a usar a alimentação para esconder as minhas tristezas, o que me levou a criar uma péssima relação com a comida. Por um lado, estava obcecada a fazer dietas para emagrecer; por outro, estava viciada em açúcar por ser a única coisa que me preenchia emocionalmente. Não faltou muito para que comesse a entrar num ciclo de privação seguido de compulsão. Estava totalmente desequilibrada e não sabia como sair daquela situação. A minha doença começou então a piorar mais uma vez.

Por coincidência, tinha começado a trabalhar como diretora de marketing numa empresa da indústria de alimentação saudável, em Londres. Gostava do que fazia e de tudo o que estava a aprender, mas o meu trabalho já não se enquadrava com a minha alma.

Sentia-me completamente sozinha, a minha saúde estava cada vez pior, a minha relação comigo e com a comida era uma batalha. Estava num trabalho que já não me inspirava e as dificuldades que tanto eu e o Daniel estávamos a passar faziam com que discutíssemos diariamente. O Universo tinha realmente apagado todas as luzes para que eu não tivesse outra saída para além de acender a minha própria luz. Obrigada, Universo, realmente sabes sempre o que fazer!

Depois de anos a lutar contra a minha doença e contra o meu relacionamento comigo mesma, e agora que toda a minha vida estava a desabar, finalmente percebi que tinha de aprender a amar-me e a assumir o controlo da minha vida, saúde e felicidade. Cada pedaço do meu ser estava a gritar por uma mudança e eu era a única pessoa que me podia ajudar...

O recomeço ou quando a luz entra pelas nossas feridas

Trabalhar na indústria de alimentação saudável deu-me a peça final de que precisava para encontrar o meu equilíbrio. Nesta altura, comecei a lidar de perto com pessoas que estavam a mudar as suas vidas através da alimentação e da adoção de um estilo de vida saudável, e fiquei obcecada por todos os livros que pudesse ler.

Era o momento de começar a cuidar do meu corpo, da minha mente e alma, usando todas as ferramentas que tinha vindo a aprender como formas de medicina. Comecei a criar uma relação de amor comigo mesma, a cultivar apenas pensamentos positivos, a praticar yoga e meditação, a aprender o poder da alimentação saudável e, gradualmente, a conectar-me com a minha verdade e a recuperar o meu brilho interior.

Ao cuidar de mim e ao fazer de mim uma prioridade, tudo à minha volta começou a mudar. O mundo em nosso redor não é nada mais do que um reflexo do nosso mundo interior. Em poucos meses, consegui controlar a doença e recuperar a minha saúde e energia. Eu e o Daniel ficámos mais apaixonados do que nunca, comecei a atrair para mim novas amizades e, finalmente, encontrei o meu propósito e dediquei-me a criar a carreira dos meus sonhos.

A passar pelo processo de me curar naturalmente e a recuperar a minha saúde e felicidade, eu sabia que tinha uma mensagem para partilhar com o mundo. Queria, do

fundo do meu coração, mostrar a todos à minha volta que é possível e que só depende de nós. Por esta altura, eu tinha seis anos de experiência na área de Marketing e Comunicação e um futuro promissor, mas estava demasiado conectada com a minha alma para lhe virar as costas. Percebi que a minha missão era partilhar o meu conhecimento e experiência com o mundo e inspirar as pessoas à minha volta a assumirem o controlo das suas vidas.

Desde então, tornei-me uma estudante dedicada e embarquei numa verdadeira jornada de descoberta e autodescoberta. Tirei diversas certificações, um pouco por todo o mundo, nas áreas de nutrição, saúde holística, yoga, meditação, espiritualidade, *coaching* e desenvolvimento pessoal. E, mais importante que tudo, tornei-me uma professora. À medida que tudo o que aprendia se tornava verdade para mim, comprometi-me a partilhar os meus conhecimentos.

O Universo está sempre a guiar-nos

«As nossas feridas são o lugar por onde a nossa luz entra.»

Rumi

As nossas feridas são o lugar por onde a nossa luz entra. Cada dificuldade na nossa vida é o Universo a dar-nos alguma lição e a conectar-nos cada vez mais com o nosso propósito. Atualmente, sei que tive que passar por tudo isto para ser quem sou hoje. Foi pelas minhas feridas que entrou toda a minha luz, para que possa inspirar-te e fazer a diferença no mundo. Não sou nenhuma guru e a minha vida está longe de ser perfeita, mas aprendi que ferramentas usar para que hoje possa fazer o melhor dela e viver a minha luz única. E, por isso, serei eternamente grata por todas as dificuldades na minha vida, por tudo o que me fez crescer e por me ter tornado na pessoa que sou hoje.

E aqui estou eu, a escrever o meu primeiro livro e a poder inspirar-te com as minhas palavras. Agora, é a tua vez de te apaixonares por ti própria, tomares as rédeas da tua vida, aprenderes a cuidar do teu corpo, mente e alma e espalhares a tua luz única para que possas encontrar o teu propósito e inspirar todos à tua volta a brilhar.

Sim, é possível. Se eu consegui, tu também consegues... Só depende de ti! Tens apenas de aprender a viver a tua luz! E eu estou aqui para te guiar — a maior aventura da tua vida começa já na próxima página.

O mundo precisa da luz única que só tu tens. Estás pronta para brilhar?

Vive a Tua Luz é um guia que te permitirá apaixonares-te verdadeiramente por ti para que possas viver a vida dos teus sonhos. Este livro é uma partilha sincera de histórias, experiências, exercícios e mantras. Com ele poderás usar o exemplo da Inês para transformar a tua vida de dentro para fora e te tornares a tua versão mais autêntica e brilhante.

Numa sociedade que constantemente nos diz que temos de ser melhores, este livro lembra-te de que já és perfeita. Cada página ajudar-te-á a remover cada uma das camadas que te impede de sentir isso, para poderes finalmente conectar-te com a tua verdadeira essência e viver a tua luz única.

Embarca nesta jornada de autoconhecimento e aprende a:

- Viver por amor e a amar-te incondicionalmente;
- Libertar-te de medos e pensamentos tóxicos;
- Nutrir o teu corpo, mente e alma;
- Encontrar o teu propósito de vida;
- Descobrir a dádiva única que és para o mundo;
- Manifestar a vida dos teus sonhos e a saber que tudo é possível.

**A mudança está dentro de cada uma de nós,
e só depende de ti começar já hoje.**

