



CRiado POR
Mislene
Pires



MANUAL

Antistress

Sumário

04	Do Pensar Ao Entender
08	Faça Perguntas
12	Roteiro – Gerando Relacionamentos Saudáveis
15	Pense Por Si Própria e Mude a Sua Vida
30	ACR – Resposta Ativa-Construtiva
31	Roteiro – Respondendo de Modo Ativo-Construti-
33	O Poder da Calma
35	Não Seja Fascinada- Seja Alguém que Fascina As Outras Pessoas
39	Tipos de Felicidade
39	Para Ser Feliz
40	Interpretando os Acontecimentos
40	Aprendendo o Otimismo
41	Você Pode Aumentar a Sua Felicidade
42	A Fórmula da Felicidade
43	Descobrimo o Perma
43	Emoções Positivas.
44	Engajamento
44	Relacionamentos Positivos
44	Significado e Propósito
45	Realização
45	PERMA e Emoções
46	Foco no Futuro

Sumário

49	A Vida Nunca é Tediosa
51	Seja Sua Própria Luz
53	Você é Mais do que as Coisas que Faz
54	Fazendo Tudo Sozinha
55	Só Trabalho, Nenhuma Diversão
56	A Armadilha de Ler Pensamentos
57	Faça Conexão com o Jaguar Acabar com o Seu Stress
62	O Poder do Silêncio – Aprenda Como Ser Silenciosa
64	Aprenda a Ser Calma e Silenciosa Como o Personagem Thómas
66	Como Não Ser Impulsiva- Aprenda a Ser Mais Racional
68	Seja Um Enigma
71	Faça Conexão Com a Raposa Para Acabar Com o Seu Stress
75	Relação entre Magia e Física Quântica
76	Seja Simples
78	A Inteligência da Inocência
80	As Suas Sombras
87	Faça Conexão com a Sereia para Acabar Com o Seu Stress
88	Aqui Outra Conexão com a Sereia para Acabar Com o Seu

Do Pensar ao Entender

O pensar é a ausência do entender!

Você pensa porque não entende! Quando surge o entendimento o pensar desaparece!

O entendimento é como ter olhos, você enxerga e não tateia. Pensar é tatear – sem saber o que é o que, você insiste em Pensar, em supor.

O pensar não pode lhe dar a resposta correta porque ele pode apenas repetir o conhecido. O pensar nunca tem visão para o desconhecido!

Você já tentou pensar sobre o desconhecido? Você pode pensar apenas sobre aquilo que já conhece; o pensar é repetitivo.

Você pode ficar pensando repeditamente, pode fazer novas combinações de velhos pensamentos, mas nada realmente novo.

O entendimento é fresco, é novo. Ele nada tem a ver com o Passado.

O entendimento está aqui e agora, é um discernimento sobre a realidade.

Com o pensar, há perguntas e mais perguntas e mais perguntas e nenhuma resposta!

Mesmo às vezes quando você sente que encontrou uma resposta, é apenas porque você precisa decidir desta ou daquela maneira.

Não se trata realmente de uma resposta, mas você precisa decidir para poder agir, portanto, alguma resposta precisa ser estabelecida de qualquer jeito.

Se você verificar profundamente a sua resposta, perceberá mil e uma perguntas surgindo dela. O entendimento não tem novas perguntas, mas somente respostas porque ele tem olhos.

O pensar é emprestado. Todos os seus pensamentos são dados por outros a você.

Não se trata realmente de uma resposta, mas você precisa decidir para poder agir, portanto, alguma resposta precisa ser estabelecida de qualquer jeito.

Se você verificar profundamente a sua resposta, perceberá mil e uma perguntas surgindo dela. O entendimento não tem novas perguntas, mas somente respostas porque ele tem olhos.

O pensar é emprestado. Todos os seus pensamentos são dados por outros a você.

Observe – você pode encontrar um único pensamento que seja seu, autenticamente seu, que tenha nascido de você? Todos eles são emprestados. As fontes podem ser conhecidas ou não, mas eles são todos emprestados.

A mente funciona como um computador.

Mas antes do computador poder lhe dar qualquer resposta, você precisa abastecê-lo, 5 supri-lo com todas as informações, então ele lhe dará a resposta.

É isso que a mente tem feito, pois ela é como um computador. Você fica coletando informações, conhecimentos, dados e quando uma certa pergunta surge, sua mente dá a resposta a partir desse acervo. Muitas vezes, sua resposta não é uma resposta real, ela vem do passado morto.

Fique atenta!

O que é entendimento? Entendimento é pura inteligência. Essa pura inteligência é originalmente sua, você nasceu com ela.

Ninguém pode lhe dar inteligência.

O conhecimento pode ser dado a você, mas a inteligência não. A inteligência é seu próprio ser aguçado. Por meio da meditação profunda, a pessoa aguça o próprio ser.

Por meio da meditação, a pessoa abandona os pensamentos emprestados e reivindica o próprio ser, a própria originalidade, a sua real natureza!

Por meio da meditação, a pessoa reivindica a própria infância, a própria inocência, o próprio frescor.

Quando você age a partir do frescor, a partir da sua real natureza, da sua inocência, você age a partir do entendimento!

E então a resposta é total, aqui e agora, a resposta considera o desafio e não o passado.
Por exemplo: alguém lhe faz uma pergunta – o que você faz?

Você imediatamente vai para dentro da mente e encontra a resposta, imediatamente entra nos porões da mente aonde você juntou todo o seu conhecimento sobre o assunto e encontra a resposta ali.

Isso é pensar!

Alguém faz uma pergunta e você fica em silêncio, investiga a questão com os sentidos penetrantes não na memória, mas na questão.

Você encara a questão, defronta-se com a questão. Se você não souber a resposta, diz que não sabe.

Por exemplo, alguém lhe pergunta se Deus existe ou não. Você imediatamente diz:

-“Sim! ”

Deus existe. ” De onde está vindo a resposta? Da sua memória? Da sua memória cristã?

Então a resposta é inútil. Se você tiver uma memória comunista dirá:

-“Deus não existe. ” Mas esta resposta também está vindo da sua memória. Agora, se você for uma pessoa de entendimento, simplesmente escutará a questão, penetrará profundamente na questão e simplesmente observará.

E se você não souber responder as perguntas dirá: -“Eu não sei. ”

Se você souber, então dirá que sabe. E quando eu falo se você souber, quero dizer se você percebeu.

Uma pessoa de entendimento é verdadeira!

Mesmo se ela disser: -“Eu não sei ”, sua ignorância é valiosa, mas do que o conhecimento da mente, pelo menos a sua ignorância está mais próxima da verdade.

Pelo menos a pessoa não está tentando fingir, ela não é hipócrita.

Observe e perceberá que todas as suas respostas vêm da sua memória. Mude isso!

Tente encontrar o lugar onde a memória não funciona e a pura consciência funciona. Isso é entendimento!

Às vezes, mesmo quando você diz: -“Eu não sei. ”, isso não está vindo necessariamente do seu entendimento.

Pode ser que simplesmente você não consiga abrir sua mente. Pode ser que simplesmente você não consiga abrir suas memórias do passado, você está precisando de tempo para abrir essas memórias.

Então, você diz:

-“Eu não sei. Dê-me um tempo, deixe-me pensar. ”

O que você irá fazer com o pensar? Se você sabe, você sabe, se você não sabe, você não sabe.

Vai pensar em quê? Mas você insiste e diz:

-“Dê-me um tempo, vou pensar a respeito. ”

O que você está querendo dizer com isso? Você está querendo dizer: -“Preciso ir aos porões da minha mente e procurar.

E existe tanto “lixo” acumulado atrás dos anos que é difícil encontrar, mas darei o melhor de mim. ”

Preste atenção! Medite para você se livrar desse lixo que foi acumulado na sua mente!

Não é que os porões das suas memórias não sejam úteis. Eles podem ser usados, mas não deveriam se tornar um substituto de seu entendimento.

Uma pessoa de entendimento investiga as coisas diretamente. Seu discernimento é direto, mas ela pode usar todo o acúmulo de conhecimento para ajudar que o discernimento chegue mais rápido.

A pessoa pode usar o que acumulou na mente para clarificar tudo o que está tentando responder, porém, o que ela está tentando responder vem dela mesma.

É claro, aquele que não possui entendimento é vítima de muitos pensamentos, pois ele não possui discernimento para lhe dar um centro.

Aquele que não possui entendimento, possui uma multidão de pensamentos não relacionados uns com outros, até mesmo diametralmente opostos uns aos outros, que ficarão sempre contradizendo uns aos outros.

Uma profunda bagunça mental!

O entendimento é único, é simples!

Os pensamentos são complexos!

O entendimento é simples: você tem um discernimento e esse discernimento funciona como uma tocha!

Para aonde você voltar sua tocha, os mistérios serão revelados para você. Para aonde você voltar a sua tocha, a escuridão desaparecerá.

Tente encontrar entendimento e a maneira é meditação ou amor.

Faça Perguntas

As Perguntas e as suas respostas - que você dará - podem mudar tudo na sua história de Amor e procure nunca se enganar! Faça perguntas e obtenha respostas também para tudo na sua história de vida! É simples!

Você sempre tem algumas opções:

PENSE...

- Como você pode virar o jogo agora?
- O que será diferente se você mudar o modo como enxerga a sua situação amorosa atual?
- De que forma você gostaria de mudar a maneira como você age no seu relacionamento?
- Qual atitude você pode assumir agora para você ter uma história de amor que você deseja?
- Dentro do seu relacionamento, o que você pode fazer para bloquear as interferências externas?
- No relacionamento, como você pode enxergar o que “de fato” está acontecendo?
- O que realmente está acontecendo para dificultar a realização da sua história de amor?
- Como você reage em relação a isto?
- Como você gostaria de ter se comportado, sentido, agido, em tal situação?
- Qual é a grande lição que você pode extrair desse acontecimento de dificuldade?
- Qual poderia ser uma visão positiva sobre esse assunto?
- O que você fará da próxima vez que encarar algumas dificuldades?
- Que crenças você possui em relação a amores que podem não serem verdades absolutas?
- Que regras de vida você está usando em relação a amores que podem ser quebrados?
- Que recurso, ideias ou ações que você nunca utilizou anteriormente que você poderia utilizar agora?
- Como você pode fazer a diferença na sua história de amor?
- O que ficará diferente quando você fizer isto?
- Então quais serão suas metas de curto prazo para ter essa diferença que você deseja?

- Dentro do relacionamento qual pior coisa que pode acontecer?
- Dentro do relacionamento qual melhor coisa que pode acontecer?
- O que é mais provável que aconteça?

PENSE MAIS UM POUCO...

- Qual é a coisa mais decisiva que você pode fazer para impedir que o pior aconteça dentro do seu relacionamento?
- Qual é a coisa mais decisiva que você pode fazer para que o melhor aconteça dentro do seu relacionamento?
- O que você pode fazer para conseguir lidar com o desfecho mais provável caso ele aconteça?
- O que de fato está acontecendo dentro da sua história de amor?
- Quais seriam outras interpretações possíveis para esses acontecimentos dentro do seu relacionamento amoroso?
- O que você acredita que pode fazer agora de mais favorável?

Saiba que habilidades podem ser desenvolvidas!

- Quais habilidades você precisa desenvolver para que sua história de amor tenha dias positivos e felizes?
- Onde você está agora e onde você pode chegar? Você pode estudar? Fazer cursos? De que jeito você pode evoluir mais?
- Explore com curiosidade os reverses e os contratempos. Eles indicam a necessidade de estratégias melhores? Quais?

Apreciação da beleza é muito importante para os relacionamentos em geral.

- Quantos gestos belos você observou e observa no seu parceiro? Você elogia o seu parceiro? Quantas vezes?
- O bom humor também é um gesto bonito para os relacionamentos. O que você faz para contribuir com isto?
- A gratidão também é um gesto bonito e belo. Você costuma agradecer o seu parceiro por aquilo que ele faz para te agradar?
- Você está disposta a assumir a responsabilidade por todas as suas ações dentro do seu relacionamento amoroso?

Todos temos talentos que trazem coisas positivas para nós mesmas!

- Dentro do seu relacionamento em que você é boa? Quais seus talentos positivos?
- Você está aberta para reivindicações do seu parceiro?
- Se existe a oportunidade de você mudar tudo nessa situação ruim, que oportunidade seria essa?
- Por que você fez isso?
- O que está fazendo que está levando você a encontrar o caminho para uma situação melhor dentro do seu relacionamento amoroso?
- Você acha mais importante desenvolver pensamentos positivos, ações positivas ou sentimentos positivos? Desenvolva os três.
- Quem é você? O que você gosta de fazer para se divertir? Você está aberta para fazer outras coisas para se divertir?
- O que está acontecendo agora no seu relacionamento amoroso que está completamente fora das suas mãos? Você pode evitar que aconteça? Se não puder evitar, relaxe!

PENSE MAIS UM POUCO...

- Por que você precisa falar tanto de situações ruins que aconteceram no seu passado dentro e fora desse relacionamento amoroso atual?
- Por que você precisa falar tanto das situações boas que aconteceram dentro e fora do seu relacionamento amoroso atual?
- Por que você precisa falar tanto quando vocês dois brigam? Quando acontecer uma briga ou discussão, silencie! Esfrie sua mente e suas emoções e só depois disso, converse com o seu parceiro. Nunca briga com qualquer pessoa nunca fale muito.
- Por que você precisa ter sempre a razão em tudo na vida? Por que você precisa mostrar com palavras e com atitudes que é sempre você que tem razão?
- O que a leva a trabalhar com essa possibilidade de estar sempre certa em tudo?
- O que você pode fazer para evitar muitos conflitos dentro do seu relacionamento amoroso e dentro das relações em geral na sua vida?
Uma sugestão: tenha sempre diálogos mais objetivos e claros.
- A sua forma de pensar sobre tudo que acontece no seu relacionamento e também a sua volta é uma maneira de você se proteger?
- Os acontecimentos são uma interpretação sua ou são fatos reais?

- Qual é a evidência de que tudo que você pensa na vida e sobre a vida é verdade?

O BOM SENSO entre a razão e a emoção, faz você desenvolver a Sabedoria! Você precisa ter consciência da realidade, discernimento e entendimento.

Sair das profundezas das águas das emoções e partir em direção ao caminho da razão é o seu grande desafio!

PENSE!

Pense por si própria! Tenha Entendimento!

Aprende isso de uma vez por todas!!!

Roteiro – Gerando Relacionamentos Saudáveis

PASSO 1: Crie o seu mapa do amor: Consolide as bases do sistema amizade:

- Escreva uma descrição detalhada sobre o seu companheiro, liste as preferências culinárias dele, liste quais são os valores que ele possui, liste quais são os objetivos de vida que ele possui. Liste quais são os hobbies que ele gosta de ter.
- Quais são as evidências de que o seu mapa está correto e atualizado? Observação e diálogo vai te ajudar a conferir o seu mapa do amor.

PASSO 2: Cultive afeto e admiração: Implemente ou reestruture suas 5 horas MÁGICAS semanais:

- Chegadas e despedidas (cumprimentos e saudações): 2 minutos por dia X 5 dias= 10 minutos
- Reuniões a dois (conversas e momentos de descontração em dupla para reduzir o stress no final de um dia de trabalho): 20 minutos X 5 dias= 1 h40minutos
- Admiração e apreciação (fazer o outro se sentir valorizado) 5 minutos X 7dias = 35 minutos
- Afeto (beijos, abraços, afagos, troca de carinho) 5 minutos X 7 dias = 35 minutos
- Encontros semanais (saídas, passeios, atividades prazerosas feitas a dois) 2 horas por semana
TOTAL= 5 HORAS MÁGICAS

PASSO 3: Volte-se para o outro: Construa a PSO (Sobreposição de Sentimentos Positivos):

- Cite pelo menos 3 “lances” de seu parceiro a que você atendeu na última vez que estiveram juntos.
- Cite 3 “lances” que você percebeu, mas não atendeu (se houver) Quando você irá atender?
- O que você pode fazer para se mostrar mais disponível para o seu parceiro (ajudar diminuir o stress, gerenciar melhor o tempo)

PASSO 4: Deixe-se influenciar: partilhe o poder:

- Você está aberta às reivindicações de seu parceiro (ou, pelo menos, a algumas delas)? Dê alguns exemplos que sirvam de evidência.
- “Escaneie” sua resposta e veja se nelas:
- Você ouve o que o outro tem a dizer,
- Sinaliza para o outro que você sempre o escuta.
- Nunca o critica
- Aprecia e valoriza ele

PASSO 5: Resolva os problemas que podem ser resolvidos: Reduza o desgaste desnecessário:

- Identifique o conflito pontual que precisa ser solucionado
- Elabore uma “abordagem suave” para iniciar a conversa. Certifique-se de que sua abordagem inclua manifestações de apreciação e mostre que você ouve o que ele tem a dizer, mostre com sinalizações - sinalize de forma clara que você o escuta, mostre que você nunca o critica, mostre que você o valoriza.
- Aprenda a fazer e a receber tentativas de reparo (desculpa-se e aceitar desculpas)
- Dê o primeiro passo. Liste o que você pode fazer para ajudar a resolver o conflito de vocês e apresente suas sugestões ao seu parceiro.

PASSO 6: Saia da Trincheira: encontre o sonho dentro do conflito:

- Identifique um conflito sério que ocorre entre você e seu parceiro
- Encontre seu sonho dentro desse conflito (“por que é importante brigar por isso? O que isso realmente significa para ele”)
- Converse com o seu parceiro sobre as suas conclusões. Ouça as conclusões dele. Ao falar use a “abordagem suave” e lembre-se de mostrar o que você ouve o que ele tem a dizer, mostre com sinalizações claras para o seu parceiro que você o escuta, mostre que você nunca o critica, mostre que você o valoriza.
- Mostre para o seu parceiro que você o escuta e que você entende, respeita os sonhos dele, apesar das diferenças de vocês.

PASSO 7: Compartilhe significado: Crie um caminho para um futuro partilhado:

- Rituais de conexão
- Identifique os rituais de conexão do casal
- Se vocês não estiverem realizando ao menos 1 ritual de conexão por semana, verifique o que você pode fazer para aumentar a frequência.

- Resgate os rituais que eram importantes, mas que vocês pararam de fazer.
- Projeto de vida
- Identifique os 3 objetivos do casal que são mais importantes no momento. Se você não conseguir identificar nenhum, converse com o seu parceiro e depois retome esse exercício.
- O que vocês estão fazendo para atingir esses objetivos? Vocês possuem um plano? Ele foi estabelecido de comum acordo e está sendo seguido e monitorado por vocês dois? Se as respostas for não, converse com o seu parceiro e depois retome esse exercício.
- Qual é o principal sonho do casal? O que vocês estão fazendo para transformar esse sonho em realidade? Se você não souber as respostas, converse com o seu parceiro e depois retome o exercício.

Pense por si Própria e Mude a sua VIDA

Retire de você todo o “lixo” que você colocou na sua mente. Aposte na Rebeldia de ser você mesma!

Deixe sua Essência vinda de Deus pura. Eu estou te dizendo para você ser você mesma, sair dos padrões, só isso. Não estou te falando para você ser bobinha.

Caso você mantenha a sua real natureza, pode até mesmo ser mais selvagem e nunca uma mulher bobinha. Você precisa entender que quando você vive a sua real natureza, ou seja, você vive a sua natureza pura, você vai se tornar um pouco selvagem, porque a natureza Pura é um pouco selvagem.

Nos planos superiores o bem e o mal não é tratado de forma tão extremista. Nos reinos celestiais, não existe seres de luz só tocando arpas e rezando. Eles trabalham e fazem outras coisas também.

Entenda que esse conceito muito extremista sobre o bem e o mal existe só na mente do ser humano. Geralmente na mente do ser humano, pessoas boas são aquelas que só rezam e nunca ficam bravas, porque se ficarem bravas já se consideram do mal, das trevas.

Mas nós, seres humanos, estamos aqui na Terra, em um planeta denso e vivenciamos a dualidade, estamos aqui vivenciando a verdade e a mentira, o bem e o mal, a fé e a não fé. Você terá sempre que pensar por si própria e decidir em qual frequência você vai viver, tudo depende do seu coração. Retire as “maldades do mundo” da sua mente, quero dizer: retire de você os padrões, os preconceitos, as convenções, os pensamentos e emoções insensíveis, cruéis, maldosos, retire os tabus, regras, memórias e crenças que te limitam.

Retire doutrinas, dogmas, julgamentos, condenações, o certo e o errado, retire esse tumulto da sua mente - e você terá uma vida mais saudável! Você pode pensar que para “subir” na vida você precisa seguir alguns padrões de comportamentos e vai precisar ser cruel, maltratar o outro, passar o outro para trás, se exibir. Mas não!

Não deixe sua mente pesada!

Não deixe sua mente perturbada!

Compreenda: O amor é a Cura!

Pense sozinha! Assuma quem você é!

Os cientistas hoje não têm nenhuma dúvida para afirmar que a mente determina a saúde e a estrutura do cérebro. Não é contrário. Nunca é o cérebro que determina uma mente saudável, é a mente que determina um cérebro saudável. Por isso, você deve entender um pouco mais do cérebro, esse órgão extraordinário que Deus te deu. Neurologistas que estudam a relação do cérebro com o comportamento mental, dizem que pensamentos tóxicos, são aqueles pensamentos ruins, capazes de gerar em você desconforto, tristeza, abatimento, stress. O seu psíquico fica desencorajado, o medo assume o controle. Pensamentos saudáveis, como por exemplo, amor, alegria, gera um cérebro saudável.

Deus nunca te fez medrosa, Deus nunca te deu o espírito do medo, mas te deu o espírito de 28 amor, o espírito do Poder e da Ousadia, o poder de ter uma mente sã. Significa que o ser humano quando nasce, nunca nasce para viver no modo do medo.

Nunca!

Ela nasce para viver num ambiente do amor, do poder! De acordo com o cientista, Howard Gardner, que estudou a relação do cérebro e o pensar, todos os distúrbios genéticos não representam mais do que 2% da população humana. Ele chegou à conclusão que 98% da população apresenta um código genético apto para viver em plenitude e te tornar uma pessoa bem-sucedida e vitoriosa – com pleno Poder!

Portanto, as doenças têm origem na mente, nos sentimentos, nos pensamentos e no estilo de vida de stress. É óbvio, que as suas decisões acabam determinando problemas de saúde física, emocional e mental.

Então, é muito importante, você compreender que para ter uma vida saudável, equilibrada, feliz, plena, realizada e poderosa – uma vida que você atinge o seu potencial no máximo que você pode, depende muito mais da sua mente, do que qualquer outra circunstância.

A mente humana alcança o máximo do seu potencial quando é amada. Crianças que são encorajadas, amadas e que acreditam que são inteligentes, desenvolvem mais do que outras.

Portanto, elogie seus filhos. Diga para eles o que são na verdade – o potencial que eles possuem, que é ilimitado. Deixa para o mundo fazerem as críticas, seja você, aquela que vai encorajar.

Deus te fez um ser Brilhante.

Deus te fez a imagem e a semelhança Dele, você é co-criadora, o potencial que existe na sua vida é ilimitado. Afinal das contas, quem é que cria a sua realidade? Sua mente. Sua poderosa máquina realizadora de sonhos, realizadora de poder.

A sua mente cria a sua realidade!

Uma das coisas que faz com que a sua vibração oscile, são os seus pensamentos e os seus sentimentos.

Você pode se perguntar: - “Como eu vou dominar os meus pensamentos e os meus sentimentos?

-“Como eu posso controlar pensamentos e sentimentos se eles aparecem do nada? ”

Seus sentimentos são criações da sua imaginação, é uma ilusão. Toda emoção, raiva, medo, tristeza, culpa – elas não existem no real.

Portanto a primeira coisa que eu vou te falar é: Seu medo não é real. É só uma ilusão que você criou. É apenas uma ideia de medo que você criou. Mas isso não existe na realidade. Mas se você continuar com essa ilusão, você ficará paralisada.

Sua mente cria a sua realidade – então, você passa a criar as situações que vão te trazer medo. O medo é o causador da raiva.

A raiva se origina do medo. E a raiva causa stress.

O medo não é nada, é apenas um referencial que você tem no seu inconsciente, de que uma situação te causa alguma preocupação, te causa algum temor, alguma desconfiança. O medo está associado a desconfiar, a nunca acreditar em si.

Quando você diz: -“Eu não acredito no outro. Eu não confio no outro. ”

É uma mentira que você conta para você mesma. Porque na realidade você não confia em você.

Uma vez que você confia em você, você confia no outro na medida, que você consegue ver o outro. Quando você está cega de medo, você não enxerga a si mesma, não enxerga o seu poder, o seu potencial e muito menos o potencial do outro.

Portanto, caso você sinta medo, a primeira coisa que você irá fazer é pensar – não é real!

A segunda coisa é perceber a mensagem que o medo te traz, porque o medo e as outras emoções são mensageiros, que estão sempre trazendo alguma mensagem de alguns arquivos que você tem dentro do seu subconsciente.

Os medos comunicam para você: - “ Olha tem isso aqui que você precisa verificar. ” Você deve pegar essa mensagem e atuar positivamente sob essa mensagem do medo - deve fazer uma ação positiva e colocar um pensamento positivo em cima da mensagem.

Você não fica com o mensageiro.

Quando o carteiro te entrega cartas ou mensagens, você nunca fica com o carteiro, você nunca guarda o carteiro para você. Com o medo é a mesma coisa.

Tem mulheres que se denominam medrosas. Tem algumas que desenvolvem síndrome do pânico, aquele medo absurdo, medo absurdo da morte por exemplo. Não sei como alguém pode ter medo de morrer, sendo que isso é a coisa mais certa na nossa vida. Temos essa certeza, em algum momento, iremos morrer.

Mas quando a mulher se denomina medrosa é porque ela pegou o medo para ela, ela guardou o mensageiro para ela ou ela imaginou que ela própria é o mensageiro- o que é pior. Portanto, se o medo não te abandona é porque você pegou ele e o guardou seguramente com você.

Depois, colocou pensamentos negativos em cima da mensagem que o medo te trouxe: -“ Eu sou uma pessoa triste, eu sou depressiva, eu sou isso, eu sou aquilo, eu nunca consigo realizar isso. ”

Você se apega a emoções negativas e a situações negativas na sua vida e com isso nunca faz nenhuma ação, porque você tem um ganho secundário - de nunca ter possíveis críticas, frustrações, derrotas, tristezas e decepções.

Se você começar a pensar no seu ganho secundário e perceber que ele é uma ilusão bem ridícula, você abandona o medo a partir de agora.

Com o sentimento de: -“ eu nunca vou fazer, eu nunca vou arriscar a perder e receber críticas de ninguém”, você se agarra ao mensageiro chamado medo, que te paralisa na sua vida e fica com o seu ganho secundário de nunca ter derrotas e fracassos.

Mas você notando aqui, nesse momento, que o seu ganho secundário é ridículo – o medo pode te parecer uma vantagem que não é vantajosa, mas quando você agarrou o medo é porque não notou isso que te falei.

Uma outra emoção muito presente em você, é a raiva.

Tem pessoas que sentem muita raiva por qualquer coisa. A raiva diz o que? Qual é o aspecto positivo da mensagem da raiva? A emoção da raiva pode te colocar em movimento.

A raiva é a emoção mais impulsora de realizações. Se você sentir raiva porque foi vítima ou injustiçada em alguma situação ou por alguém – transforme essa sua raiva por uma energia impulsora que irá te mover para mudar a sua realidade!

Com a raiva toda que surgir no seu coração mude a sua realidade! Mas não é aquela raiva para destruir o outro, me refiro a raiva que te faz produzir, que te faz realizar alguma coisa – a energia é a mesma.

Você tem uma energia e essa energia é neutra, até você descobrir qual direção você vai dar para ela. Qual emoção você irá aplicar na sua própria energia? Aí vai depender da sua presença de espírito.

Quando existe uma situação que você sente raiva, você precisa notar que nessa situação, está emergindo uma mensagem pedindo para você atuar, fazer algo em relação a essa raiva que você sente. Normalmente, a raiva que sentimos nunca tem a ver com o outro, mas sim com nós mesmos.

Você deve colocar a sua potência em ação para funcionar. Você não pode engolir a raiva, você não pode atacar ninguém e nem destruir a situação. Se você carregar um monte de ira, fazer o mal para alguém, nunca colocar ação na energia raiva, deixar ela dentro de você – você terá stress e depressão.

Por coisinhas pequenas, picuinhas, você vai destruindo o seu campo energético. Pode não ser uma grande tragédia que vai te dar depressão. Pode ser que uma grande tragédia ocorreu, por conta do acúmulo de picuinhas não resolvidas.

Mas use a sua inteligência, para descobrir a solução para a questão que está emergindo em você e te causando raiva. Você poderá até mesmo perceber que pensamentos idiotas que eu tenho que cria para mim esse tanto de problemas ou picuinhas.

Como você pode estar criando uma doença para você mesma? Como você pode estar criando problemas para você? Como você pode estar criando desemprego para você?

Como você pode estar criando uma solidão para você?

Você consegue se adequar a vida? Você consegue se adequar aos outros?

Quando você encontra alguém que foi criada de modo sofrido, mas conseguiu realizar muitas coisas na vida, você precisa perceber, precisa notar que esse alguém tem uma mente poderosa, que é plena de amor, de prosperidade, de abundância.

Esse alguém conseguiu se superar, conseguiu alcançar o seu potencial, conseguiu colocar a potência da mente na direção correta.

Essa é a grande sacada! Colocar a sua potência mental na direção correta, aonde a sua comunicação com o universo se faz plena e abundante!

Quando você está vivendo de escassez, você está também comunicando ao universo – quanto menos melhor! Uma pobreza mental.

É claro que isso nunca vai ser o que você quer, mas é o que você irá atrair para você. Nunca envie mensagens antagônicas para a sua mente!

Tudo vai depender das mensagens que você manda para a sua mente! Caso você crie mensagens antagônicas, você cria também uma divisão interna em você, dentro do seu coração, essa divisão vai para a sua mente.

Quando você quer realizar um sonho, esse sonho pode dispersar.

Você pode se perguntar – “por que eu coloquei na minha mente uma mensagem sobre um sonho meu que eu queria realizar, mas esse sonho não se realizou?”

Por que esse sonho se desviou da sua mente e não aconteceu?

Porque, simplesmente, você queria um sonho, mas no meio do caminho, você criou uma divisão interna dentro de você, dentro do seu coração - você criou dúvidas sobre esse sonho, ou já queria outra coisa, ou não fez nada, nenhuma ação para ter o seu sonho realizado.

Então, a mensagem que você enviou para a sua mente passou a ser outra ou outras, você dispersou o seu sonho. Você precisa unificar aquilo que você quer. Trazer uma integridade daquilo que você pensa, sente e faz – esse é o grande segredo da sua comunicação com o universo. O universo só vai ouvir você, quando você se responsabilizar por aquela mensagem que você está comunicando para ele.

A sua mente cria a sua realidade! A sua vida está exatamente do jeito que você colocou! Não há nada de errado com o mundo e com a situação política – você colocou você, na situação que você está agora.

O que pode estar errado é como você está direcionando o seu poder mental. O quanto você se responsabiliza por aquilo que você está criando.

Você consegue dizer – “espera, não é isso que eu quero.”?

Você consegue transmutar essa energia?

Você consegue agir e transformar a sua vida?

Quando você deseja transmutar essa energia, você deseja se comunicar com o universo, então, você precisa aprender a manipular a sua energia. Para começar a gratidão é a emoção mais próxima do amor.

Quem não desenvolve a gratidão, não desenvolve o amor. Quem não desenvolve o amor, não entra na frequência universal da abundância – porque essa frequência é de amor!

Temos duas formas de gratidão. Temos aquela gratidão, que é agradecer as coisas boas que te acontece. Esse olhar para o bom!

Você fica feliz quando alguém te fez algum favor, alguma delicadeza, então, agradece!

Mas há pessoas que nem isso conseguem - agradecer pelas coisas agradáveis que acontecem a elas. Mas o x da questão é você conseguir agradecer pelas coisas desagradáveis que te acontece. Agradecer pelos problemas que aparecem na sua vida e que você está vivendo. Agradecer pelas coisas chatas que acontece com você.

Essa gratidão é a mais difícil!

MAS A SUA MENTE PRECISA SER O SEU ESPAÇO SAGRADO!

E, às vezes, a gente só consegue ter essa gratidão pelo ruim, quando já se passou muito tempo.

Se você passou por algo ruim faz um tempo, você diz: - “nossa, eu sou muito grata, porque foi a partir daquilo que me aconteceu de ruim, que eu fui atrás do meu sucesso, ou fui atrás disso ou daquilo. Eu consegui crescer e desenvolver. ”

Você agradece algum ruim que te aconteceu, a partir do reconhecimento das coisas boas que você consegue observar que conseguiu através daquilo.

Mas você consegue agradecer pelo ruim que te acontece, no momento que te acontece?

Sabe aquelas coisinhas que te desagrada ao longo do seu dia? Agradeça por essas coisinhas!

Você pode passar um dia cheio de coisas boas, mas teve algumas coisas que aconteceram e que você não gostou, pode ser o jeito que alguém falou com você que te deixou com raiva, pode ser algo que você programou que não aconteceu – agradeça.

O que você fará quando acontecer alguma picuinha na sua vida?

O que você fará quando acontecer algum problema na sua vida?

Mude a sua vibração e entre na vibração da gratidão!

Pense: O que eu preciso aprender com essa situação ruim?

Qual é o aprendizado dessa situação?

Porque tudo na vida acontece para que possamos aprender algo. Você atraiu essa situação ruim, mas por quê?

Caso você se sentiu injustiçada, traída, desrespeitada, seja o que for, você atraiu isso para aprender algo. O que você precisa aprender com essa situação? Em qual momento você errou com você?

Você deve perceber qual é o aprendizado que você terá. E seja grata por esse aprendizado!

Quando você consegue ser grata pelo aprendizado, a situação que foi desagradável, deixa de ser importante para você, deixa de existir. A sua tristeza diminui de proporção, fica bem pequenina. E desse modo, imediatamente você neutraliza os pensamentos e as emoções negativas que sua mente estava criando por conta dessa situação desagradável.

A sua mente poderá criar a partir da sua gratidão – emoções boas e sentimentos bons. Você neutralizou imediatamente qualquer tipo de mensagem negativa que você estaria enviando para o universo! Por isso, quando acontece algo ruim, costuma outras ruins até virar uma bola de neve de coisas ruins. Por quê? Porque você não conseguiu ficar grata com a coisa ruim que aconteceu na sua vida. Não conseguiu aprender nada!

Você não conseguiu neutralizar os pensamentos e as emoções negativas, então, a sua mente continuou criando só coisas negativas para você e para sua vida! Você precisa neutralizar o negativo e potencializar para o positivo!

Quando você já estiver conseguindo transmutar todas as suas emoções negativas, quando estiver conseguindo ter gratidão pelas coisas boas que te acontece, estiver conseguindo ter gratidão por coisas ruins que te acontece e também aprender com elas. Então você já consegue trazer as coisas extraordinárias para sua vida.

Tudo é ilusão! O Ser não consegue existir sem criar ilusões!
Tudo começa na sua mente!

O seu sucesso depende mais de você do que de Deus.

E quando eu falo de sucesso, me refiro a qualquer coisa, pequenas grandes! Sucesso nunca é só ligado ao trabalho e ao dinheiro. Entenda, que o seu sucesso não depende muito de Deus, porque Deus já criou, Deus já fez!

Agora, é a sua hora de fazer!

Agora, como construir na sua mente, uma programação mental capaz de fazer de você, uma mulher de sucesso em tudo que colocar a sua mão? Capaz de fazer de você uma mulher poderosa? Para você programar a sua mente para o bem e para o amor e criar intimidade benéfica com os outros e com você mesma, é você sempre perguntar:

– “O que? ”

– “O que você está falando para os seus filhos? ”

– “O que você está falando para o seu amado? ” – “O que você está falando para as pessoas que te amam? ”

– “O que você está falando para as pessoas que precisam de você? ”

– “O que você está falando para os seus amigos? ”

– “O que você está falando para os seus colegas de trabalho? ”

– “O que você está falando para um desconhecido? ”

- “O que você está falando para si mesma? ”

E aí? Você está falando coisas boas?

O que você diz determina se você constrói o bem e o amor e coisas boas para a sua vida e para a vida daqueles que te rodeia. Antes de provocar qualquer mudança na sua vida, você precisa entender o que está acontecendo de errado. Pessoas feridas, irão ferir outras pessoas! Pense nisso!!!

Quando você é ferida por alguém, você poderá perder a sua capacidade de fazer até aquilo que é muito simples. Agora, se você perguntar para uma criança o que ela quer ser quando crescer, ela vai responder:

- “Quando eu crescer quero ser cantor. ”

– “Quando eu crescer quero ser jogador de futebol. ”

– “Quando eu crescer quero ser ator. ”

– “Quando eu crescer quero ser professor. ”

– “Quando eu crescer quero ser médico. ”

– “Quando eu crescer quero ser policial. ”

– “Quando eu crescer quero ser artista. ”

Aí você diz:

- “Não filho, artista não. ”

Se você disse artista não, você construiu o amor, o bem ou negativo?

Você deve dizer: - “ é isso filho acredita, vá em frente! ”

Uma criança pensa que tudo é possível!

A criança é pura, ela vive puramente a essência de Deus!

Caso os seus pais reagiram de forma negativa quando você disse a eles o que queria ser – faça diferente com seus filhos, faça diferente com os filhos dos seus amigos. Infelizmente, a mulher, já adulta, não acredita em tantas coisas como uma criança acredita.

A gente cresce e a fé diminui. Nunca deveria ser assim!

MAS A SUA MENTE PRECISA SER O SEU ESPAÇO SAGRADO!

A mulher adulta tem a mente rica ou a mente pobre. Não estou falando de dinheiro ou de espírito. Estou falando de rica ou pobre de possibilidades!

A CRIANÇA ACREDITA NUM MUNDO DE INFINITAS POSSIBILIDADES!

E você acredita? A criança tem a mente rica!

Quando você acredita em limitadas possibilidades, sua mente é pobre!!

Deus nos fez para termos uma mente rica, para acreditarmos nas infinitas possibilidades!

Por que ao longo da sua jornada de vida você deixou de pensar assim?

Nunca diga não para o sonho do seu filho. Alguém disse não para o seu sonho?

Se você quer fazer uma reprogramação na sua mente para o bem e para pensar em infinitas possibilidades, pergunte:

-“Por que? ”

Quando você fala para uma criança: -“Não faz isso. ”

E a criança responde: -“ Por que? ”

Talvez você responda:

- “Porque eu sei o que é melhor para você. ”

Você negou para essa criança a Essência Divina dela. A criança só queria uma resposta convincente. Essa criança cresce com infinitas possibilidades ou limitadas possibilidades?

Quer ter uma mente de infinitas possibilidades pergunte muito:

-“Por que? ”

- “Por que você está me explicando isso? ”

- “Por que você está agindo assim? ”

- “Por que está acontecendo isso comigo? ”

Resumindo: Perguntando: o que? E com essa pergunta, criando um ambiente de amor ao seu redor. Perguntando: por que? E com essa pergunta, criando um ambiente de infinitas possibilidades ao seu redor – você cria saúde, amor, sucesso e plenitude ao seu redor.

Com quem você está tendo intimidade?

Quais são os seus amigos?

Quais são as pessoas que te rodeia?

Quais programas de TV você assiste?

Quais músicas você escuta? Quais livros você lê?

Quais são as amizades que você está cultivando? Quais são as pessoas que você está ouvindo?

As pessoas íntimas de você criam um ambiente benéfico e saudável para você?

Você está criando um ambiente benéfico e saudável para as pessoas ao seu redor? O que você fala para essas pessoas magoam elas?

As pessoas da sua intimidade criam amor ao seu redor? As pessoas da sua intimidade te ajudam a pensar por si própria ou elas seguem padrões? Os programas de TV que você assiste trazem saúde e amor para você? Os livros ensinam você ter infinitas possibilidades ou te limitam?

MUDE AS SUAS PERGUNTAS - O QUE? - POR QUE? NA SUA VIDA!

Isso vai determinar se você terá saúde, sucesso, amor, paz e plenitude na sua vida! Isso vai determinar o seu potencial, vai determinar o seu poder!

- 20% do seu sucesso é determinado pela sua habilidade cognitiva já 80% do seu sucesso é determinado pela sua habilidade mental e emocional.

Saber o que é melhor para você = exige habilidade cognitiva

Fazer o que é melhor para você = exige habilidade mental e emocional que chamamos de INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!

Entre saber o que é melhor para você e fazer o que é melhor para você, pode estar faltando para você habilidades emocionais, pode estar faltando para você INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!

A pessoa que fuma sabe que faz mal para a saúde, a habilidade cognitiva dela está ok.

Mas será que essa pessoa consegue fazer o que é melhor para a saúde e parar de fumar?

A habilidade mental e emocional dela pode ser muito fraca, portanto a inteligência emocional dela é fraca, é pouquíssima! A sua INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, a sua habilidade emocional pode aumentar, pode diminuir, melhorar, piorar, pode subir, pode descer, pode adoecer, poder ser saudável, de acordo com os estímulos que você deixa chegar na sua Mente!

Os estímulos das perguntas – O QUE? - POR QUE? Ajudam sua vida ter saúde, amor, intimidade benéfica e infinitas possibilidades metas. Você pode acreditar que pode realizar seu sonho.

Você pode transformar a sua vida. É verdade?

NUNCA RETIRE DE VOCÊ AS INFINITAS POSSIBILIDADES!

Nunca dê intimidade para pessoas que possui critérios e princípios negativos.

Talvez você dê intimidade para pessoas com valores diferentes dos seus. Talvez você nunca ligue para os padrões, mas começa a dar intimidade para pessoas que seguem os padrões do mundo. Pessoas até que pensam que ser mal é vantajoso. E aí você começa a pensar igual essas pessoas. Você esquece que pensava diferente!

E quando você vai se tocar sobre isso? Quando você vai cair na sua realidade? Quando a sua dor já estiver muito grande, estiver ENORME! Se você está sendo movida pela dor, você está sendo movida pelo atraso.

Um fato ruim tem que acontecer, talvez uma doença tem que acontecer, para você voltar para o caminho das infinitas possibilidades, para você voltar para a sua Essência Sagrada de Deus!

Se você não mudar a sua mente as coisas nunca irão acontecer! Preste Atenção!

Você tem infinitos sonhos para realizar.

Mas aquele que você vai realizar, é aquele sonho que você se preparou mentalmente, se preparou emocionalmente, aquele sonho que você preparou o seu cérebro para realizá-lo.

Toda vez que você está diante de um grande desafio seu cérebro, suas emoções, busca no seu subconsciente, desafios semelhantes para te dar legitimidade!

A grande realização que mais buscamos é a profissional, é fazer aquilo que Deus colocou dentro do nosso coração, mas, o nosso cérebro, nossas emoções, podem buscar no nosso subconsciente, as memórias, as influências erradas que recebemos das pessoas – elas esconderam aquilo que Deus colocou dentro do nosso coração. Talvez você quis ser médica, advogada, artista, escritora, mas as pessoas te influenciaram de forma errada, esconderam aquilo que você queria ser, não acreditaram em você.

Mas muitas coisas você pode realizar ainda, você é adulta - para executar você precisa ser uma pessoa adulta!

O que é ser feliz? Ser feliz é ter prazer naquilo que você faz.
Ser feliz é se entregar!

Engajamento= eu gosto de fazer e me entrego.

Ser feliz é fazer algo porque você tem um propósito com aquilo.

Prazer, entrega e propósito, essas 3 coisas podem te trazer muita felicidade para a sua vida!

Não importa se você nasceu para ser escritora, não importa se você nasceu para ser médica, se alguém lhe influenciar com “maldades do mundo”, poderá ocultar isso de você. E você poderá perder a sensibilidade de fazer escolhas corretas mesmo que elas sejam simples.

CUIDADO!

Se você hoje, se direcionou para outra carreira profissional- não alimente rancor de ninguém, não guarde emoções negativas dentro da sua mente, esqueça as influências negativas que você recebeu quando criança ou adolescente.

Mas, procure a partir de agora, fazer suas próprias escolhas, assuma a responsabilidade por sua vida, nunca siga as influências de outras pessoas, procure nunca seguir as maldades que existem no mundo e que podem te influenciar.

Nunca diga não para os sonhos dos seus filhos!

Deixe a Essência de Deus falar através do seu coração!

Você nunca precisa seguir regras, paradigmas, padrões, valores, opiniões, preconceitos de outras pessoas. Você nunca precisa seguir tabus, seguir o certo e o errado de uma outra pessoa, nunca precisa seguir dogmas, doutrinas religiosas. Pense por si própria!

Programe a sua mente para ter uma intimidade benéfica com você e com os outros. Programe a sua mente para ter infinitas possibilidades!

Se liberte das ilusões! Seja livre!

As perguntas – o que? – Por que? Devem permanecer na sua vida, para que você possa ter uma mente saudável e poderosa!

A sua mente é uma arma poderosa! Ela poderá te escravizar ou te fortalecer!

A SUA MENTE PRECISA SER O SEU ESPAÇO SAGRADO!

A mente pode nos mergulhar nas profundezas da miséria ou nos levar as alturas do êxtase – do poder! Aprenda a usar o poder da mente com sabedoria!

Vou te falar 3 lições de como expandir a sua mente!

A vida apresenta muitos desafios, muitos problemas e também apresenta muitas possibilidades, muitas oportunidades.

A sua vida pode ser bela, saudável ou pode ser difícil.

Todos nós enfrentamos algum tipo de situações difíceis.

Há pessoas que passam pelas dificuldades, mas cresceram com as dificuldades, porque possuem uma mente aberta.

Uma mente que compreende as circunstâncias adversas, as circunstâncias ruins, uma mente que aprende com as dores. E existe outras pessoas que são tão marcadas pelas dificuldades, pelos traumas, pelos problemas, pelas dores que a vida lhes fez ao longo da jornada e passam a vida inteira sofrendo, acreditando que a vida é ruim, que o ser humano é mal, que a vida é amarga e que tudo ocorre contra elas.

A diferença entre as pessoas, tem a ver com a mentalidade delas – com a mente que elas têm.

Pessoas que ampliam a sua mente - que crescem diante dos problemas, que estão sempre querendo aprender com a vida, com as situações. E que aproveitam as oportunidades para o seu crescimento- são pessoas que irão fazer diferença nesse mundo.

Eu espero que você seja uma pessoa que faça a diferença!

A primeira lição é: aprender continuamente!

Aprenda com tudo, com livros, com situações, com a convivência com as outras pessoas, aprenda com os seus problemas. Que você constantemente deve aprender, deve estar o tempo inteiro desenvolvendo a sua vida!

Pessoas com a mente aberta para o novo e com a mente ampla, são avidas para evoluir. Elas nunca pensam que já sabem tudo, nunca pensam que já alcançaram o conhecimento de que precisam. Elas estão sempre querendo ir além, nunca se contentam que já sabem tudo. Isso faz muito bem para o seu cérebro. O seu cérebro como qualquer outro órgão do seu corpo, quando não é usado, tende a ficar doente.

Pessoas que param de ter atividades intelectuais tem maior probabilidade de adquirir Alzheimer. O aprendizado amplia as nossas conexões neurais. Agora, eu não estou falando somente do ponto de vista da saúde - você já deve dominar um talento ou ter uma profissão, uma habilidade, que talvez, você pense que já alcançou o seu potencial nisso. Mas pense melhor, pense direito, sempre haverá algo novo para aprender.

Queira também aprender algo novo na sua vida espiritual.

Quem aprende se desenvolve, amplia a mente e se torna uma pessoa mais saudável.

Pessoas com a mente ampla são aprendizes – aprendem o todo! Pense – o tempo todo você pode estar aprendendo com a vida! E na sua área profissional não seja esnobe, não se considere um expert. Seja alguém com a mente aberta para aprender! Porque quando você amplia a sua mente, você adquire novos patamares profissionais.

Sabe qual é o erro de muita gente que não prospera, não estão abertas ao aprendizado. Não são humildes para admitirem que existe algo na vida que precisam melhorar. Portanto, gaste tempo, em primeiro lugar, analisando qual a área da sua vida que você precisa melhorar.

Qual a área da sua vida que você precisa curar?

Qual é a área da sua vida que você precisa se empenhar, se desenvolver mais?

Quando você souber qual é essa área – faça!

Procure mentores, pessoas com quem você pode aprender!

Procure mentores que poderão ampliar o seu conhecimento. A vida pode sempre melhorar!

A gente pode crescer na vida espiritual através da leitura.

Busque ler!

Quanto mais conhecimento você adquire, mas a sua mente ficará preparada para a vida!

Dizem que inteligência é a capacidade que a pessoa tem para resolver problemas inesperados.

Aproveite o seu tempo, para que a sua mente tenha um repertório ao longo da vida, que te dê condições de enfrentar as dificuldades e vencê-las.

A segunda lição é: ouvir intencionalmente!

Ouvir com intencionalidade é um ato de humildade! Ouça prestando atenção no que o outro diz! Ouvir só por ouvir – todo mundo ouve!

Dê atenção para a outra pessoa!

Quando você ouve com foco e atenção, você aprende.

Existem pessoas fechadas, que dizem: -“eu sempre fiz assim, então, vou continuar assim.” São pessoas que nunca se abrem para a vida. Nunca se transformam, nunca se desenvolvem, nunca progridem, porque são fechadas para a vida! Até mesmo, pessoas instruídas podem crescer em habilidades. Ninguém precisa ficar a vida toda persistindo no mesmo erro. Por mais velha que a pessoa seja, você pode aprender!

Uma excelente maneira de você ampliar a sua experiência de vida é: ouvir as pessoas que têm experiência! Ouça pessoas que têm histórias! Primeiro lugar você precisa ser humilde para reconhecer que você não sabe tudo e se você não sabe tudo, você precisa ouvir as pessoas com atenção!

Pessoas que tomam decisões sem ouvir outras pessoas mais sábias quebram a cara.

Se você quer abrir um negócio, ou crescer na área empresarial, por exemplo, procure um empresário para que ele te fale sobre aquela área.

Mentores cortam caminhos para você! Procure alguém que possui experiência na área que você precisa saber e pergunte quais são os percalços, quais são as dificuldades e como você pode tornar o seu sonho em realidade!

Hoje, na vida profissional, estamos vivendo uma época de muita competitividade. Os melhores saem na frente. Aprendizado não vem por osmose, ele é buscado. O ouvir tem que ser intencional, até com as pessoas mais simples você pode aprender. Muitas vezes, a sabedoria não está com os doutores, mas está com as pessoas simples.

Deus quer que você se torne um ouvinte!

No nível espiritual, procure aprender com os gigantes.

No nível intelectual, leia muito. E leia livros de literatura.

No nível profissional, nunca se esqueça de ter mentores.

No nível relacional, ouça o que o outro te diz, procure sempre compreender o coração do outro.

O sábio é aquele que não conhece todas as coisas!

O sábio está todo tempo aberto para aprender!

E no relacionamento com as pessoas, com a sua família, com seus filhos, com seus pais, seus irmãos, seus amigos, com seu marido ou namorado, esteja pronta para ouvir com atenção!

Esteja pronta para negociar, pronta para ceder.

A terceira lição é: colocar Deus em primeiro lugar!

Coloque Deus em primeiro lugar no seu coração, para que sua mente esteja aberta, para você transformar à sua maneira de entender a vida!

Se você começa pelo caminho errado, nunca vai se sair bem.

Ter Deus na sua vida é o princípio de vitória, de sabedoria, de alegria, de ajuntamento, de prosperidade em todos os níveis espiritual, relacional, profissional. Muitas pessoas começam pelo caminho errado e nunca pegam o retorno. Se você continuar no caminho errado, você não vai chegar no lugar certo. Qualquer que seja o caminho da sua vida, pode ser no trabalho, no seu casamento, pode ser na sua relação com seus filhos ou com seus amigos, se você não começar com Deus em 1º, o final desse caminho será conflitos, desacordos, tristezas, estresse e desarmonia. Albert Einstein já disse que se você continuar fazendo as mesmas coisas, irá obter os mesmos resultados. Você precisa fazer coisas diferentes para ter resultados diferentes!

Para você já começar com sabedoria, coloque Deus na sua vida! Tudo que você fizer, faça para Deus!

Se sua mentalidade diz que o caminho é para um lado e seu coração, que é Deus falando com você, te dizer que é para o outro lado, engole o seu orgulho e toma o caminho que o seu coração te diz. Engole o orgulho e pega o retorno. Há caminhos que para você, que para o ser humano parece direitos, mas que no final, são caminhos de estresse e de desarmonia.

Se você construiu histórias tristes para você em algum momento, teve muitas decepções na vida, pegue o retorno!

Quem disse que na sua profissão Deus está em 2º lugar?

Ou Deus e o amor são prioridades na sua vida, ou, você terá fracasso em alguma área.

No seu trabalho, coloque Deus e coloque amor, dê o seu máximo. Faça pelo outro ser humano, então, você estará fazendo por Deus. Tem pessoas que no trabalho, estão sempre fazendo corpo mole. Não faça assim! Coloque Deus em 1º e também dê o seu MÁXIMO para a sua vida!

O valor da vida não reside no número de dias, mas do uso que você faz deles!

Você ajuda as pessoas?

Uma forma de ajudar o outro, de pensar no outro, é nunca deixar o seu som alto depois das 22:00 horas, incomodando o seu vizinho. Pense mais no outro, do que em você mesma! Se todos nós fizessemos isso, com certeza, o mundo não teria guerras, mortes, assassinatos, matanças de animais, conflitos, aflições – o mundo seria melhor! Um ser humano pode viver muito e ainda assim, viver pouco.

A realidade é que você pode viver do jeito que você quiser.

Mas vale a pena viver do jeito que você quiser?

Todos nós temos defeitos, somos humanos, somos pequenos, mas uma coisa Deus quer que você entenda, para que sua vida seja de fato, poderosa, você precisa colocar o amor em primeiro. Você precisa ajudar o seu próximo. Você consegue amar o próximo, mais do que ama si mesma?

Existem muitas pessoas que são atraídas pelo DINHEIRO e colocam o dinheiro acima das outras pessoas. E o dinheiro ao invés de ser um instrumento é um senhor que escraviza.

Há pessoas cheias do dinheiro, mas com a família destruída, com uma vida que não é completa, plena.

O DINHEIRO é fundamental sim!

O dinheiro nos proporciona conforto, saúde, felicidade, viagens, sucesso em muitas coisas.

Mas você nunca pode ser escrava do dinheiro.

Goste do dinheiro, porque o dinheiro gosta de quem gosta dele, mas use o dinheiro e ame as pessoas!

PESSOAS COM A MENTE AMPLA SÃO APRENDIZES DE UMA VIDA INTEIRA!

Pessoas com mentes expandidas precisam ter compreensão das realidades eternas!

De que adianta ao homem, ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma! Uma mente expandida precisa necessariamente de seguir essas 3 lições! Aprender continuamente, Ouvir intencionalmente e colocar Deus em 1º lugar em sua vida!

Jesus disse: -“Eu sou o caminho, a verdade e a vida. ”

- “A verdade vos libertará. ”

Quando nós falamos de FÉ, nós falamos da nossa força Suprema, que é bem maior que nós e que nos faz nos conectar com força Criadora! Uma mulher sem FÉ é uma mulher fraca, confusa de quem realmente é.

Associamos FÉ a Deus, aquela pessoa que tem FÉ em Deus.

Mas como podemos ter FÉ em Deus, se perdemos a nossa FÉ em nós mesmos?

Hoje, você precisa resgatar o seu poder, o poder de se conectar com o Universo, com o amor, com a compaixão – o poder de se conectar consigo mesma, de se conectar com a sua força!

Você precisa resgatar o seu poder mental!

A nossa mente é o instrumento que Deus nos deu para podermos usar o nosso poder de criar nossa realidade!

TENHA FÉ EM VOCÊ E NO SEU PODER DE MUDAR A SUA REALIDADE!

Você tem o poder para atrair coisas boas que você almeja para a sua vida.

Você tem o poder de usar esse instrumento magnífico que é a sua mente para conquistar os seus sonhos. Quando você possui um sonho na sua alma, mas começa a colocar muitos obstáculos:

- “Mas isso nunca é possível. ”

- “Não vai dar certo. ”

- “ Eu não mereço. ”

- “Eu não sou capaz. ”

Esses obstáculos vão minando a sua força, vão minando a sua FÉ em você, minando o seu poder.

E quando você vai vendo o seu poder sendo minado, automaticamente, você desconfia do poder do Criador. É a hora que as suas orações, não são de elevação, não são de agradecimento, de encanto, mas são orações de pedintes, de miseráveis, são orações de dor, de dúvidas se Deus te ouve ou não.

Quando você ora dessa forma, você nunca está se conectando com Deus, está se conectando com a pobreza, com a miséria que você criou dentro de você, você está se conectando com a falta de FÉ em você mesma. Orando como um miserável, você está na solidão, você nunca está conectada com Deus, não está conectada com a Unidade!

Compreenda que somos seres interconectados com o Universo, interconectados com o amor.

A SUA MENTE PRECISA SER O SEU ESPAÇO SAGRADO!

Você pode pensar que é só, que anda só, mas não. Você sempre está conectada com tudo que existe no Universo. Você está sempre conectada com Deus. Deus nos fez de um único tecido cósmico, Deus criou tudo que existe de um único tecido cósmico.

SOMOS UNIDADE COM TUDO NO UNIVERSO DE DEUS!

Quando você desperta o poder imensurável que a sua mente tem de criar a sua realidade, você começa a se sentir parceira de Deus, co-criadora do Criador. E quando você se sente assim, a sua FÉ se estabeleceu. Não uma FÉ cega. Mas tenha uma FÉ convicta que você pode enfrentar qualquer desafio, qualquer obstáculo, qualquer problema. Você sabe que todas as pedras do caminho são sinais que te conduzem a Deus, que te conduzem para sua evolução.

Você sabe que você pode sim, sentir dor por alguma situação, mas você jamais entrará no sofrimento sem fim, porque você sabe, essa dor é um sinal de crescimento pessoal, um sinal que você irá alavancar e ir adiante.

Toda vez que você falar dessa força que você possui, que te faz sair das cinzas, sair do fundo do poço e encontrar uma luz no final do túnel, você está falando que essa força é Deus dentro de você!

Quem é que te move?

Com certeza é o poder e o amor de Deus!

Quem é que te paralisa?

Infelizmente é o medo! O medo de não pertencer ao que já é.

O medo de não estar aonde já está. O medo de ter que arregaçar as suas mangas e trabalhar muito. O medo de produzir, de realizar. O medo do que os outros vão pensar de você.

O medo de fracassar. É o medo da sua vaidade.

Você pode se perguntar:

-“ E se não der certo? ”

- “Como vou lidar com o sentimento de fracasso se eu falhar? ”

-“Como eu vou lidar com o meu sentimento de incapacidade, caso eu falhar? ”

Você pode achar que é melhor você cruzar os seus braços e não fazer absolutamente nada, com medo de ter que lidar com o seu fracasso, com medo de lidar com suas derrotas.

Você pode pensar que é melhor para você permanecer paralisada, só criando e absorvendo um monte de sentimentos e emoções negativas, minando o seu poder, minando a sua força. Você pode pensar que é mais fácil e menos doloroso para você – resolver se afastar do fluxo da vida.

Quando você diz eu tenho um sonho, eu quero realizar algo, eu quero transformar a minha vida, eu quero transformar a vida das pessoas que estão no meu entorno, eu quero ser luz, eu quero atrair a luz, eu quero ser amor – então, você sempre vence o seu medo e você faz.

Jesus disse: -“Vós sois a luz de Deus aqui na Terra. ”

Mas caso você esconda esta luz, com os seus medos, você nega a divindade em você. E aí, não adianta você rezar dizendo: -“Sim, eu tenho FÉ em Deus, eu tenho FÉ no Criador, eu tenho FÉ no amor DELE, eu tenho FÉ em mim mesma, eu tenho FÉ na vida”, sendo que você não arregaça as mangas e vai trabalhar, fazer, realizar.

O trabalho é edificante, através do trabalho você traz a sua pérola preciosa do seu talento, do seu poder de realizar. Quem colocar o seu talento em ação vai transformar o mundo em um mundo melhor!

Todo ser humano possui o seu talento!

Todo ser humano possui a sua missão!

Se você está aqui na Terra, viva nesse momento, existe uma missão que você tem que cumprir.

Mas se você não põe em ação o seu talento, por medo, você simplesmente apaga a sua condição natural de ser Luz – de ser Unidade com Deus. Toda vez que você cruza os seus braços e não realiza o seu talento, a sua missão, você está minando a sua potência mental, minando a sua potência de vida, minando o fluxo de Deus sob a sua vida e a vida de todos que te rodeia.

É muito mais fácil para você dizer: -“Eu não sei que talento eu tenho. ” –“Eu nunca sou boa em nada. ”, você poderá se sentar no sofá confortável para você – num sossegado desespero e ser aquela mulher que é vítima e pensa: - “Todo mundo é bom, menos eu. ” - “Ninguém me valoriza. ” Quando você se faz de vítima é porque te falta conexão com Deus e FÉ. Então, a FÉ em Deus, a FÉ na vida começa com a FÉ em si mesma começa!!! Você precisa apostar em milagres! Aposte que a vida é mágica, pensa pela não-mente, penso fora da mente! Você nunca pode duvidar! A sua mente nunca deixa milagres acontecerem! Você faz o seu pedido e acredita que receberá! Você nunca pode duvidar! Aposte em milagres, aposte na magia da vida!

O QUANTO VOCÊ BATE A MÃO NO PEITO E SE ORGULHA DAQUILO QUE VOCÊ FAZ?

Quantas vezes você se olha no espelho e diz:

- “Eu tenho orgulho dessa pessoa que eu olho, que eu vejo. ”
- “Eu admiro essa pessoa que eu vejo no espelho. ”

Você deve se orgulhar dos seus feitos, mas sem vaidade. Os seus feitos devem te trazer alegria, porque quando isso acontece, você resgata a sua FÉ em si mesma.

A mente é extraordinária!

É a sua mente que torna você semelhante a Deus! Não é o seu corpo, mas é a sua capacidade de pensar, de decidir. Você recebeu esse presente de Deus! E a sua capacidade essa na sua psique, na sua mente, na sua inteligência. O seu dinheiro pode ser abalado, as suas finanças podem ser abaladas, mas a sua mente sempre terá poder para você transformar a sua vida e transformar também a vida daqueles que te rodeia.

A pessoa que pensa por si própria nunca poderá ser manipulada.

Deus te presenteou com uma mina de ouro – sua mente!

Um traço comum de todos que são vencedores – Uma mente bem utilizada.

Um vencedor usa o máximo de seu potencial! Ele possui uma mente capaz de pensar, de entender não só a si mesmo, mas o mundo no qual ele vive. Pergunta: Como você poderá progredir em todas as esferas na sua vida inteira? Se você não tiver uma mente que progride, que avance sua vida num todo não progride.

A sua mentalidade fara toda a diferença!

Pessoas que pensam por si próprias, que refletem sobre a essência interna podem progredir!

Pessoas que enxergam bem a sua realidade podem progredir. Uma mentalidade avançada, portanto, tem a capacidade de cernir quem é, como também, tem a capacidade de cernir o ambiente que está inserida. Somos, de certa maneira, influenciados pelo ambiente que vivemos. Muito dos traços da nossa mentalidade tem a ver com o ambiente que nascemos e vivemos.

Mas você pode sim, modificar muitas coisas em você: formas de pensamentos, formas de como tratar o outro, formas de enxergar o dinheiro.

Enfim, você pode potencializar a sua mente!

Temos a potência em nós! Podemos sim, morrer – isso é: dar fim nas nossas crenças e pensamentos que nos limitam e RENASCER – dar início a uma vida plena, saudável, poderosa e prazerosa.

Mude a sua forma de pensar... agora! Saia dos padrões!

ACR – RESPOSTA ATIVA- CONSTRUTIVA

Pesquisas da psicologia positiva mostram que uma importante chave para os bons relacionamentos pessoais e profissionais é encontrar meios de promover aspectos positivos na comunicação.

Para conseguir isso, a maneira de lidar com boas notícias e de celebrar pode ser tão decisiva para o relacionamento quanto a capacidade de oferecer apoio um ao outro em situações difíceis.

O mesmo acontece nos relacionamentos profissionais. A forma de celebrar com o seu cliente os sucessos que ele obteve é fundamental para a construção de relações positivas.

O foco da pesquisa de Shelly Gable é a motivação e a emoção dos relacionamentos.

A pesquisadora chegou à conclusão de que a maneira pela qual respondemos à boa notícia da outra pessoa pode ajudar a construir ou a prejudicar nossos relacionamentos.

A investigação sobre os casais e relações íntimas sugere que o apoio dos parceiros quando coisas boas acontecem é tão importante para a relação quanto o apoio quando as coisas ruins acontecem. Podemos melhorar nossos relacionamentos simplesmente recebendo com entusiasmo e interesse a notícia de algo positivo que ocorreu com nosso parceiro. Esse é o princípio da ACR – Resposta Ativa- Construtiva.

Quando ouvimos uma pessoa relatar algo de bom que lhe aconteceu, nossa tendência é recorrer a um entre quatro tipos de resposta:

- Resposta Ativa-Construtiva – ACR
- Resposta Ativa-Destrutiva - ADR
- Resposta Passiva-Construtiva- PCR
- Resposta Passiva-Destrutiva- PDR

ACR: Reação: interesse autêntico, apoio entusiasmado.

Exemplo: “É uma grande notícia! Parabéns! Conte mais. ”

Fisiologia: olhos nos olhos, sorriso genuíno, expressão de emoções positivas.

Resultado: o receptor se sente validado e entendido, a relação é energizada.

ADR: Reação: desprezar/destruir o evento, cortar bruscamente a conversa.

Exemplo: “ Será muito mais estressante. Não invejo você. ” Fisiologia: cenho franzido, expressão de emoções negativas.

PCR: Reação: apoio dubio ou supostamente subentendido, conversa morna.

Exemplo: “Legal, gostei. ”

Fisiologia: pouco ou nenhuma emoção.

Resultado: o receptor se sente sem importância, incompreendido, constrangido ou culpado.

PDR: Reação: ignorar o evento, mudar de assunto, falar de si.

Exemplo: “ Veja só o que aconteceu comigo...”

Fisiologia: evitar o olhar, afastar-se.

Resultado: o receptor sente-se culpado, confuso, decepcionado.

Somente um tipo de resposta – a Ativa-Construtiva – ACR, que dá nome à técnica – produz os melhores resultados. Conforme você pode ver, a resposta ACR implica responder à outra pessoa com alegria e entusiasmo sincero diante de uma boa notícia. A experiência é elaborada na medida em que a pessoa que ouviu a boa-nova expressa um interesse genuíno e faz perguntas para aprofundar o assunto. Isso significa “capitalizar” o bom momento e energizar a relação. Os outros três tipos de respostas exercem impacto negativo no relacionamento, pois fazem a pessoa que está compartilhando a boa notícia se sentir desvalorizada.

Roteiro – Respondendo de Modo Ativo- Construtivo

Etapa 1 – Eu

Relembre os momentos de sua vida em que você ouviu respostas ACR, PCR, ADR, e PDR e depois compare suas reações. Para isso, siga o roteiro a seguir.

Ativa-Construtiva

- Como eu me sentia diante do evento positivo
- Como passei a me sentir após ouvir uma resposta ACR (Ativa-Construtiva)

Passiva- Construtiva

- Como eu me sentia diante do evento positivo.
- Como passei a me sentir após ouvir uma resposta PCR (Passiva-Construtiva)

Ativa- Destrutiva

- Como eu me sentia diante do evento positivo
- Como passei a me sentir após ouvir uma resposta ADR (Ativa-Destrutiva)

Passiva- Destrutiva

- Como eu me sentia diante do evento positivo
 - Como passei a me sentir após ouvir uma resposta PDR
- (Passiva-Destrutiva)

Etapa 2 – Os Outros

Pense nas pessoas com as quais você se relaciona (em sua vida pessoal, familiar, social, profissional) Como você reage quando elas lhe dão uma boa notícia? Liste as pessoas para as quais você deu ou costuma dar respostas ACR, PCR, ADR, PDR.

Ativa – Construtiva

- Pessoas para as quais eu dei ou costumo dar respostas ARC (Ativas-Construtivas)

Passiva-Construtiva

- Pessoas para as quais eu dei ou costumo dar respostas PCR
- (Passivas-Construtivas)

Ativa- Destrutiva

- Pessoas para as quais eu dei ou costumo dar respostas ADR (Ativas-Destrutivas)

Passiva-Destrutiva

- Pessoas para as quais eu dei ou costumo dar respostas PDR (Passivas-Destrutivas)

Etapa 3 – Conectando

O que você precisa fazer para sair do negativo e permanecer no positivo = ACR
Use as perguntas abaixo:

Ativa – Construtiva

- O que eu preciso fazer para permanecer no positivo – ACR?

Passiva- Construtiva

- O que eu preciso fazer para sair do negativo – PCR?

Ativa – Destrutiva

- O que eu preciso fazer para sair do negativo – ADR?

Passiva-Destrutiva

- O que eu preciso fazer para sair do negativo – PDR?

O Poder da Calma

Já imaginou se você conseguisse manter a calma em todos os momentos?

Já pensou você no meio do stress, podendo pensar de forma racional, obtendo ideias mais racionais. Você estaria sempre colocando a raiva de lado, evitando que se descontrolasse. Isso seria ótimo, não?

Mas saiba logo de início que isso é inalcançável. Vou te passar a realidade sobre a calma!

Sei que quando você reflete sobre isso, já logo imagina um monge budista, todo calmo, como se ele estivesse tomado um calmante. Mas convenhamos, esse monge todo calmo é um personagem ou alguém que se isolou tanto da sociedade que não apresenta muito stress, porém como você que precisa pagar as contas, precisa enfrentar o trânsito da cidade e ainda lidar com pessoas difíceis e com problemas, acaba ficando bem longe dessa ideia de ser um monge todo calmo.

Vou te ensinar agora como praticar a calma da melhor forma e com base no seu contexto real.

Primeiramente, você sempre vai sentir raiva. Você sempre irá se estressar e ficar irritada por alguma coisa.

Não se iluda!

Você nunca conseguirá fugir das suas emoções!

Mas quer saber? Tem um jeito de minimizar isso.

Eu já vou dizer logo o que eu costumo fazer. Lembrando que para conseguir isso demorei um tempo. A primeira tática é: sempre que você estiver com raiva, sendo quase influenciada por essa emoção a fazer alguma besteira ou falar algo grosseiro, pense o seguinte:

-“Vale a pena?”

- “Vale a pena me estressar mais ainda.”

Pense seriamente, nessa pergunta e tente responder antes de tomar alguma decisão.

Será que vai valer a pena se descontrolar? Ou isso vai te tornar mais um idiota no mundo?

Pense muito bem antes de agir.

Já que uma coisa, eu te garanto, caso você deixar essa raiva ser liberada por meio das suas ações, você só irá expandir a sua raiva e ficará mais brava ainda. Sem contar, que essas suas ações podem gerar mais problemas, que aí você pode imaginar que tudo vai virar uma bola de neve.

Portanto, a grande questão aqui é você fazer esse questionamento. Porque a partir do momento que você pergunta para se mesma se vale ou não a pena, você já consegue retomar um pouco da sua razão e ficar com mais INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

Mas tenha a noção de que no começo, você vai perguntar e se mesmo assim, pode acabar fazendo besteiras. Então, como eu disse, é uma questão de praticar!

Lembrando também que isso funciona para situações de ansiedade, tristezas, melancolias, etc. Tudo que tire sua calma e te faça agir de forma emocionalmente descontrolada. Ok?

A segunda tática é: essa complementa a primeira já que também serve para evitar o descontrole que mencionei antes.

Se trata de você gastar os sentimentos que podem fazer com que você perca o controle.

Se você ficar a todo o momento quieta no seu canto, se controlando e se controlando, mas nunca gastando essa energia, vai chegar um momento em que você vai explodir.

Você irá se descontrolar tanto, que você vai se prejudicar muito.

Sabe aquele momento o qual você não poderia se estressar, mas acaba justamente fazendo besteiras? Pois é.

Chega a ser uma atitude tão feia que acaba sendo considerada errada, você pensa que teria sido melhor se você tivesse se descontrolado nos outros momentos que você seguiu a emoção e ficou racional. Então o que você deve fazer?

Você deve se descontrolar sempre que der vontade para que você não junte essa energia e se descontrole depois pior ainda? NÃO!

Na verdade, o que você deve fazer é: quanto mais a sua rotina for estressante, mais você precisa colocar nessa rotina, atividades que gastem sua energia, gastem o seu stress. A melhor atividade para isso é exercício físico, seja ele qual for. Sério! Exercícios físicos são atividades que irão te tirar o stress.

Logo, busque alguma coisa que você goste pode ser: natação, academia, caminhada, corrida, andar de bicicleta, etc. Pois se ficar toda hora guardando emoções negativas dentro de você – você estará fazendo uma bomba relógio e em qualquer momento você poderá fazer alguma besteira.

A terceira tática é: leia muito.

Leia principalmente livros de literatura. A leitura torna qualquer ser humano menos ignorante. Isso consequentemente vai te trazer menos estresse.

Acredite, quanto mais sabedoria e conhecimento que você adquire, menos você irá se importar com a opinião dos outros, menos você irá se importar para algumas coisas fúteis do ambiente ao seu redor. Logo, isso vai te tirar um belo peso dos ombros, deixando sua vida mais leve.

Até porque quando você é uma pessoa mais ignorante, tende a querer discutir mais com os outros. Sabe por qual motivo?

Porque os ignorantes, adoram a sensação de estarem certos, sempre pensam que estão certos e os outros errados.

E a leitura poderá te auxiliar um pouco a adquirir sabedoria. Aí você vai entender que muito daquilo porque você se estressava, não merece sua atenção. Convenhamos, quando você é mais sábia e possui mais conhecimento também, consegue lidar melhor com problemas e resolver obstáculos.

NÃO SEJA FASCINADA, SEJA ALGUÉM QUE FASCINA AS OUTRAS PESSOAS

Talvez, sem você se dar conta, você comunica a ideia que está completamente fascinada pelas pessoas ou por um parceiro que você saiu.

Talvez, você transmita a ideia que está fascinada e está honrada por ter tal pessoa que não é tão especial assim, ou um outro qualquer ao seu lado. Tem mulheres que fazem isso e nunca percebem que fazem.

Você pode se sentir sem valor e sentir que é uma glória ou outro se aproximar de você, o outro conversar com você. Se você está sempre fascinada pela outra pessoa, seja esta outra pessoa quem for: pode ser namorado, vizinho, colega de trabalho, vizinha, amiga, você vive se diminuindo perante outra pessoa, e esta outra pessoa pode cansar de você.

Tem mulher que transmite essa ideia de viver fascinada, deslumbrada por outro, com a intenção de demonstrar que está feliz, que está bem consigo. Porque no nosso mundo a felicidade é supervalorizada, então, as pessoas querem a todo custo transmitir a ideia que estão felizes.

Tem pessoas que se convertem para uma nova religião e vem falar disso com deslumbramento: -“Eu estava nas trevas, agora estou na luz.” À intenção dessas pessoas é de demonstrar com o fascínio delas, a felicidade que sentem com a nova religião. Tem mulher que falam com fascínio: -“A idade fez bem para mim, antes eu era imatura. Mas enfim, agora consegui alcançar o equilíbrio emocional e consigo me curtir.” À intenção dela é demonstrar o quanto ela está feliz. Tem pessoa que dar gargalhadas por qualquer coisa, para demonstrar que é de bem com a vida, demonstrar felicidade, demonstrar que se ama, que se curte.

Mas o tiro acaba saindo pela culatra.

Porque ao tentar demonstrar que está fascinada consigo mesmo, que está feliz consigo mesma, acaba é transmitindo a ideia que está feliz é por causa da outra pessoa, que está fascinada com a outra pessoa. Toma cuidado com essa sua necessidade de querer transmitir a ideia de que você está bem, está feliz. Você pode querer transmitir a ideia de que está feliz, mas acabar transmitindo a ideia de que está deslumbrada com o outro ou com a outra e que esse outro ou essa outra é uma espécie de glória alcançada! Cuidado com isso!

Você nunca precisa ficar o tempo todo supervalorizando a felicidade como todo mundo. Seja feliz com sinceridade, seja sincera com você!

Também você nunca precisa fazer o que muitas pessoas fazem, ficar exageradamente séria, mal-humorada, ficar exageradamente criticando, ficar colocando defeitos em tudo e em todos, ficar questionando pensamentos de outras pessoas.

Isso é muito complicado!

Você já notou o quanto as pessoas são extremistas?

Você diz: - “Não faça isso. ” - “Não dê conselhos. ” – “Não faça perguntas íntimas. ” Aí então, as pessoas fazem o contrário, simplesmente, não falam mais nada, permanecem caladas. Você nunca deve ser extremista.

Outro ponto é o excesso de disponibilidade. Mas cuidado com o extremismo.

Tem pessoas que estão perdendo relações, porque colocaram na cabeça a ideia que devem estar sempre indisponíveis. Grande equívoco.

Tem pessoas que recusam convites, mesmo quando gostariam de ir em algum passeio.

Tem pessoas que dizem coisas desagradáveis para demonstrar desinteresse. Isso não é legal e nunca funciona. Se tiver interesse em alguém, não demonstre desinteresse. Tem muitas mulheres fazendo um esforço insano, maluco, para parecerem que estão desinteressadas, para parecerem que estão indisponíveis. Essas mulheres foram influenciadas pelas “maldades do mundo” pelos padrões, elas pensam que demonstrar desinteresse é o mesmo que demonstrar Superioridade. Essas mulheres pensam que para serem superiores devem sempre estar indisponíveis, sempre estar desinteressadas.

Isso nunca tem absolutamente nada a ver.

O superior tem sim, os seus valores, os seus critérios, logo ele pode se interessar, se algo bater, se as coisas estiverem em conformidade com seus critérios.

O que caracteriza um comportamento de superioridade é o fato da pessoa não entrar já fascinada, deslumbrada com o outro sem nem sequer conhece-lo. A pessoa avalia a outra pessoa, antes de entrar num relacionamento amoroso, por exemplo. Tem pessoa, por exemplo, que se envolve numa relação amorosa e, depois, não consegue sair dela, mesmo querendo sair. A pessoa é incapaz de dar um basta na relação amorosa, isso aí, demonstra inferioridade.

O que caracteriza a inferioridade dessa pessoa, nunca é o fato dela ter se envolvido nessa relação amorosa, mas é o fato dela não ter conseguido sair da relação, porque ela queria sair.

A frieza emocional nunca caracteriza superioridade. Não existe problema nenhum em gostar, amar e demonstrar que gosta, que ama!

NINGUÉM IRÁ PARECER INFERIOR PORQUE DEMONSTRA QUE GOSTA!

O seu exagero de tentar comunicar que você não gosta, mesmo você gostando, vai te causar problemas! É muito comum, mulheres fazerem isso, demonstrar desinteresse, mesmo estando interessadas, elas pensam que agindo desse modo, vão demonstrar que são superiores. Essas mulheres pensam que esse comportamento insano, supervaloriza elas, que o outro irá perceber que elas são diferentes das outras mulheres, então, ficará instigado, ficará se esforçando para conquistá-las, ficará correndo atrás delas. Aí o outro, irá se concentrar nelas, pensar nelas, tramar maneiras de chegar até elas.

Uma verdadeira piada de mal gosto!

O problema é que as pessoas estão deixando que a “maldade do mundo” domine a mente delas, domine a mentalidade delas. Você precisa fazer da sua mente um espaço sagrado.
Sempre pensar além da carência!

Entenda que os seus valores, os seus critérios, os seus próprios padrões de comportamento podem sim mudar, porque você está sempre mudando, a sua mentalidade está sempre se renovando, renascendo. Os seus valores mudam quando você quer mudá-los.

E é natural que são valores mudem, é sinal que você está sempre avançando, está sempre evoluindo. Mas os seus valores, os seus critérios, os seus próprios padrões de comportamento nunca devem mudar por conta de uma outra pessoa. Você nunca deve mudar os seus valores para caber no mundo de alguém para garantir que a outra pessoa permaneça na sua vida, porque você está desesperada.

Mas existem mulheres que estão disponíveis o tempo todo e para todo mundo. Elas deixam sempre suas obrigações, sua agenda, para fazer algo por outra pessoa. Vivem sobrecarregadas.

Numa relação amorosa, por exemplo, existem mulheres disponíveis a todo custo. Ter encontros amorosos longos, pode não ser a melhor jogada. Nunca deixe o compromisso por conta do parceiro, isso pode causar um sentimento nele e em você, de que você está fascinada, deslumbrada por ele.

Nunca fique remoendo erros que você cometeu no passado. Você nunca vai aprender nada com isso. Olhe uma vez para o seu passado, retire todas as lições que for possível e esqueça desse seu passado. Nunca fique voltando e olhando de novo e de novo para o seu passado. Se fizer isso, é comum, você repetir os mesmos erros, que você já deveria ter superado.

Nós temos uma mente que pode ser traiçoeira, pode ser repleta de confusões. No planeta Terra, as ideias confusas lideram. Nós estamos cada vez mais alimentando nossas ideias confusas.

E muitas vezes alimentamos nossa mente com confusões, procurando informações, procurando saber. Tem pessoa, por exemplo, que pode pensar que ela irá encontrar uma espécie de um Saber Sagrado, que irá ajudá-la resolver a própria vida. E aí, sem critérios, ela pode ficar atrás de qualquer informação. Essa pessoa pode se concentrar em coisas desimportantes e quanto mais coisas desimportantes você absorve, mais você dá importância a coisas que não são importantes e mais acredita que essas coisas irão te ajudar na sua vida.

Isso é uma verdadeira confusão!

Você pode dar trela a algo desimportante, julgar que o desimportante é importante e que ele vai te ajudar resolver problemas da sua vida! Assim a vida segue, sempre cheia de confusões Mentais, espirituais, psíquicas ou até físicas, materializadas. Quanto mais confusa você está, mais acumula confusões para a sua própria vida.

PARE! RESPIRE! RESISTA O PENSAR! PENSE MENOS!

Nunca deixe a sua mente de enganar com ilusões. Se conecte com Deus e com a sua Essência pura! Se conecte com a sua Centelha Divina! Nunca deixe sua mente ser a sua pior inimiga!
A verdade, quando a sua mente atua contra você, é porque está confusa, está cheia de confusões. Caso você limpe o “lixo” da sua mente, ela poderá te beneficiar.

Nunca mantenha um inimigo dentro de você!

A sua mente pode ser uma inimiga muito perigosa, porque ela te conhece muito bem.

Ela sabe muito bem como fazer para te destruir, sabe como te tentar, sabe como te desequilibrar, como te enfraquecer.

A sua mente sabe exatamente quais emoções e pensamentos vão te tirar da linha, sabe qual quais emoções vão te derrubar.

As emoções que vão te derrubar, são repetidas, não são novas, são de ontem, podem ser do seu passado antigo, da sua infância. Basicamente, você pode passar uma vida inteira lutando contra as mesmas emoções. E como você é confusa, como todo ser humano é, você centra a sua atenção em emoções diferentes, enquanto você deveria colocar foco nas suas emoções negativas do seu passado, nas emoções que a sua mente toda hora joga para o seu momento presente e tirar lições, para que assim, você possa resolver o seu passado, para que você possa esquecer o seu passado.

Uma outra característica de uma mente Confusa é a pressa, sempre temos pressa e sempre vamos nos dando mais razões para termos mais pressa. Uma razão, por exemplo, é que você pode ter perdido muito tempo, então, você tem que ter pressa. Quando você dissipa o seu foco, você fica mais fraca para enfrentar a sua verdadeira fraqueza. Se você mantém o seu FOCO dissipado em muitas coisas, você nunca terá força para enfrentar uma emoção negativa do seu passado. E sua mente sempre irá lhe mostrar essa emoção negativa, a sua mente sempre vai te mostrar algo negativo que irá te derrubar.

Ao invés de inventar mais problemas, de valorizar coisas que não são importantes, mantenha seu foco naquilo que te derruba e resolva isso de uma vez por todas. Como basicamente, você luta a vida inteira contra as mesmas emoções, no seu íntimo, por você ter a companhia eterna dessas emoções, você pode ter aprendido a amar essas emoções negativas, porque os mesmos problemas se repetem e repetem.

Amor pode ser repetição. Aquilo que se repete vira Amor. Um amor masoquista. Como existe prazer ao repetir essa emoção negativa, se você se livrar dela, você irá sofrer. Você aprendeu a amar, a “curtir” a dor que a emoção negativa te causa. Uma pessoa masoquista, por exemplo, numa relação amorosa, pode sempre se envolver com um sádico. O sádico é o complemento da masoquista.

Um pai pode, por exemplo, ser sádico para o bem de um filho ou para o mal.

O que você faz com tudo isso? Você resiste e ao resistir você sofre muito, sofre horrores.

Retire todo o “lixo” da sua mente. E caso você tenha algo para resolver, alguma emoção, algum problema que te perturba, resolva logo e acabe com suas emoções negativas.

Voltando aqui a falar da DISPONIBILIDADE:

A pior forma de disponibilidade é aquela quando você anuncia para a outra pessoa que tem algo importante para fazer e mesmo assim, prioriza a outra pessoa. Honre o seu compromisso com você mesma!

Se você deixar de lado aquilo que é importante para você para priorizar o outro, você irá comunicar a ideia de que ele é o centro da tua vida, ou a ideia de que você não tem absolutamente nada de importante para fazer. Se você acha que vai acabar cedendo e priorizando o outro, pelo menos não anuncia que está deixando de lado algo importante para você por conta do outro.

Porque você ficar anunciando, pode acabar sendo danoso para você no fim das contas.

Tipos de Felicidade

Depois de analisar esses três conceitos, Seligman aprofundou seus estudos e concluiu que existem três tipos distintos de felicidade.

- A vida agradável (com foco nos prazeres): ter tantos prazeres quanto possível e possuir as habilidades para amplificar cada um deles.
- A vida boa (com foco no engajamento): descobrir quais são as forças que representam sua “assinatura”, sua personalidade, seu jeito de ser e de posicionar-se no mundo.
- A vida significativa (medida pelo seu valor): utilizar suas forças de assinatura a serviço de algo que você acredita ser maior do que você e que torne sua vida plena.

Para ser Feliz

Nas últimas três décadas, psicólogos e pesquisadores desenvolveram centenas de estudos e muitos deles chegaram a uma mesma conclusão: nossos antepassados estavam certos. Vale a pena se preocupar com a felicidade pelos seguintes motivos:

- Pessoas felizes são mais saudáveis. Pessoas felizes e satisfeitas são menos suscetíveis a males como hipertensão, doença cardíaca, diabetes, resfriados e infecções respiratórias. Pessoas insatisfeitas podem ter depressão e aumentar o impacto de uma ampla gama de doenças.
- Pessoas felizes lidam melhor com a doença. Uma equipe de pesquisadores de Havard, analisou a saúde de 1300 homens por uma década e descobriu que os otimistas tinham doenças cardíacas 50% menos graves do que os outros. Além disso, eram mais dispostas a fazerem exercícios, eram mais motivados e alertas.
- Pessoas felizes são mais persistentes para resolver problemas e são mais solidárias.
- Elas trabalham em tarefas complicadas por mais tempo do que as pessoas infelizes e têm mais empatia com os necessitados, são mais generosas e menos focadas em si mesmas.
- Pessoas felizes vivem mais.
- Pessoas felizes são mais positivas. Um estado de espírito positivo faz a pessoa ser mais criativa, generosa e construtiva. A pessoa vê mais oportunidades e potenciais quando pensa de forma positiva.

Interpretando os Acontecimentos

O filósofo grego Epíteto, que viveu como escravo em Roma, já disse: “ O que perturba os homens não são as situações, mas o modo como eles as interpretam. ”

Ou seja: as nossas interpretações dos acontecimentos determinam nossa reação, que, por sua vez, está diretamente relacionada ao que sentimos e ao nível de stress que nos causa.

Você já deve ter observado duas pessoas diferentes reagirem de forma diversa à mesma situação. Enquanto o otimista vê o copo meio cheio, o pessimista vê o meio vazio. Enquanto uma pessoa fica estimulada ao perceber determinada situação como um desafio a vencer, outra, diante da mesma situação, pode sentir-se ameaçada e ficar nervosa.

A imagem de um copo mostra que nossas emoções e nossos comportamentos não são desencadeados pelos fatos e sim pela forma como pensamos e avaliamos os acontecimentos. As formas repetitivas e padronizadas de pensar e avaliar revelam nossos padrões e nossas crenças.

Aprendendo o Otimismo

Aprender a ser otimista é o processo de construir uma forma de pensar mais positiva.

Outra importante contribuição de Martin Seligman para os estudos sobre felicidade é a pesquisa sobre o Otimismo Aprendido, publicada em forma de livro em 1990.

Os passos para o desenvolvimento do otimismo são expostos da seguinte forma:

- Aprender a identificar os padrões de pensamentos e crenças.
- Questionar as próprias crenças que te limitam. Quais são as evidências de que elas são verdadeiras?
- Substituir as crenças limitantes por crenças fortalecedoras.
- À medida que você foca mais nas avaliações positivas das situações, pode perceber e sentir que tem algum controle sobre si mesma e sua resiliência aumenta. Com isso, seu bem-estar também aumenta.

Você Pode Aumentar a Sua Felicidade

A ciência indica que sim. Em 1996, o geneticista e psicólogo David Lykken e o psicólogo Tellegen ambos da Universidade de Minnesota, pesquisaram o papel dos nossos genes na formação de nossos níveis de satisfação com a vida.

Estudaram 4 mil pares de gêmeos e concluíram que 50% da nossa satisfação com a vida vêm dos nossos genes.

Eles impactam a forma como lidamos com o stress, os nossos níveis de ansiedade, se temos disposição otimista ou se tendemos a focar o lado obscuro da vida. Lykken e Tellegen, então, trabalharam com outros fatores que contribuem com cerca de 8% para a nossa sensação de bem-estar, como nível de educação, religião, estado civil e renda.

Sobraram 42% que são capazes de fazer a diferença.

Segundo Lykken, temos um nível ao qual tendemos a regressar depois de altos e baixos da vida. Esse nível chama-se set point. Por exemplo, estudos indicam que ganhadores da loteria ficam eufóricos por um tempo, mas em um ano voltam ao mesmo nível de felicidade, ou infelicidade, que tinham antes de enriquecer.

Como todos nós, eles têm de lidar com os aborrecimentos da vida diária – do trânsito congestionado aos problemas de relacionamento, entre outros.

Conclusão: os ganhadores da loteria acabam voltando ao set point de felicidade, só que em ambientes mais luxuosos. Diante dessa descoberta, os cientistas passaram a usar o set point em seus estudos e desenvolveram uma fórmula para AUMENTAR a felicidade.

A Fórmula da Felicidade

Após um amplo estudo (não publicado), os pesquisadores britânicos especialistas em psicologia positiva Peter Cohen e Carol Rotnwell chegaram a seguinte “fórmula da felicidade”:

$$H = S + C + V$$

Sendo:

H (Happiness) = nível constante de felicidade

S (Set Range) = limites preestabelecidos

C (Circumstances) = circunstâncias da vida

V (Voluntary) = fatores que obedecem ao seu controle voluntário

As variáveis S tendem a impedir que o nível de felicidade aumente. Elas são constituídas por fatores genéticos, rotina hedonista e limites preestabelecidos.

O estudo das Circunstâncias abrange dinheiro (que não teria grande influência no aumento do nível constante de felicidade), casamento (esse sim, com forte influência na felicidade das pessoas) e também vida social, emoções negativas, saúde, educação, religião, dentre outras circunstâncias.

De acordo com Seligman, enquanto a felicidade que vem do prazer é transitória e difícil de melhorar, a felicidade duradoura pode ser aumentada por meio de exercícios simples, cujos efeitos foram comprovados por pesquisas.

Isso inclui desde contar suas bênçãos do dia até reservar um tempo para fazer o que você gosta ou ajudar alguém de modo desinteressado – entre muitas outras técnicas que você pode aprender aqui.

Descobrimos o PERMA

PERMA é um acrônimo criado pelo psicólogo Martin Seligman para destacar as bases do desenvolvimento humano. O conceito PERMA apareceu pela primeira vez no livro *Florescer*: que trata de uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar, lançado por Seligman em 2011.

De acordo com Seligman, a felicidade pode aumentar a nossa satisfação com a vida. Mas por si só, a felicidade não é suficiente para sustentar o florescimento humano. O florescimento, que é um pilar fundamental do bem-estar, está ligado a cinco aspectos fundamentais, sintetizados no acrônimo PERMA:

São eles:

- P – Positive emotions, ou emoções positivas
- E – Engagement, ou engajamento.
- R – Relationships/ social connections, ou relacionamentos positivos e conexões sociais
- Meaning and purpose, ou significado e propósito
- Accomplishment, ou realização.

Sem esses 5 aspectos o ser humano começa a murchar, porque simplesmente, para de florescer.

Se o Ser humano murcha, ele fica estressado.
Portanto preste atenção a esses 5 aspectos.

Emoções Positivas

De acordo com Seligman, as emoções positivas são um fio condutor para o bem-estar e a satisfação. Elas ampliam a consciência dos indivíduos e estimulam novos caminhos explorar pensamentos e ações, além de facilitar o desenvolvimento de novos recursos e habilidades.

Por exemplo: a curiosidade em relação a uma paisagem pode revelar-se mais à frente um conhecimento preciso de navegação. Um jogo de lazer torna-se um exercício físico por excelência.

As emoções positivas são responsáveis pelas sensações de alegria e prazer. Precisam ser vivenciadas intensamente, no momento, porque são transitórias, como os prazeres: comer, dançar, comemorar, entre outros. Porém, por mais importantes que sejam, sozinhas, as emoções positivas não são capazes de levar ao bem-estar contínuo.

É por isso que existem os outros aspectos do PERMA.

Engajamento

Para entender o engajamento, Seligman considera o flow, o fluxo, estudado por seu colega de pesquisa Mihaly Csikszentmihalyi.

O engajamento diz respeito ao envolvimento consciente de um indivíduo em alguma ocupação ou trabalho, na qual utiliza todos os sentidos. Esse engajamento é normalmente associado a algum tipo de desafio criativo, físico ou intelectual que absorve a pessoa integralmente. É aquele momento em que você não percebe a passagem do tempo e fica tão imerso no que está fazendo que entra em um estado que a psicologia positiva chama de flow, fluxo.

Alguns exemplos mais óbvios são os pintores envolvidos com suas obras de arte, atletas em busca de suas melhores performances ou escritores no processo de criação de seus livros. O engajamento e o flow, o fluxo, porém, não são privilégio apenas de atletas e artistas.

Para ter engajamento, você precisa de tempo e espaço adequados para possibilitar imersão total em sua atividade de interesse. Precisa também de foco e concentração, e o grande desafio é encontrá-los em meio a tantos estímulos e distrações a que somos diariamente submetidos. O engajamento e o flow, o fluxo, ocorrem quando há uma combinação positiva entre a pessoa e a atividade que ela está executando.

Para entrar em flow, fluxo, também é necessário que a atividade em questão ofereça o correto grau de desafio em relação às habilidades da pessoa.

Relacionamentos Positivos

Relacionamentos positivos com familiares, filhos, com seu amor, com seus amigos, parceiros de trabalho, colegas de trabalho e com as pessoas em geral te dará a sensação de apoio e de conexão. Segundo as pesquisas de Seligman, as pessoas mais felizes costumam ser as mais sociáveis.

Além disso, relacionamentos positivos são as bases de instituições positivas, sejam elas famílias, empresas ou comunidades. Para ressaltar a importância dos relacionamentos, o psicólogo lembra que os nossos momentos de intensa emoção geralmente acontecem quando estamos juntos de outras pessoas.

Significado e Propósito

O significado ou propósito de vida é abordado por Seligman como um dos fatores mais difíceis de trabalhar, porque trata da conexão do indivíduo com “algo Maior que ele mesmo”. Em suas pesquisas, Seligman, descobriu que as pessoas ligadas a algum tipo de espiritualidade aparecem sempre como mais felizes e com maior bem-estar.

O outro lado dessa conexão com “algo Maior” – também pode estar relacionado à vida e a algum tipo específico de trabalho – o voluntário, por exemplo. Uma pessoa que realiza trabalho voluntário muitas vezes o identifica como estar conectado a “algo Maior”, ou seja, a doação de seu tempo e de suas habilidades em prol de uma causa.

Contudo, há muitas outras formas de atuação que podem proporcionar significado e propósito – inclusive em sua rotina diária. Tudo depende de você saber quais são as forças e virtudes, e de que forma você pode expressá-las visando um propósito maior.

Realização

A realização refere-se a atingir os objetivos que estabelecemos para nós. Ela pode ser:

- Momentânea, quando não está relacionada a um propósito maior;
- Um marco de vida, quando é imbuída de significado.

De acordo com Seligman, os dois tipos de realização podem contribuir para o aumento do bem-estar. Relação entre os aspectos:

O modelo PERMA trabalha com cinco aspectos que, de acordo com Seligman, as pessoas buscam intrinsecamente.

Para o psicólogo toda pessoa busca:

- Um engajamento para a sua vida;
- Relacionamentos que acrescentam sentimentos de gratificação;
 - Um significado que justifique a própria existência;
 - Uma realização para o seu propósito de bem-estar;
 - O prazer de experimentar emoções positivas.

PERMA E EMOÇÕES

Os psicólogos e estudiosos realizaram pesquisas para descobrir como auxiliar o desenvolvimento dos 5 aspectos do PERMA.

Os resultados foram:

- Sensações positivas

As pessoas precisam e querem sentir boas sensações físicas. Ansiamos por experiências que fazem o corpo sentir-se bem, por exemplo: o sol no rosto, o vento nos cabelos, a areia entre os dedos.... As sensações físicas positivas são algumas das maiores contribuições para experimentarmos emoções positivas. Então, busque por sensações físicas.

- Flow físico

Algumas experiências de flow, de fluxo, são puramente psicológicas, intelectuais ou sociais.

Mas há também uma enorme oportunidade para experimentar estados físicos de engajamento por meio da atividade física. Você pode sentir muito bem-estar enquanto está caminhando, correndo, andando de bicicleta, ou dentro de uma academia praticando exercícios.

Seu engajamento pode ser total, e a satisfação com a vida emerge com força nesses momentos.

- Relacionamentos físicos

A ciência já mostrou claramente a importância das conexões e relacionamentos para o bem-estar psicológico. Da mesma forma, demonstrou que as pessoas também precisam e procuram intrinsecamente o contato físico, uma vez que aspectos psicológicos e físicos estão intimamente entrelaçados. Em certas ocasiões, um abraço, um beijo, pode provocar uma sensação de afeto e de apoio muito mais PODEROSA do que as palavras.

- Significado

Os cuidados com a saúde física também contribuem para trazer mais significado à vida – e mais bem-estar. É o antigo – mas sempre atual- princípio da “ MENTE SÃ EM CORPO SÃO. ”

- Realização

Para muitas pessoas, a realização inclui superar desafios físicos.

Isso engloba desde atletas, profissionais e amadores até indivíduos que estabelecem como meta perder peso ou vencer limitações ocasionadas por doenças ou acidentes. Além disso, um corpo saudável também é importante para gerar a energia e a disposição necessária para atingir diferentes tipos de objetivos.

Aplicações

Nos Estados Unidos, o conceito PERMA já está sendo aplicado no exército americano com o objetivo de auxiliar ex-combatentes a desenvolver resiliência – e não distúrbios – em resposta a traumas. Na Europa, Seligman já mediu o bem-estar usando o PERMA em 23 países. No Reino Unido, seu trabalho teve tanta repercussão que o modelo passará a ser usado como instrumento para medir bem-estar dos ingleses.

Foco no Futuro

Um componente-chave desse processo é a ideia de prospecção – o ato de olhar para frente em vez de ficar olhando para o retrovisor.

- Como você olha o futuro?

- O passado está no passado. Você pode escolher agora vislumbrar um futuro melhor. Qual o primeiro passo que você vai dar para atingir esse futuro?

- Como você vai trabalhar os 5 aspectos do PERMA em sua vida?

Veja a seguir 5 passos que poderão ajudá-la a trabalhar com os diferentes aspectos do PERMA:

- Faça algo realmente significativo para você, algo de valor – qualquer atividade em que a conquista não é apenas um objetivo imediato e efêmero, mas algo que sirva a um propósito maior.

Trabalhe com o corpo: faça mais exercícios. Pesquisas mostram que 30 minutos diários de atividades físicas três vezes por semana combatem qualquer baixa de energia.

- Seja grata! Cultive a gratidão pelas coisas boas e por coisas ruins que acontecem na sua vida. Afinal, para tudo tem um motivo maior para acontecer.

No final de cada dia, anote três coisas que fizeram você se sentir grata, como ter uma boa refeição ou falar com uma pessoa querida.

- Relaxe! Lembre-se de que sentimentos ruins são passageiros.

Nunca preocupe a sua mente. Ficar ruminando problemas, sem tomar iniciativa para corrigi-los, apenas vai deixar você pior.

- Tenha tempo para um hobby.

Por mais apertada que seja sua rotina, nunca deixe de dedicar algum tempo às coisas de que você gosta e que lhe proporcionam alegria e prazer.

- Desligue!

Que tal uma vez por semana desligar a TV à noite e passar algum tempo conversando, brincando ou jogando com seus filhos e com seu amor ou com amigos?

Que tal desligar o som ou o fone de ouvido uns 2 dias por semana.

Encare o desafio de tornar esse momento gratificante e compensador.

Pergunta: O que fazer com a sensação de desamparo diante da frustração ao perceber que nada é fundamentalmente satisfatório – nada é suficiente?

Resposta: É a sua ideia que está humilhando você. Se você está realmente preocupada com seu próprio bem-estar, ninguém irá te magoar, ninguém estará magoando você – mas, somente suas próprias ideias.

LIVRE-SE DAS SUAS IDEIAS!

Mas se você se sente bem com suas ideias, então, não se preocupe com as mágoas.

Se realmente quer seu bem-estar e a sua tranquilidade, silêncio e êxtase, então essas mágoas são indicativas: você está carregando algumas ideias erradas dentro de você.

LIVRE-SE DESSAS IDEIAS!

Olhe dentro de você!

Aonde está exatamente o problema?

Um general visitando um hospital de base pergunta a um dos soldados acamados:

- “O que aconteceu com você?”

“Senhor,” respondeu o soldado, “eu tive furúnculos.”

“Que tratamento recebeu?”

“Eles esfregaram o local com iodo, senhor.”

“E isso ajudou?” Perguntou o general.

“Sim senhor.” Respondeu o soldado.

Então o general vai até o soldado do próximo leito e descobre que ele sofre com hemorroida. Nele, também, esfregaram o local com iodo, ele diz que isso ajuda e que está tudo bem.

Então, o general pergunta ao terceiro soldado:

“O que há de errado com você?”

“Senhor, eu tive uma amigdalite. E esfregaram o local com iodo, e sim, isso ajudou.

“Você gostaria de alguma outra coisa?” Pergunta o general, preocupado.

“Sim, senhor!” Respondeu o soldado. “Eu gostaria de ser o primeiro a receber o tratamento.

Primeiro, você tem de enxergar sua situação, na qual você está.

Só então poderá dizer o que quer.

Se estiver sendo esfregada com iodo depois desses dois companheiros – um tem furúnculos e o outro que tem hemorroida, e você só estiver sofrendo de amigdalite, então o problema é claro! Investigue, procure o exato lugar onde você está.

No que me diz respeito, todo desejo é puro desperdício, todo desejo é errado. Mas você é um ser humano, então, não posso te dizer que desejar é errado!

Portanto, eu lhe direi: passe a ter desejos mais elevados, Desejos positivos da mente! E depois passe a ter desejos mais elevados e genuínos seguindo o seu coração. Só depois, passe para o estado da ausência de desejos!

Nenhum desejo pode jamais ser satisfeito. Essa é a diferença entre abordagem científica e a abordagem religiosa.

A ciência tenta satisfazer seus desejos, e é claro que a ciência conseguiu obter sucesso em muitas coisas, mas o ser humano continua na mesma infelicidade!

A religião ou a espiritualidade tenta despertá-la para esse grande entendimento a partir do qual você pode enxergar que todos os desejos são intrinsecamente impossíveis de serem satisfeitos.

A pessoa precisa ir além de todos os desejos, só então, haverá o contentamento. O contentamento não está no fim de um desejo, o contentamento nunca vai existir pela satisfação do desejo, porque o desejo não pode ser 100% satisfatório, porque quando você conseguir a satisfação de um desejo, logo, verá que outros mil e um desejos apareceram.

Cada desejo se subdivide em muitos novos desejos! E repetidas vezes isso irá acontecer, e toda a sua vida será desperdiçada, caso você focar somente nos seus desejos!

Todos os mestres, como Jesus Cristo, como Buda, todos concordaram em um ponto. Não é algo filosófico, é um fato: o contentamento só existe quando todos os seus desejos forem abandonados. É com ausência dos desejos que o contentamento pleno surge dentro de você!

A verdade, a própria ausência dos desejos é o contentamento, sua satisfação, seu florescimento!

Assim, passe dos desejos mais inferiores para os mais elevados, dos desejos mais grosseiros para os mais sutis, e depois para os mais sutis ainda, porque a partir do mais sutil, o salto será a ausência de desejos! A ausência de desejos é o nirvana!

Nirvana é uma das mais belas palavras; qualquer língua pode se orgulhar dessa palavra. Ela tem dois significados, mas esses dois significados são como dois lados da mesma moeda. Um significado é a “unificação com o self sagrado.”, e o outro é a “cessação de todos os desejos.”. Isso acontece de maneira simultânea. A unificação com o self sagrado e a cessação dos desejos estão intrinsecamente juntos, são totalmente inseparáveis.

A Vida Nunca é Tediosa

A vida não é tediosa, mas a sua mente sim!

É você que cria uma mente tão enorme, uma mente tão forte, como a Muralha da China a seu redor, que essa muralha não permite que a vida entre dentro de você!

Você fica isolada, sem janelas. Vivendo atrás de um muro de prisão. Você não vê o sol da manhã, não vê os pássaros voando, não vê o céu na noite de lua cheia. E, é claro, começa a pensar que a vida é tediosa. Sua conclusão está errada. Você está em um espaço errado, você está vivendo em um contexto errado.

Você deve ser uma pessoa religiosa, porque para tornar a vida tediosa uma pessoa tem de ser religiosa; tem de ser muito erudita. Tem de conhecer o cristianismo, o hinduísmo. Tem de ser evangélico ou católico, ou espírita, etc. precisa ser uma pessoa muito bem informada na religião.

Uma mulher muito erudita, cria uma parede de palavras extremamente grossa- palavras inúteis, crenças limitantes, dogmas vazios, em torno de si, o que a torna incapaz de enxergar a vida.

LIVRE-SE DO SEU CONHECIMENTO!

E então olhe com olhos vazios, com a mente vazia.

E a vida será uma constante surpresa! E eu não estou falando de alguma coisa divina – a vida é comum, é tão extraordinária por ser comum!

Em pequenos incidentes você encontra a presença de DEUS – Uma criança rindo, um cão latindo, um pavão dançando, as árvores balançando com o vento. Mas você não conseguirá enxergar sua mente estiver cheia de “lixo”, não conseguirá enxergar se seus olhos estiverem vedados pelo conhecimento. A mulher mais pobre do mundo é aquela que vive atrás de uma cortina de conhecimentos, vive atrás de uma cortina de padrões, vive atrás de uma cortina de preconceitos, de uma cortina de certo e errado, vive atrás de uma cortina de ser politicamente correta, vive atrás da cortina das doutrinas religiosas, vive atrás de uma cortina de pensar que precisa ser insensível para se dar bem na vida, vive atrás da cortina de crenças que te limitam.

Você pode viver dentro dos padrões de beleza, viver dentro das regras do comportamento “certinho”, você desejar ser politicamente correta. Você pode viver neurótica com o que os outros pensam sobre você! Você pode viver neurótica querendo controlar a vida! Os mais pobres são aqueles que vivem por trás da mente! Os mais ricos são aqueles que abriram as janelas da não mente e abordam a vida com a não mente!

FAÇA DA SUA MENTE O SEU ESPAÇO SAGRADO!

Pense sozinha!

Essa não é apenas a sua experiência. Você não está sozinha nela. Na verdade, a maioria das pessoas vão concordar com você. Elas nunca encontram nenhuma surpresa em lugar algum. E a cada momento há surpresas e mais surpresas, porque a vida nunca é igual! A vida está em constante mudança dará viradas muito imprevisíveis, pode apostar! Como você consegue permanecer não afetada pela maravilha da vida? A única maneira de permanecer não afetadas pela maravilha da vida é ficar apegada a seu passado, a suas experiências, a seu conhecimento, a suas memórias, enfim, ao seu lixo armazenado na sua mente! Então você não consegue enxergar o que a vida é, continua perdendo o presente! Perca o presente e você vai viver no tédio! É simples! Esteja no presente e ficará surpresa ao ver que não há nenhum tédio!

Comece a olhar à sua volta de uma forma parecida com a de uma criança!

SEJA UMA CRIANÇA DE NOVO!

É justamente isso que a Meditação faz.

A meditação torna a pessoa uma criança – há um renascer! Você se torna de novo inocente!

Você se torna desprovida de conhecimentos, desprovida de regras, desprovida de padrões e de crenças! Fique livre “das maldades do mundo.”

FAÇA DA SUA MENTE O SEU ESPAÇO SAGRADO!

Retire o “lixo” Mental da sua mente! Sim! Você deve ter se tornado muito alienada da vida, daí o tédio. Você se esqueceu da intimidade, da proximidade. O conhecimento muitas vezes funciona como um muro, a inocência funciona como uma ponte!

Comece de novo a olhar como uma criança! Vá até a praia e comece a juntar conchinhas.

Veja uma criança juntando conchinhas – ela age como se estivesse encontrado uma mina de diamantes. A criança fica totalmente excitada!

Veja uma criança fazendo castelos de areia, e observe como ela fica totalmente absorvida, como se não houvesse nada mais importante do que fazer castelos de areia.

Veja uma criança correndo atrás de uma borboleta! E seja uma criança de novo.

Comece a correr atrás de BORBOLETAS coloridas, faça castelos de areia, junte conchinhas!

Nunca viva como se soubesse!

Você não sabe nada! Tudo que sabe é sempre a respeito de alguma coisa.

No momento em que você realmente sabe algo, o tédio desaparece! O saber é uma aventura que ali o tédio não pode existir. Com o conhecimento, é claro que ele pode existir, com o saber ele não pode existir. E deixe-me lembrar-lhe que não estou falando sobre algum conhecimento divino. Estou simplesmente falando sobre a vida! Apenas olhe em volta com um pouco mais de clareza, com um pouco mais de transparência e vai notar que a vida é hilária!

Comece a olhar em torno com um pouco mais de atenção!

A vida precisa ser prazerosa!

Viva a vida com prazer!

A vida tem que ser prazerosa!

Viva a vida de um jeito gostoso de viver!

Aposte na magia da vida!

Maria, de 79 anos de idade, queixava-se ao médico de inchaço e dor abdominal.

O médico lhe fez exames físicos completos, pediu-lhe uma série de exames de laboratório e anunciou os resultados:

-“ O fato madame” disse o médico,

- “é que a senhora está grávida. ”

“Isso é impossível. ” Disse Maria.

-“Eu tenho 79 anos e meu marido, embora ainda trabalhe, tem 86 anos. ”

O médico insistiu. E Maria, futura mamãe, pegou o telefone e ligou para o escritório do marido.

Quando ele atendeu, ela gritou: -“Seu bode velho, você me engravidou. ”

“Por favor” disse o marido com voz trêmula,

-“com quem você disse que queria falar? ”

Seja Sua Própria Luz

As últimas palavras de Buda sobre a terra foram:

-“Seja sua própria luz. ” Não siga os outros, não imite, porque imitação, o seguir causa burrice.

Você nasceu com uma imensa possibilidade de inteligência, nasceu com uma luz dentro de você. Você nasceu com a Essência pura de Deus, com sua real natureza!

Ninguém pode guia-la, ninguém mais pode se tornar um modelo para a sua vida, porque você é única! Ninguém jamais foi exatamente como você e ninguém jamais será exatamente como você!

Essa é a glória, a sua Grandeza, você é insubstituível! Você é você mesma e ninguém mais.

Deixe os outros serem exatamente como querem ser! Se preocupe com você e com a sua própria vida! O trabalho de julgar é de Deus e nunca o seu trabalho!

A pessoa que segue os outros é falsa, fingida, automática, robótica, mecânica. Aos olhos dos outros, ela pode ser considerada uma grande santa, mas, no fundo, é simplesmente pouco natural, pouco inteligente e nada mais!

Ela pode ter um caráter muito respeitável, mas isso é apenas a superfície da pessoa e não tem nem mesmo a profundidade da pele. Esfregue-a um pouco e você ficará surpresa ao ver que, no interior dela, ela é uma pessoa totalmente diferente, justamente o oposto do seu ser!

Seguindo os outros, você pode cultivar um belo caráter, mas não pode ter uma bela consciência. E, a menos que você tenha uma bela consciência, nunca poderá ser fora do comum, livre e quebradora de regras! Você pode ficar mudando de prisões, de cativeiros, de escravidões, você pode ser umbandista, evangélica, cristão... isso não a ajudará. Você se tornará artificial, pouco natural. E ser pouco natural, é a maneira de ser do medíocre, do idiota.

Para Buda sabedoria é viver sob a sua luz própria, sob a luz da sua própria consciência e insensatez é seguir os outros, imitar os outros, torna-se sombra de alguém! Nunca imite ninguém! Não estou te falando para você seguir o Buda. Não! Você não precisa seguir religiões! Estou te falando para você seguir a sua Essência pura de Deus!

Um mestre de verdade atira você de volta para você mesma! Todo empenho que um mestre de verdade faz é tornar você independente dele, porque você tem sido dependente por séculos e isso não a levou a lugar nenhum. Somente sua luz interior pode se tornar o alvorecer!

Um mestre falso, a convence a segui-lo, a imitá-lo, a ser uma cópia dele!

Você pode tudo, desde que tenha uma GRANDE alma! O mestre real não permitirá que você seja uma cópia. Ele quer que você seja extraordinária, porque ele ama você!

Como o seu mestre pode torná-la um imitador, se ele te amar? Quando você é você, você é independente! Tudo é possível! Acredite em milagres! Aposte que a vida é mágica! Pense fora da mente! Acredite que tudo pode acontecer no universo! Portanto viva a vida com mágica!

Não seja mais um padrinhozinho!

E não se preocupe tanto com política! Como todos os políticos são corruptos, não existe muita diferença entre eles!
A liberdade real é nunca se apegar a nenhum partido político!
Infelizmente ainda não existe uma pessoa iluminada para governar, pelo menos dentro dos partidos políticos.

Os países escolhem pessoas medíocres para ficar no poder porque elas salvarão suas tradições, suas convenções, seus preconceitos. Elas protegerão seus venenos, suas regras, seus padrões, suas doutrinas, protegerão “as maldades” do mundo. Em vez de destruí-los, elas os aumentarão e os fortalecerão.

Certamente é muito PERIGOSO ter pessoas pouco inteligentes, pouco evoluídas, em cargos políticos. E isso tem se tornado cada vez mais perigoso, porque elas têm cada vez mais poder e cada vez menos inteligência, menos evolução. As pessoas não desejam mudar! A mudança é árdua, é difícil!
Mas você precisa destruir aquilo que não funciona!

A liberdade real é a liberdade de qualquer ideologia!

Uma pessoa realmente de inteligência não se apegar a nenhuma ideologia – para que?

Ela nunca carregará um fardo de respostas prontas!

Ela sabe que tem inteligência suficiente, de modo que seja qual for a situação que surja, será capaz de responder a essa situação que surgir.

Por que carregar um fardo desnecessário de respostas prontas?

Suas velhas respostas prontas não a ajudarão o tempo todo.

A vida nunca se repete! A vida é fresca! A vida é sempre nova, estamos sempre em crescimento, devemos sempre estar investigando, sempre indo a novas aventuras, porque a vida precisa ser gostosa.

Seja irreprimível!

As regras foram feitas para serem quebradas!

Ser você necessita de esforço! Ser inteligente significa que você precisa crescer, e o crescimento é doloroso. E que você precisa ter presença, a sua presença!

Você precisa estar continuamente em estado de ALERTA e estar consciente, não pode viver como um sonâmbulo. Acorda!

Viver com os cegos e com os sonâmbulos e ter olhos é uma situação muito perigosa.

Eles fatalmente descobrirão seus olhos. Aí, eles não poderão tolerá-la, pois você se torna uma ofensa.

É muito legal olhar a vida com os seus próprios olhos, sem ser através os padrões, das regras, dos preconceitos, das crenças. Apenas olhar tudo com a sua essência pura.

Jesus Cristo foi crucificado, Sócrates foi envenenado, AL-Hillaj foi esquartejado, e por aí segue.

Por que um homem da inteligência de Sócrates precisou ser morto?

Porque ele se tornou intolerável, sua presença se tornou uma ofensa. Olhar nos olhos de SÓCRATES significava olhar no espelho.

E você? É tão feia que, em vez de aceitar o fato de que é feia, o curso mais fácil é destruir o espelho e se esquecer de tudo sobre a sua feiura interior e começar a viver num sonho de que você é a pessoa mais bela do mundo?

PENSE UM POUCO SOBRE ISSO!

Destruímos Sócrates porque ele era um espelho. As pessoas decidiram que era melhor continuarem medíocres, pouco inteligentes e independentes.

Mas o ser humano comum não quer ser livre! Ele quer ser dependente, quer que outra pessoa o guie. Por quê?

Porque então ele pode jogar toda a responsabilidade sobre os ombros da outra pessoa.

E quanto mais responsabilidade você joga sobre os ombros de outra pessoa, menor é a possibilidade de você sair do padrãozinho que foi estabelecido desde sempre.

É a responsabilidade, o desafio da responsabilidade, que cria sabedoria! Você pode questionar as coisas!

A pessoa precisa aceitar a vida com todos os problemas, precisa passar pela vida sem proteção, com vulnerabilidade, precisa questionar e seguir o próprio caminho.

A vida é uma oportunidade de você viver!

Mas o tolo nunca quer percorrer o caminho árduo, ele escolhe o atalho e diz para si mesmo: -“Jesus já ensinou tudo, Jesus chegou lá, por que eu deveria me preocupar? Apenas observarei seu comportamento e o imitarei. Posso simplesmente me tornar uma sombra de Jesus.”

Quando uma pessoa se torna sombra de Jesus é pouquinho melhor.

Às vezes a pessoa se torna sombra e começa a imitar um ser humano que nunca deveria ser imitado. Você pode imitar “as maldades do mundo” e pensar que ser esperta é ver que o outro é mal e ser mais mal do que ele, antes dele.

Seguindo uma outra pessoa, como você vai ser você?

Você não dará nenhuma chance para a sua inteligência eclodir. Você precisa de uma vida desafiadora, de uma vida mágica, de tal modo que a presença surja. Somente você poderá salvá-la – e ninguém mais.

Nunca fique seguindo a cartilha do politicamente correto, nunca fique dentro da forma do bolo! Nunca fique seguindo os protocolos do politicamente correto. Não existe a “caixa” que te aprisiona!

Sua própria percepção pode se tornar o seu Nirvana!

Seja sua própria luz e você será sábia, deixe que os outros sejam seus guias e você permanecerá burra e continuará a perder todos os seus tesouros da vida – os quais eram seus.

Você é Mais do que as Coisas que Faz

Se você é uma mulher como a maioria das agradadoras compulsivas, então tem uma relação peculiar com o tempo. Nunca a tempo suficiente para você relaxar, se divertir, fazer coisas prazerosas ou apenas ter um tempo para si. Por outro lado, as horas parecem se expandir para abrir espaço para tarefas, especialmente quando estas envolvem coisas que você faz pelos outros.

Provavelmente, você elabora listas hercúleas de “afazeres” e as usa para anotar novamente todas as coisas que não conseguiu fazer no final de um dia qualquer. Você raramente se dá crédito por tudo que efetivamente realiza e motiva-se sem parar com os “você deve”, “você tem que”, “você precisa” e os padrões perfeccionistas de autoavaliação.

Na verdade, como agradadora boazinha, seu senso de identidade, sua autoestima, e até mesmo a quantidade de amor que você deve receber derivam de fazer coisas pelos outros. De fato, com frequência, parece que você é o que você faz!

Fazendo Tudo Sozinha

Uma das consequências de derivar excessivamente sua autoestima daquilo que você faz pelos outros é o fracasso em delegar.

O resultado arriscado de não dividir tarefas é a criação de um estresse debilitante, tanto para a sua vida pessoal quanto para o trabalho.

Se fizer todo o trabalho sozinha, sem ajuda e apoio suficientes, seu tempo e recursos – eventual e inevitavelmente – serão exauridos.

Sem reservas, você se encontrará trabalhando sob forte pressão, esforçando-se cada vez mais para compensar o senso, gradativamente mais profundo, de inadequação produzido pelo próprio estresse.

Esse estado também possui efeitos contagiosos. Ele espalha-se entre as pessoas ao seu redor, colocando em perigo não apenas o seu bem-estar físico e emocional, mas também o da sua família, colegas de trabalho, amigos e potencialmente todos com quem você entra em contato.

Além disso, o estresse pode exercer uma influência tão negativa e distorcida em sua personalidade agradável- tão cuidadosamente cultivada por você, a ponto de transformá-la em uma versão medonha, histérica e temperamental, de sua personalidade geralmente amável.

Suas razões para não delegar, especialmente no trabalho, podem ser complexas. Primeiro, você pode estar tentando manter um controle restrito e total sobre o emprego ou os projetos.

Ao não delegar, você pode ser atraída pela promessa sedutora de obter – ou receber – todo o crédito por um resultado de sucesso. Porém, lembre-se, você também levará toda a culpa se o projeto der errado.

Você pode estar racionalizando sua indisposição para delegar protestando que ninguém fará o trabalho tão bem ou cuidadosamente quanto você.

E, apesar disso até pode ser verdade, fazer todo trabalho sozinha tem pontos negativos importantes, especialmente em ambientes nos quais colegas ou subordinados desejam ajudá-la.

Quando você mantém um controle rígido do trabalho e jamais delega plena responsabilidade, está impedindo outros de aprenderem, de desenvolverem suas habilidades, de avançarem em suas carreiras ou de obterem algum benefício similar para a própria autoestima através da realização de algo.

Você pode ser pega totalmente despreparada para o ressentimento e a deslealdade que sua indisposição para delegar pode gerar em seus colegas de trabalho ou até mesmo em membros da sua família.

Não delegar certamente também a manterá no microgerenciamento de detalhes.

Apesar de talvez se sentir segura e até menos ansiosa ao colocar por conta própria todos os pingos nos “i” e cortando todos os “t”, você corre o risco, de ser vista por aqueles do nível executivo sempre como uma gerente, e nunca como uma líder.

Essa imagem prejudicial serve para manter, como no provérbio, o teto de vidro bem acima da sua cabeça. Não importa o quanto seja difícil admitir, existe a percepção de que microgerentes e outros profissionais que vagam pela terra dos detalhes não pensam em termos estratégicos que visem o futuro, como devem fazer os líderes executivos.

A qual grupo você pertence?

Só trabalho, Nenhuma Diversão

Quando você conecta seu valor com o que você faz pelos outros, corre o risco de se tornar uma pessoa do tipo “só trabalho, nenhuma diversão.” Seu tempo sempre parece se expandir para acomodar as necessidades e os pedidos dos outros, mas encolhe ou desaparece por completo quando chega a hora de cuidar de si própria.

Você pode até endossar as crenças derrotistas de que se divertir, tirar uma soneca ou sair para uma caminhada agradável sejam “perda de tempo”.

Tais convicções são derrotistas, porque o relaxamento e o descanso não são apenas bons para a saúde no geral, mas também são necessários para manter os níveis ótimos de produtividade e qualidade nas realizações.

Contudo, você provavelmente adia e procrastina seu descanso e outras atividades prazerosas até que tenha terminado de fazer todas as coisas que você classifica como sua obrigação.

O problema com esta fórmula, obviamente, é que quase nunca há tempo de terminar todas as coisas que precisa fazer pelos outros, e, portanto, raramente reserva alguns minutos para si.

Ou, quando você consegue encontrar um pouquinho de tempo para si mesma, pode estar convertendo atividades que deveriam ajudar a reduzir o estresse em obrigações imperativas que agora o produzem.

O exercício físico é um bom exemplo. Essa atividade se tornou um item em sua extensa “lista de afazeres”, e que deve ser realizada para que você evite o sentimento de culpa?

Se for assim é provável que esteja obtendo menos benefícios do exercício físico do que acredita.

Apesar de estar fortalecendo os músculos e queimando calorias, também está anulando o valor de redução de estresse – sem dúvida, uma das recompensas mais importantes da prática regular de exercícios físicos, ao relacioná-lo com o sentimento de obrigação, pressão e culpa.

Com certeza, você é mais rígida consigo mesma do que jamais seria com qualquer outra pessoa.

A maioria das boazinhas, agradadoras compulsivas, por exemplo, raramente se permite ficar satisfeita com o quanto realizaram em um dia específico.

Você pode relutar a se fazer um elogio, a se dar crédito por suas realizações, ou sentir-se feliz e satisfeita consigo, tudo isso por medo de tornar-se complacente.

Sem a “rispidez” do descontentamento, você pode temer que seu desempenho fique ainda mais aquém do objetivo elevado de que está atrás agora.

Sua crença também pode ser que, permanecendo “dura” em relação a si e negando prazer e relaxamento no seu dia a dia, você parecerá, de algum modo, mais digna e generosa com os outros.

Porém, provavelmente você irá apenas parecer infeliz e amarga.

Uma das maneiras de ser dura consigo mesma é ignorando os sinais que o corpo envia para dizer que é hora de parar e relaxar.

Enquanto seus hábitos de agradadora compulsiva, hábitos da boazinha a fariam ficar de prontidão para ouvir e ajudar alguém que reclamasse de uma enxaqueca, dores do corpo, exaustão ou qualquer outro problema físico, você é bem capaz de ignorar ou fazer uma interpretação precária de mensagens do seu próprio corpo.

Se você apresenta esses sintomas, quase com certeza os vê como fraqueza, inadequação ou limitações, e os desconsidera para continuar a fazer coisas pelos outros.

Na verdade, algumas agradadoras ficam profundamente deprimidas e ansiosas quando a doença se torna ruim o bastante para incapacitar seu funcionamento, mesmo que por apenas alguns dias.

Quando sua autoestima é tão dependente das tarefas que realiza pelos outros, ficar doente e precisar de cuidados pode fazer com que você se sinta desvalorizada, inútil, incômoda, culpada e irrelevante. Esses pensamentos derrotistas, no entanto, apenas complicarão sua doença e atrasarão sua recuperação.

A Armadilha de Ler Pensamentos

A leitora pode sentir ressentimento e decepção, pois as pessoas em sua vida não parecem saber como cuidar de você tão bem quanto você cuida delas – ou tão bem quanto imagine que cuide.

Se você cultiva tais sentimentos, espera-se que também esteja se prendendo à regra obstinada e frustrante de que não deveria ter de dizer às pessoas as coisas de que precisa ou ensiná-las a melhor maneira de lhe assistir. Elas simplesmente deveriam saber.

Marcia e Peter estão casados há três anos. Apesar de ela se orgulhar dos esforços constantes que faz para agradar o marido, a moça começou a ficar ressentida quando ele não parecia saber retribuir exatamente o que ela precisava e desejava sem que precisasse falar.

Na verdade, Marcia chegou a transformar isto em um teste ao amor de Peter.

- “Cozinho o que Peter gosta para o jantar. Faço ótimas massagens em suas costas antes de dormir. Nas manhãs de domingo, sirvo-lhe o café da manhã na cama, junto com o jornal” – Vangloria-se Marcia. – “E, não me entenda mal, amo cuidar dele. Fico tão feliz quanto ele, ou até mais!”

Contudo, depois de alguns meses de casamento, Marcia percebeu que Peter não ADIVINHAVA corretamente seus desejos e, assim, sentia-se decepcionada e deixada de lado. Ela também se sentia culpada assim por ter necessidades que não eram satisfeitas pelo marido. E abraçava a CRENÇA DERROTISTA e ERRÔNEA de que, se cônjuges realmente querem agradar um ao outro, não pode haver, jamais, a necessidade de que um diga ao outro o que querem e precisam. Por exemplo, Marcia ficava irritada porque Peter sempre parecia interpretar qualquer demonstração de afeto dela como um sinal para fazer sexo.

- “Sabe, às vezes eu só quero me acomodar e ficar abraçada a ele” - explicou Marcia. “Mas Peter pensa que, quando sou afetuosa, quero fazer amor. Às vezes eu faço, mas, muitas vezes, não quero. Acho que ele deveria perceber a diferença sem que eu precisasse explicar a diferença.”

Porém, Marcia recusava-se a falar com Peter sobre a questão afetiva-sexual.

- “Não sei por que preciso dizer a ele o que quero e o que não quero. Por que Peter não tenta descobrir sozinho, como eu? Se ele realmente estivesse sintonizado com meus desejos, saberia o que quero, e o daria para mim” – Marcia afirma com raiva.

Eventualmente, o casal acabou fazendo terapia, porque ela se torna cabisbaixa e deprimida. Inicialmente, mesmo no consultório do psiquiatra, Marcia relutava em dizer a Peter o que sentia.

Ela defendia que, na sua fantasia de “casamento perfeito”, seria desnecessário informar ao outro do que precisava, porque os dois parceiros “apenas saberiam”.

Contudo, quando começaram a discutir abertamente o relacionamento, ela descobriu que Peter, na verdade, não gostava de algumas das coisas que a esposa fazia por ele.”

-“Eu não queria magoá-la dizendo que não gostava de algum prato que ela fez ou de alguma coisa que realizasse por mim.”

– Peter explicou. “Sei que ela se orgulha de me “conhecer” e de ser tão natural em relação a me dar o que acha que eu quero. E ela é muito boa nisso. Mas não está sempre certa.”

Marcia e Peter aprenderam na terapia que, nos bons relacionamentos, os parceiros ensinam um ao outro a melhor maneira de dar e receber amor. A comunicação, e não a telepatia, é a marca registrada de um bom casamento satisfatório e bem-sucedido.

Ao adotar a posição irracional e falsa de que, caso Peter verdadeiramente a amasse, ele seria capaz de ler sua mente, Marcia estava preparando armadilhas psicológicas pelas quais tanto ela quanto o marido seriam capturados.

Sempre que ela se concentrava em alguma regra implícita de que seu cônjuge deveria saber o que ela necessitava em alguma situação específica, Marcia oferecia uma justificativa para si – mesmo que falha – a fim de ficar com raiva e magoada quando ele não atendia suas expectativas.

Agora, ambos são parceiros muito melhores um para o outro. Como comunicam suas vontades e desejos, sentem-se mais bem-sucedidos em deixar o outro feliz e satisfeito.

Ajuste de Atitude: você é mais do que aquilo que pode realizar

Acreditar que sua pessoa é indispensável e que sua identidade e autoestima estão interligados ao quanto você faz pelos outros a manterá presa em sua rotina de agradadora compulsiva.

Permita-se delegar com eficiência.

Ao fazer isso e pedir o que você precisa e deseja, sem medo de reprovação e punição, estará abrindo a válvula de escape da síndrome de agradar pessoas e começará a recuperar o controle da própria vida.

Eis algumas correções para combater a ideia de que você é o que realiza:

- É mais importante para você delegar efetivamente do que manter controle total ou receber todo o crédito (ou toda a culpa).
- Ao não delegar, não pedir ajuda e não dizer “não”, você está apenas pedindo para ficar soterrada em estresse e ser sobrecarregada pela pressão.
- A qualidade de suas realizações e de tudo que faz pelos outros aumentará se você dedicar algum tempo para relaxar, se divertir e fazer coisas prazerosas.

(Retirado do livro A Síndrome da Boazinha, de Harriet B. Braiker)

Faça conexão com o Jaguar e Onça Pintada para Acabar com o Seu Stress

Primeiramente, você precisa cuidar das suas emoções para não ficar estressada com ninguém ou com qualquer situação! Essa conexão com o Jaguar vai te ajudar com isso.

Você se conectando com o jaguar você ganha muitos benefícios como: solidão, clarividência, clarioudiência, equilíbrio, integração, poderes espirituais, poderes materiais, magia, foco, determinação, paixão, coragem, liderança. O Jaguar e a onça pintada sempre estarão localizados próximos a água e eles tem uma ligação fortíssima com a terra. Existem lendas que dizem que o Jaguar é o sol da terra, porque ele é amarelo e quando ele é visto numa floresta é como se você estivesse vendo a força do sol.

Portanto, o Jaguar é associados a vários elementos: ar, terra e água.

A maior parte das vezes o jaguar extrai o seu alimento da água.

A onça pintada caça na água, ela estabelece sua vida ao redor dos lugares que tem água, assim encontrará uma abundância de alimentos necessários para a sua sobrevivência.

Você ao fazer conexão com a onça, você irá precisar usar o seu universo emocional, você terá que retirar a sua segurança de estar sempre bem com suas emoções.

A onça pintada ou o Jaguar vai te auxiliar para você estar sempre bem com suas emoções.

Entendeu isso?

Você vai precisar ter momentos de solidão para sonhar com o seu futuro, para aprender a lidar com suas emoções.

Você vai precisar ter momentos de solidão para rezar, fazer orações. Por exemplo, você tem uma carência, um estresse, uma necessidade, conecte-se com o universo, com a magia de DEUS.

Você possui uma mente poderosíssima para se conectar com os milagres da vida e de Deus, você possui uma mente poderosa para se conectar com a magia da vida.

E a mente de um Jaguar é muito poderosa.

Você, ao fazer conexão com o Jaguar, triplica, quadriplica, enfim multiplica o seu Poder Mental.

Com a conexão com o Jaguar você vai começar a ficar bem com as suas emoções internas, fundamental para a sua sobrevivência, para a sua saúde. Você vai aprender a lidar com a profundidade das águas das suas emoções.

Todos os felinos recebem de Deus uma forte energia para caçar, para ir atrás de seus objetivos e para se desenvolver durante seu caminho na terra. Se as suas emoções e sua agressividade não forem bem trabalhadas podem se tornar destrutivas para você.

O Jaguar, onça pintada tem uma enorme potência no seu maxilar, o peso do seu ataque é muito forte.

A mulher conectada ao Jaguar terá muito poder na sua comunicação. Se você não trabalhar suas emoções, você poderá ter falas agressivas, você poderá destruir situações ou pessoas através das suas palavras.

Você conectada ao Jaguar irá construir harmonia ao seu redor, irá construir paz ao seu redor.

Você conectada ao Jaguar ou onça pintada, terá os benefícios do sol na batalha do seu dia a dia, vai ter força para batalhar na sua vida e ao mesmo tempo irá penetrar no seu subconsciente, o qual é representado pela parte escura da pele do Jaguar. Você irá entrar em conhecimentos ocultos e ensinamentos místicos.

O Jaguar em especial poderá ouvir conceitos inteiros dentro da sua mente, a mente do Jaguar é poderosa.

Ele pode atuar na luz ou nas sombras. Você conectada com o Jaguar irá conseguir equilibrar essas duas polaridades: luz e sombra dentro de si.

Você com a ajuda com Jaguar irá trabalhar o assento dos opostos.

Você irá parar de balançar o pêndulo da dualidade. Você irá começar a pensar no caminho do meio.

Talvez você pense que precisa ter uma vida cheia de paixão e emoções o tempo todo, mas se você tiver emoções latentes o tempo todo, você também ficará desequilibrada, você deve aprender o caminho do equilíbrio entre duas forças contraditórias.

Conheça as estradas dentro do caos, compreenda esse caminho, mova-se sem medo na escuridão, não tenha medo das suas sombras.

E na sua solidão, guarde o seu poder e no momento certo materialize esse seu poder.

Você irá aprender a lidar com o seu poder espiritual e material. Você vai aprender a ficar em lugares onde o poder converge para você.

Você vai aprender a desenvolver a sua linguagem junto as pessoas.

Vai aprender a se comunicar dentro da sua hipersensibilidade, dentro daquilo que você determina como seu espaço sagrado, onde você terá os seus momentos e solidão, vai aprender a colocar limites seguros através da sua fala, sem precisar brigar, sem precisar deixar que chegue no ponto em que você precisa ser agressiva.

Vai aprender a usar a sua comunicação de forma precisa, amorosa, como só você sabe ser dentro das suas relações. Comunique os seus limites, comunique aquilo que você quer de forma clara e objetiva sem ser agressiva.

Vai aprender a ouvir o outro, vai aprender com as respostas do outro, com as respostas do mundo ou da vida.

Vai aprender a se colocar no mundo, a esclarecer as coisas.

Os Incas, os Maias consideravam pessoas conectadas com o Jaguar como magos, xamã, bruxas, magas. Pessoas Conectadas com a onça pintada ou Jaguar podem entrar nas sendas da magia.

Pessoas Jaguar canalizam conhecimentos dos elementos da Terra, como dos cristais. Você pode inclusive canalizar conhecimentos do reino animal.

O Jaguar não possui um rugido como o leão, ele rosna. Isso mostra uma boa comunicação com a linguagem. Esteja próxima da realidade espiritual, ou do tanto de realidade espiritual que você pode comportar durante a sua vida. Seja flexível, caminhe com firmeza, tenha garra, paixão e coragem.

Você vai experimentar a intensidade, como ficar apaixonada por aquilo que você faz. Você vai puxar para si momentos de iniciação, porque a sua alma está sendo puxada para ser uma maga, alguém que consegue unir o céu com a terra.

O caminho do Jaguar nunca é um caminho simples, sempre irá parecer que você está sendo muito exigida e quando você vencer muitos desafios, sempre irão aparecer novos desafios. Calma!

Isso é um processo de lapidação da sua alma.

Tudo tem um propósito e um motivo, tenha paciência.

Se você sonhar com um Jaguar pode significar que você precisa curar suas emoções ou precisa trazer mais o mundo espiritual para dentro da sua vida.

Se você está se sentindo perdida, confusa você deve se conectar ao Jaguar.

Se você está oscilando muito no seu pêndulo, uma hora se sente triste, outra hora se sente feliz, caso você não está conseguindo encontrar o equilíbrio, o caminho do meio, busque se conectar com o Jaguar, ele irá te ajudar.

Você irá ganhar uma grande força de aterramento, um grande poder de neutralizar e de equalizar a dualidade, as forças duais em você mesma.

Existe o Jaguar negro, que não é a pantera negra.

O Jaguar negro, você irá olhá-lo e ver umas manchas marrons nele, é uma onça negra com algumas manchas amarronzadas. Para o Jaguar negro a entrada no subconsciente é maior, é mais favorecida. A entrada no mundo psíquico, no mundo da magia é maior quando você se conecta com o Jaguar negro.

Exercício de conexão com o Jaguar e da onça pintada:

Acomode-se agora confortavelmente. Respire bem fundo. Empregue-se agora, bocejando, continue respirando fundo. Agora comece a alongar-se um pouco, como um felino. Libere as suas tensões, permita que a energia possa fluir integralmente em todas as partes do seu corpo, rosto, pescoço, costas, pernas braços, pés, mãos. Alongue-se e continue respirando fundo.

Agora solte o peso do seu corpo, você estando sentada, deitada, você estando do jeito que achar que for mais confortável para você.

Respire fundo. Respire bem fundo.

Feche seus olhos e diga mentalmente: -“ Quero me conectar com a onça pintada ou Jaguar. ” -“ Quero me conectar com a onça pintada ou Jaguar. ”

Aguarde! E continue respirando e de olhos fechados.

Agora você começa a ser transportada para um lugar cheio de árvores, como a floresta amazônica. De olhos fechados, olhe para essa floresta, sinta a energia da floresta selvagem. Sinta a vida dessa floresta, ouça os pássaros, as árvores que balançam com o vento.

Agora você vai encontrar na sua frente um disfarce de folhas, como um macacão, vista-o. Com esse disfarce você ficará mais segura nessa floresta, que é cheia de animais selvagens.

Você agora observa essa floresta, caminha nela olhando tudo.

Ande um pouco por aí, perceba o frescor da atmosfera, perceba os sons, perceba a umidade, algumas partes do terreno aonde você está andando podem estar um pouco encharcadas, existe muita água nessa floresta.

Vá agora até uma parte onde você possa se sentar, na beira do rio Amazonas.

Ainda de olhos fechados, relaxe um pouco, respire fundo, encoste suas costas em uma árvore, sinta essa árvore nas suas costas. De repente você começa a observar um crocodilo nessa água, ele parece vir em sua direção. Acalme-se você está com seu disfarce de folhas, estará irreconhecível para todos os tipos de perigo. De repente com um movimento súbito salta do alto de uma árvore em direção ao crocodilo, uma onça pintada, um Jaguar.

Essa onça ou Jaguar luta com o crocodilo. Eles estão na água e a luta está acirrada. De repente, o Jaguar faz uma manobra e começa a nadar com o crocodilo preso em suas mandíbulas.

Observe a força da onça pintada nadando contra a correnteza, lutando pela sua sobrevivência. Veja esse poder do Jaguar ou onça pintada. Finalmente a onça pintada sai do outro lado do rio e desaparece na mata com o crocodilo.

O bem-estar da onça depende de caçadas como essa.

Esse felino sempre está no momento certo e na hora certa, dessa forma o poder flui para ele.

Ainda com os olhos fechados, você se enxerga ali sentada a beira do rio, respire fundo.

De repente a onça pintada volta, você a enxerga, vê que a onça está agora sob a árvore que você está encostada.

Ao olhar para cima você percebe que a onça pintada está observando você. A onça pintada ou o Jaguar está olhando dentro dos seus olhos. A onça pintada está interessada nesse disfarce de folhas que possui um cheiro humano.

De repente, ainda com os olhos fechados, você percebe que você está se transformando um Jaguar ou onça pintada.

Acalma-se, respire. O Jaguar desce agora habilidosamente da árvore e você também sendo um Jaguar não possui mais nenhum medo desse animal que está vindo na sua direção, ao seu encontro pelo tronco da árvore.

Permita esse momento. Ele agora salta para perto de você, ele está ao seu lado e olha profundamente dentro dos seus olhos. Olhe para ele, encare-o.

O Jaguar ou onças pintadas podem ler a energia facilmente. Você percebe que agora ele lê a sua energia. Você percebe que ele está se comunicando com você. O Jaguar é muito dócil, deixe essa ternura invadir o seu coração. Veja que ele está brincando com você como se você fosse um parente antigo dele, com toda a inocência, com todo amor.

Então você como um Jaguar anda na floresta com esse outro Jaguar.

Diga mentalmente para você e para o outro Jaguar: -“Eu estou aqui para fazer uma conexão profunda com você.”

O Jaguar para de caminhar e como a farejar você e suas verdadeiras intenções. Ele poderá banir você e abandonar você se não sentir verdade no seu coração.

Mas se conecta com você e aceita você, como sendo outro Jaguar como ele é. O Jaguar olha diretamente nos seus olhos, permitindo que você se conecte com a energia pura do Jaguar selvagem.

Então, você pode continuar sendo um Jaguar e continuar caminhando com esse outro Jaguar ao seu lado. Sinta-se profundamente atraída pelo Jaguar, como se o Jaguar ou onça pintada fosse um ímã que atrai você.

Sinta a diferença agora do seu olhar, da percepção do seu olfato, como a sua audição está incrível. Corra para perceber a força das suas patas e dos seus músculos. Percebe o tamanho do seu corpo agora. Agora você é um Jaguar.

Permita agora que a mente do Jaguar se ajuste a sua mente, sinta o poder da mente de um Jaguar. Permita agora que o coração do Jaguar se ajuste ao seu coração. Sinta essa energia pura e selvagem em você.

Permita agora que o espírito do Jaguar se ajuste ao seu espírito. Sinta agora a presença que você pode ser aí sendo um Jaguar ou onça pintada.

Sinta profundamente conectada a mão Terra abaixo de suas patas. Perceba como Deus lhe tem o mesmo carinho que a mãe Terra, e Deus lhe oferece uma conexão espiritual com toda floresta, uma intuição poderosa ligada a toda floresta.

A cada segundo que passa, você sendo um Jaguar, a sua presença, o seu poder pessoal e o seu poder de atrair aquilo que você necessita aumenta.

Ainda de olhos fechados, você pode ver algumas cenas de coisas que ocorreram com você na sua vida. A energia do Jaguar pode trazer à tona na sua mente algumas cenas de histórias tristes ou não, que você viveu. Você precisa ver a verdade do seu coração.

Quais são as coisas que te trazem dignidade, verdade, honra sob esta terra? Não tenha medo. Olhe para o conteúdo do seu coração, que agora lhe vem à tona na sua mente. Ouse ver a verdade. Ouve aceitar a verdade mais profunda do seu ser.

Se existem bloqueios entre você e a verdade do seu coração, a energia do Jaguar, que está em você nesse momento, irá fazer uma cura, uma correção a respeito dos seus bloqueios. Essa energia está dissolvendo os bloqueios, os obstáculos da sua vida. Deixe a energia do Jaguar penetrar em seu coração e curar você. Acredite nessa magia agora.

O espírito da Jaguar é muito perspicaz, ela já conseguiu perceber algumas coisas que lhe poderia ajudar imensamente. Agora ele irá trazer essas imagens em sua mente. Todas AS SUGESTÕES de mudanças simples e positivas que poderiam lhe ajudar a viver a melhor performance da verdade do seu coração na sua vida na Terra, irão surgir na sua mente. Acredite! É possível viver plenamente, deixe o Jaguar lhe mostrar como.

Comece a atrair para você agora o poder de realizar essas mudanças.

Você está dentro da força do Jaguar ou onça pintada, todo o poder será facilmente atraído para você agora. Poderes materiais como: oportunidades, recursos, caminhos. Poderes mentais como: elaboração de estratégias, espreitar aquilo que se deseja, vencer obstáculos com melhores estratégias. Poderes emocionais como: compaixão, amor, a entrega, a inocência da alma, a harmonia e a felicidade. Poderes espirituais como: ler a energia diretamente ou reconhecer as intenções dos outros, captar frequências, premonições, intuições, canalizações, receber orientações ou instruções do Alto, benefícios do espírito.

Respire algumas vezes para integrar todos esses poderes no todo que você é, porque você vai se tornar integrada com todos esses poderes.

Agora olhe profundamente nos olhos do Jaguar que está ao seu lado e o agradeça profundamente por tudo que ele compartilhou com você.

Volte para a beira do rio Amazonas, corra como sendo um Jaguar, sinta suas patas de Jaguar batendo fortemente no chão.

Agora, já na beira do rio você se vê voltando a ser você e vestida com o seu macacão de disfarce.

Você é agora um você diferente, você está conectada ao Jaguar e carrega dentro do seu coração toda a energia e força de um Jaguar ou onça pintada. Acredite nessa magia poderosa de Cura!

Você com o seu disfarce de macacão caminha pela floresta, agora sentindo toda a força interna e externa do Jaguar.

Desperte agora e note todas as instruções e informações importantes que você recebeu durante essa sua conexão.

Lembre-se de que você ainda está conectada ao Jaguar!

Te desejo muita paz!

O Poder do Silêncio

Aprenda Como Ser Silenciosa

O silêncio é uma perfeição em certas situações. Afinal você já passou por um caso onde não queria falar algo, porém por ansiedade ou instabilidade emocional você acabou dizendo.

Pergunta: Como você se sentiu dizendo algo que nunca deveria dizer?

No momento em que você conta um segredo ou fala demais há três hipóteses para acontecer:

- A pessoa irá te ouvir e guardar tudo o que você disse para ela, não espalhar e nem tentar te prejudicar com essa nova informação que você falou.

Essa hipótese, com certeza é a mais rara de todas.

- A pessoa poderá tentar te prejudicar indiretamente, geralmente por causa de inveja ou ganância.

- Essa pessoa irá espalhar para todo mundo o que você disse, sua ideia ou segredo, ao acontecer isso, você sai prejudicada também.

Eu sei que muitas vezes é ótimo poder desabafar ou contar algo para alguém, no entanto, isso pode te causar mais danos do que benefícios.

A primeira noção que você deve ter, é que o silêncio usado de maneira afetiva e adequada te dará inúmeras vantagens. Vamos supor o seguinte, você tem uma boa ideia que pode te dar um sucesso financeiro, visando essa questão de empreendedorismo.

Se você não contar isso para ninguém, nem para parentes ou mais próximos, automaticamente irá brincar essa ideia, tornando ela insuperável, já que não haverá nenhuma inveja ou ação que poderá de alguma forma prejudicar ou diminuir os ritmos dessa sua empreitada.

Da mesma forma acontece com as informações da sua vida. Com essas informações podem até acontecer pior, já que se trata de algo pessoal.

Pensa comigo: no primeiro caso falei sobre a ideia de um negócio. E caso você saia prejudicada por ter comentado a sua ideia, o máximo que você deixará de ganhar é dinheiro.

No entanto, quando se trata das suas informações pessoais, dependendo da situação, essas informações podem até mesmo destruir a sua reputação para sempre. Portanto essa é a noção que você precisa ter logo de início.

Jamais conte para alguém algo que de alguma forma possa de comprometer ou ser interpretada de forma errada.

Aliás, evite até mesmo ficar contando muito sobre sua vida para as pessoas. Diga apenas o necessário e se possível, menos que o necessário.

Mas você pode pensar: -“Como eu vou conversar com alguém, sem falar da minha vida?”

Olha, na verdade é bem fácil fazer isso, porque existe tanto assunto para você conversar, tanto assunto por aí, que você pode falar de um assunto mais aprofundado que a sua própria vida.

E ainda você pode muito bem focar e falar sobre a vida dessa outra pessoa que está te ouvindo.

Aí você pensa: -“Certo, entendi.” -“ Mas para que haja intimidade entre duas pessoas, é necessário um saber sobre o outro.” - “ Então o que eu faço?”

Essa resposta é muito simples também.

Na sua vida existe informações que tanto faz você contar ou não contar, porque são coisas mais básicas ou banais. Por exemplo: tipo de filme que você gosta, quais séries você assiste, o que você gosta de ler ou estudar, quais são os seus objetivos na vida, nessa questão dos objetivos, você fala sobre os mais gerais e nunca fale dos mais específicos: apenas por exemplo comente que quer ter sucesso e não comente como vai fazer para ter esse sucesso.

Desse modo você estará falando sobre sua vida mais em nenhum momento se comprometendo, portanto, dá para ser comunicativa e ao mesmo tempo praticar o poder do silêncio.

Basta você saber utilizar a conversa de forma estratégica para em nenhum momento se entregar.

Os indivíduos na sua maioria parecem que têm prazer em estragar a esperança ou a felicidade do outro.

Então, qualquer ideia boa que você tiver e contar sobre um empreendimento pode fazer com que a pessoa para quem você contou tem inveja e tente destruir o seu plano mesmo que seja indiretamente, porque só a energia da inveja já destrói tudo.

Logo, nunca vale a pena você sair por aí comentando tudo sobre a sua vida.

Você precisa ter a comunicação estratégica que te ensinei agora e será a melhor coisa que fará.

Existe também um outro momento para você se manter sem silêncio e nesse momento se você acabar falando vai se prejudicar muito. Você provavelmente já se encontrou numa situação onde estava em uma discussão com alguém e pensou em falar algo que conforme a sua mente ofenderia muito essa pessoa e quando você falou percebeu o estrago que havia feito.

Caso isso nunca aconteceu com você, ainda bem que não. Mas mesmo assim, pense nisso para que você continue não magoando outras pessoas com falas ríspidas. No momento da raiva você pode chegar a falar coisas que nunca deveria ter falado no intuito de magoar ou ferir outra pessoa.

É muito bom sempre pensar antes de falar qualquer coisa para não se arrepender depois.

Às vezes a pessoa nem está brigando ou discutindo com você, pode se tratar de algo que ela te fez e na raiva ou mágoa você diz coisas que nunca deveria ter dito.

De qualquer forma quando a raiva penetra na sua mente e fica nela, os seus pensamentos mudam na mesma hora. Então você recebe da mente inúmeros conselhos que são terríveis mas parece que são bons.

Sabe aquele conselho que somente irá te prejudicar? Porém, no momento que você está pensando nesse conselho parece que ele é bom, mas na verdade, não é? E pode ser conselhos da sua própria mente, não necessariamente é conselhos de outra pessoa!

Por isso o poder do silêncio é ótimo justamente no momento que você recebe esses conselhos da sua mente ou até de uma outra pessoa.

Nas situações em que você está completamente dominada por suas emoções, e nem mesmo precisa ser pela raiva, pode ser pela euforia ou alegria, você necessita-se permanecer em silêncio e respirar fundo para acabar não falando coisas que te prejudique ou que ofenda alguém.

Jamais ofenda ninguém por meio das palavras, porque você não pode pensar que merece ofender alguém.

Se alguém te fez algum mal, fique calada e se distancie apenas isso.

A ofensa é uma coisa baixa e normalmente condizem com pessoas que não possuem valores.

Eu sei que ninguém é perfeito. Você pode acabar não pensando antes de falar, porém, se você sabe que falar sem pensar poderá lhe dar bastante prejuízos, se você pode se lembrar disso, dos prejuízos que pode ter simplesmente por falar aquilo que tem vontade de dizer, pratique muito o poder do silêncio e pense antes de falar qualquer coisa.

Pergunta: Por que o Silêncio incomoda?

Porque as pessoas querem sempre saber aquilo que você está fazendo, querem saber o que acontece de novidade na sua vida, qual é o seu próximo passo, elas querem se medir com você, querem saber quais os seus pontos fracos.

No geral, as pessoas querem que você conte toda a sua vida para elas, porque elas são fofoqueiras.

Não lhe digo para você permanecer calada e nunca dizer nada para ninguém. Não é isso que estou te falando.

Você precisa ser ponderada e nunca falar coisas que nunca são necessárias.

Exemplo: você está estudando para um concurso de um emprego no qual você terá um ótimo salário, por qual motivo vocêalaria isso para outras pessoas? Pense!

Pergunta: O que você ganha falando para outra pessoa dos seus problemas?

Nada. Porque a outra pessoa não pode resolver os seus problemas para você.

Pense nisso!

Aprenda a Ser Calma e Silenciosa Como o Personagem Thomás Shelby

Ser calma é uma característica essencial se você quiser agir da maneira certa quando as adversidades aparecem em sua vida ou quando estiver caminhando em direção aos seus objetivos.

A calma nunca é somente usada em momentos de pressão ou em momentos de possíveis estresses, mas também quando estiver ansiosa, desejando demais chegar ao seu objetivo.

Pergunta: Por que ser calma é importante?

Porque você vai conseguir conter suas emoções o suficiente e agir com racionalidade eficaz para passar pelo caminho do sucesso.

Porém, outro ponto ligado a calma é o silêncio. Uma situação que prova isso é quando você está ansiosa para contar para alguém sobre seus planos ou projetos e vai lá e bota tudo para fora em uma conversa com alguma amiga, por exemplo.

Mas se você estivesse calma, saberia que nunca é adequado e eficiente falar de seus planos, você iria conseguir manter o silêncio a respeito da sua vida.

Primeiramente o personagem Thomás Shelby sabe muito bem que esse tipo de atitude de sair falando do que vier na mente, justamente de quando suas emoções estão a mil por hora, é um erro fatal.

Se assistir a série, você vai perceber que em algumas reuniões que Thomás faz com seus adversários, ele está sempre mais quieto e é sempre o que menos fala.

Para Thomás isso é muito importante, ou o seu diálogo tem a mesma extensão que o diálogo do seu adversário ou ele tomará a conversa de um jeito que o seu inimigo fale mais do que ele.

E é muito simples o motivo de Thomás fazer isso: quem fala mais é sempre o que mais entrega.

Ou seja, quando Thomás planeja para que o seu adversário fale mais do que ele, apenas estrategicamente ele está tramando uma situação, que faça com que seu inimigo fale mais informações e, até mesmo, mostre suas reais intenções, ao invés dele fazer isso.

Entende?

Aquela pessoa que fala mais, tem maior chance de cometer um deslize e falar muitas informações importantes que nunca deveria ter falado, no calor do momento ou até mesmo na hora da raiva. Na hora do estresse, da euforia, você pode revelar algo que nunca deveria ter falado ou revelar suas reais intenções.

No momento que o adversário comete esse erro, Thomás Shelby ganha vantagens.

Se você já viu a série, você já conhece uma frase que Thomás diz que é: -“Não se negocia quando se está em desvantagem.”

Uma das vantagens que Thomás procura ter é justamente falar bem menos que os outros para obter o máximo possível de informações das outras pessoas. E assim, conseguir tramar estratégias a seu favor.

Ele muitas vezes até provoca o seu inimigo e deixa o seu inimigo se entregar através de suas falas.

Por isso que você deve aprender a ser calma, respirar fundo sempre antes de falar, aprenda a ser mais silenciosa.

Seus inimigos ou adversários podem usar a tática do Thomás contra você, já pensou nisso? Eles podem querer te provocar ou te instigar a sempre falar mais do que eles, aí você fornece muitas informações importantes para eles.

Já pensou realmente nisso?

Se você conseguir manter a calma e ser mais silenciosa poderá ter domínio das conversas que terá com as outras pessoas. Você com certeza obterá muitas vantagens ao conversar e nunca irá entregar seus planos e projetos todo instante e depois ficar se arrependendo disso.

Tenho certeza que já aconteceu isso com você: você ali numa conversa, você na euforia falou mais do que gostaria de ter falado e minutos depois ficou refletindo e se arrependendo de ter falado tudo o que falou no calor do momento.

Você pode não ter notado, mas só disse mais que o necessário porque deixou as suas emoções te dominar. Ao permitir isso, deixou sua racionalidade de lado e errou.

Logo, é necessário reparar nisso, e quando seus pensamentos e emoções vierem eufóricas para sair da sua boca, respire bem fundo e permita que seus pensamentos e emoções eufóricas se vá.

Quando suas emoções estiverem exaltadas e uma voz na sua mente ficar te mandando falar algo, feche a boca ao máximo, respire e permita que suas emoções se vá ou pelo menos que se acalme, depois disso você fala. Ok?

Pergunta: Como conseguir ter calma se a vida é um mar de pressões?

Primeiro, você precisa entender que toda emoção começa a partir de um pensamento da sua mente.

Então, basta você escolher se dará atenção para esses pensamentos negativos ou ruins que te controlam, ou, se irá deixar eles, os pensamentos, se vá não pensar mais neles e começar a pensar outras coisas que sejam positivas para você e que te dará calma e felicidade.

É bem simples: troque na mesma hora pensamentos ruins que te agita por pensamentos bons que te acalma e te deixa feliz. Não alimente pensamentos negativos!

Se surgir na sua mente, pensamentos que te causam raiva, mate esses pensamentos, ou seja, troque esses pensamentos por outros que te tragam harmonia e tranquilidade.

Nunca alimente pensamentos negativos!

O primeiro passo é sempre não alimentar pensamentos que carrega emoções eufóricas ou negativas.

Se acalme! Troque seus pensamentos!

Sempre que perceber que suas emoções irão te atrapalhar de algum jeito, troque seus pensamentos rapidamente e automaticamente você vai conseguindo mudar seu estado de espírito.

Se você assiste a série, vai notar que em alguns momentos alguém faz perguntas provocativas para Tomás e ele calmamente ascende um cigarro e troca de assunto ou retribui com uma outra pergunta.

Tomás não reage as provocações feitas a ele e evita responder as perguntas feitas a ele. É simples assim!

Tomás evita alimentar pensamentos carregados de emoções, quando essas emoções podem ser prejudiciais a ele.

Ele não se sente ofendido a toda hora e não briga a todo momento.

O segundo passo é fazer atividades que irão te deixar mais calma como ouvir uma música, ler, caminhar, correr ou meditar.

A meditação é uma excelente forma para você entender suas emoções, você vai entender que emoções sempre vem e vão e que você nunca é suas emoções, portanto nunca deve ficar refém delas.

O silêncio pode ser um complemento da calma como forma de estratégia para obter sucesso em tudo que você faça.

Se seus inimigos ficar de atacando com perguntas, nunca se estresse, mantenha a calma e o silêncio, vai dando o máximo de pausas nas conversas, assim você se sairá bem.

Se você optar por não responder as perguntas daquele que te pergunta, foque seu olhar nos olhos da pessoa, que fez as perguntas ficará intimidado com o seu olhar!

Como Não Ser Impulsiva

Aprenda a ser Mais Racional

Pergunta: Você já fez alguma escolha e depois refletiu e percebeu que não deveria ter feito essa escolha?

Você agiu por impulso. Esse é um problema que sinceramente pode acabar com toda a sua

vida! Um ato impulsivo pode te gerar uma avalanche de consequências negativas que você, talvez, não terá como consertar.

Primeiramente você precisa entender porque é uma pessoa impulsiva ou porque está agindo por impulso em determinadas situações e existem diversas possibilidades. Pode ser por raiva, pode ser por desespero, pode ser porque você nunca está afim de racionalizar as situações. Enfim pode ser muitas coisas.

Por isso eu vou comentar sobre as principais razões para te ajudar a analisar e pensar sobre isso.

A raiva é um grande potencial de impulsividade, por isso cuidado! A raiva é contagiante e acumulativa. Sabe aquela história em que o chefe grita com você, aí você grita com um amigo ou familiar e aí segue a cadeia de causa e consequência.

Às vezes, você pode gritar com alguém por impulso e logo depois, se perguntar por qual motivo você perdeu a paciência tão rápido. Isso pode ser porque outra pessoa gritou com você e aí para descontar você grita com outras pessoas.

Ou, você pode estar muito mal resolvida com você mesma aí vive brigando com alguém que esteja por perto.

Você precisa aprender a descontar a sua raiva em algo que te gere benefícios, como exemplo: seu trabalho. Com raiva você pode gerar maravilhas no trabalho e usar a raiva somente para o trabalho, sem descontá-la em ninguém.

Você pode descontar a sua raiva também em alguma atividade física até se acalmar!

O desespero pode ser a causa da sua impulsividade. Afinal, quem age com desespero é porque está encrencada em algo e precisa sair da situação o mais depressa possível. Você pode estar fazendo qualquer coisa para encontrar a paz novamente e é aí que mora o perigo.

Se você é alguém que se observa e vê que está sob muitas pressões e responsabilidades em sua vida e nunca consegue encontrar uma saída e começa a agir por meios de impulsos, saiba que isso acontece porque está dominada pelo desespero.

Pergunta: Como resolver?

Basicamente, você precisa primeiro dar um tempo para si mesma, respirar, se acalmar e enxergar que nenhum problema é demais.

Você pode pensar: -“ Não consigo pagar minhas contas. ”

Isso pode acontecer com qualquer pessoa. Mas eu tenho certeza que ficar desesperada nunca irá ajudar.

O que você precisa acima de tudo é agir com racionalidade nessas horas. Eu sei que pode ser complicado, mas é a melhor maneira de conseguir resolver qualquer problema ou desafio que você possa ter.

Se você ficar desesperada, pode ter certeza, de que acabará se prejudicando bem mais que se estivesse mantido a calma.

Logo, cuide desse seu desespero, tire um tempo para você colocar as suas ideias no lugar. Medite!

Observe todos os seus desafios ou problemas e vá de maneira racional planejando estratégias para resolvê-los.

Você irá começar a encontrar saídas e então, vai perceber que a calma já estará te dominando. Permaneça tranquila!

Em relação a não estar afim de racionalizar ou raciocinar isso é bem normal. Às vezes, você já pensou tanto que não está mais afim de fazer nada, está entregando para Deus e por isso vai agindo somente por impulsos. Deus quer que você pense por si própria e raciocine.

O pior que em alguns casos, aquilo tudo que você já construiu, pode ser destruído por seus impulsos, em que você não raciocina, não pensa direito.

Como solucionar?

É importante saber dosar o seu trabalho com os seus momentos de relaxamento. Você precisa descansar o corpo e sua mente!

Você precisa também de diversões.

Dessa forma, você nunca vai se sentir cansada demais para raciocinar e para pensar por si própria.

Você precisa dar sempre para o seu corpo e para a sua mente um pouco ou momentos de paz para relaxar.

Se você estiver nesse ponto de extremo cansaço é porque não descansou o suficiente e agora o que você mais precisa é relaxar!

A paixão ou amor também te faz agir por impulso.

Claro que existem outros motivos que levam você a agir de maneira impulsiva. Mas você deve reiniciar a sua mente!

Em todos os momentos de impulsos emocionais, em que você sente vontade de fazer algo mesmo sabendo que não será certo, você tem um tempo para acalmar sua mente antes que faça bobagem que nunca poderia fazer.

Na maioria das vezes, no caos, as pessoas não decidem por acalma-se e vão logo cometendo deslizes impulsivos.

A grande maioria das pessoas acaba se deixando levar por suas emoções e acabam cometendo todos os erros possíveis.

Mas se você conseguir se acalmar e chegar em um estado mental em que você não pensará em nada, ou seja, quando estiver nervosa ou desesperada, por exemplo, sente-se em algum lugar e foque sua visão em algo que estiver na sua frente, seja uma paisagem, um prédio ou alguma pessoa passando por você.

Deixe sua visão focada nisso por segundos ou minutos.

Se fizer isso, eu te garanto que praticamente todas as suas emoções que te levam a fazer besteiras impulsivas vão desaparecer da sua mente, dando lugar a uma certa paz de espírito.

Você pode também antes de cometer qualquer impulsividade, mexer em algo perto de você ou mexer no seu corpo, arrumar sua roupa, se fuma, poderá fumar um cigarro e se acalmar.

Quando a paz estiver restaurada em você, raciocine novamente, pense agora na melhor solução, na melhor decisão ou escolha que poderá fazer em relação ao que estava pensando antes. Você verá que antes estava planejando cometer um grande erro, mas agora está pensando na melhor solução, sendo mais estratégica e racional, o que te dará vantagens e não desvantagens.

Seja Um Enigma

Atualmente as pessoas andam se expondo bastante, falando sobre elas mesmas, dando informações pessoais para todo mundo que acabam se tornando previsíveis demais. São pessoas que já são conhecidas por todos e por isso todo mundo já sabe o que elas fazem e o que farão.

Aliás, as pessoas mesmas vivem contando para os outros os seus próximos passos. A maioria das pessoas fazem questão de contar tudo de suas vidas para todo mundo.

Você fazer esse tipo de coisa é muito desnecessário, além de ser um grande erro, porque ao fazer isso você ficar suscetível a ter estresse.

Vou te ensinar como se tornar um enigma e ser mais imprevisível, dessa maneira você vai ter bem menos estresses na sua vida.

É necessário cumprir duas coisas para você se tornar uma mulher misteriosa.

A primeira: nunca compartilhar facilmente informações sobre a sua vida e ocultar aquilo que você faz ou deixa de fazer no momento presente.

Evite reclamações!

O principal inclusive é isso: parar de reclamar!

Porque quando você reclama, você está sempre soltando por aí nas suas falas, as suas insatisfações, só para se descarregar e ficar mais tranquila.

Afinal, é até mesmo um alívio reclamar para alguém sobre algo que te incomoda ou que está te incomodando ou pior algo que já incomodou e é já foi no passado.

No entanto, sempre que você faz isso, você já dá duas informações para a pessoa que está te ouvindo reclamar.

Essas informações são: que você está ou vive insatisfeita, que há algo que te incomoda a ponto de desgastar a sua mente, ou seja, você nunca relaxa a mente e possui pontos fracos.

Eu, pessoalmente, penso que nunca é interessante você compartilhar isso com qualquer pessoa.

Aliás, seria bem melhor para você nunca compartilhar suas reclamações ou até picuinhas com ninguém. Até mesmo porque, reclamar além de você estar passando informações ruins sobre você para as outras pessoas, no calor do momento, sem que você perceba, também, é uma atitude que poucos gostam.

Basta você pensar um pouco sobre isso.

Pergunta: você gosta de ouvir as reclamações das outras pessoas?

Sei que você deve achar desgastante, ficar ali, ouvindo os outros reclamarem. Isso sempre cansa. Afinal, estamos tratando de energias negativas.

Então, nunca reclame e guarde para você aquilo que te incomoda.

Quando algo te incomodar, guarde no seu coração e converse com Deus sobre isso ou algo que te entristece.

Deus sempre estará ouvindo você.

Saiba que ninguém poderá resolver os seus problemas para você!

Nunca fique por aí desabafando com as pessoas.

Fale com Deus sobre os seus problemas e tristezas.

Outra informação que você vive constantemente transmitindo para as outras pessoas é a carência!

Você pode perceber que pessoas carentes, que estão dominadas por suas emoções, que vivem apenas de emoções e desconsideram o seu lado racional são as pessoas mais frágeis.

Elas são sempre prejudicadas, porque vivem se sentindo diminuídas, mal consigo mesmas, não possuem um amor próprio suficiente para fortalecê-las internamente.

Pessoas carentes, por viver dominadas por suas emoções possuem uma noção limitada sobre a realidade de tudo da vida!

Pessoas carentes nunca conseguem enxergar com clareza a realidade como ela é de fato, porque suas emoções dominam todo o seu Ser o tempo inteiro e o lado racional delas fica prejudicado.

Isso faz com que essas pessoas carentes compartilham de forma excessiva, exagerada, tudo sobre suas vidas. Pessoas carentes compartilham as histórias das suas vidas que deveriam deixar guardadas dentro somente de seus corações, inclusive compartilham histórias que envolvem seus próprios erros ou falhas. Ao fazer isso, apesar de parecer muito lindo e sincero você só irá te prejudicar e prejudicar também a sua reputação. Afinal, você já está ali, com suas emoções afloradas dominando você, você está demonstrando toda a sua carência excessiva e ainda compartilhando todos os erros da sua vida, erros os quais você pode ter cometido. Um completo desastre total!

Fique atenta!

A carência é algo que pode dominar qualquer um de nós, seres humanos, vivemos tendenciosos a sermos carentes! Fique atenta e se fortaleça!

Se você sentir que está carente, tome muito cuidado para nunca falar sobre algo que não deveria ter falado com alguém. Respire fundo. Converse com Deus!

Peça a Deus para te fortalecer, para fortalecer o seu amor próprio.

Ore bastante e depois relaxe! Mude imediatamente seus pensamentos carentes.

Fortaleça a sua Mente com pensamentos alegres, lembre-se de algo que você se orgulhou de você mesma por ter realizado aquilo.

Nunca é porque você se sente sozinha que precisará ficar criando intimidade com todo mundo. Isso é ser frágil. Agora, vou te falar sobre você ficar toda hora revelando sobre os seus próximos passos, pode ser até mesmo passos e objetivos referentes a algum projeto de trabalho ou profissional.

Pense!

Imagine que você resolva jogar xadrez com alguém e essa pessoa fale para você quais serão suas próximas jogadas, ou seja, no meio do jogo, ela fala para você que fará tal coisa para derrubar seu cavalo, por exemplo. Mas se essa pessoa te revelar todas as jogadas que irá fazer contra você no xadrez, você conseguirá montar novas jogadas para derrotá-la, porque você irá prevê todos os ataques dela.

Visualizando esse jogo de xadrez, Pense!

Pergunta: Por que você está sempre passando informações e detalhes sobre os seus planos ou projetos ou sobre os seus próximos passos pessoais para as pessoas?

Por que você vive contando sobre a sua vida para as pessoas?

Afinal, a vida é um JOGO DE XADREZ e se você vive transmitindo ou falando das informações sobre as suas jogadas, todo mundo irá conseguir prever os seus passos.

Concorda?

Então, nunca existirá vantagens em revelar sua vida para ou outros. Nunca há vantagem em abrir a boca e falar incessantemente sobre tudo da sua vida!

Nunca existe vantagem em se tornar previsível. Você deve pensar nisso. E se tornar alguém que ninguém consigo desvendar!

Vou te dar uma dica para te ajudar a se tornar um enigma.

Existe um método para potencializar você como um enigma, que se trata de seus comportamentos.

Certas pessoas quando se sentem ofendidas, você consegue visualizar de maneira nítida que elas se ofenderam, porque essas pessoas deixam suas emoções dominá-las e ficam descontroladas.

Elas se expressam: algumas fecham os olhos, outras demonstram raiva, outras saem depressa dali do local, outras começam a se movimentarem mais do que deviam.

Para você ser uma mulher mais enigmática, mais misteriosa, deverá impedir que as pessoas leiam o seu comportamento, as suas atitudes.

Mas você nunca vai precisar de técnicas avançadas para isso, basta você parar de se expressar tanto. Respire fundo quando alguém te incomodar ou te ofender.

Nunca permita que suas emoções dominem seus pensamentos e depois sua mente.

Quando pensamentos ruins ou negativos surgirem, nunca siga ou fixe esses pensamentos.

Deixe que os pensamentos negativos saem da sua mente e do seu corpo.

Permaneça com o aspecto calmo, relaxe, deixe os pensamentos ruins que vier na sua mente irem embora. Isso é treino. Você precisa treinar!

E outra coisa, você nunca precisa ficar irritada com alguma ofensa. Se ficar irritada, o que quer dizer com isso, é que se sente inferior ou carente.

Ore para Deus!

Ninguém é menor ou maior que o outro, quero dizer, ninguém é mais inferior ou mais superior que o outro.

Todos nós seres humanos somos iguais.

Existem pessoas que se sentem menores, inferiorizadas, só por serem quem são. Ou, se sentem menor por ter que executar um tipo de tarefa.

Nunca pense assim. Esse tipo de ideia estressa.

Se você tiver que limpar uma casa, isso nunca vai significar que você é menor que uma outra pessoa.

Esse tipo de ideia errada que você possui estressa e muito!

Nunca execute uma tarefa ou nunca faça um serviço por obrigação!

Somos todos iguais e todas as profissões, tarefas ou serviços são importantes e grandes!

Compreenda que qualquer tarefa é importante demais, para serem feitas só por obrigação. As tarefas são designadas por Deus!

Tenha orgulho do seu trabalho.

Talvez, você não faça a única coisa que veio para fazer aqui na Terra, porque você se sente menor fazendo isso.

Eu digo nunca se sinta diminuída, menor que os outros, inferiorizada, na sua própria pele.

Nunca se sinta inferior ou injustiçada, simplesmente, por você ser quem você é, ou, simplesmente por você ter que realizar um certo serviço. Faça tudo com orgulho.

Um outro exemplo é: você se inferioriza para não magoar uma amiga. Então, você exerce o seu cargo de chefia na empresa com medo, porque sua amiga se sente ofendida, ou, menor que você, porque ela possui um outro cargo.

Dentro desse exemplo que mencionei, caso você se inferioriza, então, você não brilha e não vive na sua própria luz. Você não experimenta e vive a sua real natureza, para nunca ofuscar a sua amiga que está vivendo somente nas sombras dela.

Mas você entende isso?

Agora se essa amiga vivesse a real natureza dela, ela poderia estar brilhando. Vocês duas podem brilhar igualmente, cada uma vivendo a sua natureza, porque você brilhar e vivenciar o seu brilho, independe de cargo profissional. Saiba que brilhar é o mesmo que viver a sua real natureza.

Você se inferiorizar por algo ou por alguém significa também que você vive só nas suas sombras.

Mas infelizmente existem muitos e muitos casos assim, como esse exemplo e é justamente desses casos, que muitas vezes nasce a inveja!

Cabe a você notar a sua própria grandeza dentro de você mesma.

E cabe a você entender que qualquer ofensa é uma forma mesquinha ou pequena da outra pessoa expressar que se sente inferior a você ou se sente inferior a todo mundo.

A pessoa que sai ofendendo os outros, sai ofendendo todo mundo, se sente na realidade, inferiorizada.

Essa pessoa precisa se engrandecer internamente! Essa pessoa precisa de ajuda! Essa pessoa precisa deixar de viver somente nas sombras dela.

Quem ofende uma outra pessoa ou até um animal, ofende mais a si mesma.

Atacar alguém com palavras ou com agressões físicas é um forte sinal de fraqueza emocional! Quando você for ofendida, essa ofensa vai diretamente para sua mente!

Logo, apenas nunca pense no insulto, nunca deixe esse pensamento de ofensa se intensificar dentro de você.

Deixe seus pensamentos ruins fluírem soltos e ir embora.

Ouça o que a pessoa disse e mude seu foco para outra coisa.

Se você ficar presa nesses pensamentos ruins e fortalecer dentro de você esses insultos, você ficará decepcionada, triste, carente, ficará estressada e ainda vai expressar tudo de maneira corporal. A carência também você poderá enfraquece-la dentro de você.

Você pode fazer isso não deixando que os pensamentos negativos que se referem a sua carência se fortaleçam na sua mente! Quando pensamentos tristes e carentes surgirem na sua mente, troque imediatamente seus pensamentos carentes por outros pensamentos que te fortalecem.

Você pode pensar em algo feliz, alegre, lembrar de momentos em que você foi feliz, reconhecida ou pode pensar ou lembrar de momentos em que você se sentiu orgulhosa de você mesma. Isso é fortalecer o seu amor próprio e a sua autoestima! Fique atenta a tudo isso.

Faça Conexão Com a Raposa Para Acabar Com o Seu Stress

Primeiramente você precisa ser esperta para nunca deixar ninguém te passar para trás e não ficar estressada!

Essa conexão com a raposa vai te ajudar a ficar esperta para não se estressar.

A raposa chega com todo o seu senso de estratégia, todo o seu senso de oportunidades.

A raposa é uma excelente espreitadora. A raposa tem todo o brilho e destaque como grande estrategista.

Você conectada a raposa vai ganhar: inteligência analítica, poder de dedução, observação silenciosa, senso de oportunidade, saberá espreitar, beleza, charme, estratégia, invisibilidade, astúcia, discernimento, sabedoria, esperteza, espiritualidade, saberá como fazer fortuna, terá sorte, curiosidade.

As pessoas raposas são muito elegantes, são sensuais e conhecem muito bem os jogos do amor, os jogos da vida, os jogos sociais.

Sabem lidar de uma maneira incrível com as situações que aparecem. São pessoas muito habilidosas em todo tipo de política.

Pessoas conectadas a raposa são muito políticas. Não política no sentido negativo, mas no sentido da diplomacia, de saber lidar com conflitos, com situações de perigo, sabem sempre como encontrar a melhor saída, o melhor posicionamento dentro das situações adversas.

É exatamente nesse universo mais adverso que o brilho da raposa aparece, aí todas essas especialidades dela, de observação, de adaptabilidade surgem e ela consegue afiar ainda mais a sua inteligência, consegue afiar ainda mais o seu senso de esperteza e de oportunidade.

Para lidar com situações complicadas, das quais, você parece não encontrar saídas, se sente encurralada evoque a energia da raposa.

Com certeza a raposa vai te dar insights e sugestões bem rápidas, para que você consiga sair dessas situações difíceis da melhor maneira possível, a mente da raposa é sempre bem rápida.

As raposas trabalham tanto de dia quanto a noite. Mas a noite as raposas possuem uma atuação melhor, porque elas fazem caçadas mais precisas durante a noite, usando realmente o poder de invisibilidade.

Você precisa sempre lembrar que pode evocar a energia da raposa e aprender muito com ela, aprender a usar de estratégias para vencer algumas situações fáceis ou difíceis.

Conectada à raposa, talvez a noite seja o momento de você ligar para alguém, resolver algo importante, a noite pode ser um momento favorável para você atuar diretamente aonde você enxergar oportunidades assertivas.

Por ser um animal mais noturno, pessoas raposas possuem uma ligação com sonhos. Através dos sonhos você pode receber uma série de orientações importantes ao longo da sua vida.

Então, você conectada à raposa fique ligada nos seus sonhos, você poderá receber informações ou orientações através dos seus sonhos, que poderão facilitar a sua vida.

Veja se os seus sonhos estão te passando informações de como agir ou de como não agir, veja se seus sonhos estão te passando orientações sobre posicionamento. Preste muito atenção!

Você conectada à raposa, também irá saber se colocar em evidência quando for necessário e quando não sentir que existe nenhum tipo de perigo dentro de uma situação.

Você também irá saber como se colocar invisível. Isso é uma lição importante que você terá que apreender.

Você, com certeza, já passou por situações assim, as quais, você expõe-se e perdeu o seu poder, aí você precisou avaliar qual o melhor momento para realmente se expor.

Você vai descobrir quais são os momentos ideais para você se expor, se posicionar, mostrar o seu charme, mostrar a sua beleza interna e externa.

Não é em todas as situações ou momentos que você poderá usar esse seu poder de raposa. Vai aprender a colocar os seus poderes nos locais e nos momentos certos. Isso vai te trazer vantagens.

O seu poder de raposa pode se tornar uma arma direta e muito exata, você terá precisão naquilo que você necessita alcançar.

Uma pessoa conectada à raposa, por exemplo, jamais irá se jogar na cova dos leões. Essa pessoa sempre vai estar observando qual o melhor momento para ela entrar ou sair de uma determinada situação ou vai observar qual o melhor momento para entrar na cova dos leões.

Caso você esteja sonhando com a raposa, é sinal de que você deve avaliar melhor as suas relações. Faça uma triagem, seja seletiva. Permita que entre na sua intimidade, somente as pessoas que te transmita máxima segurança.

Se você tiver algum presentimento negativo em relação à alguém, não deixe esse alguém fazer parte da sua vida mais íntima, não deixe esse alguém fazer parte do seu espaço sagrado.

Não conte coisas íntimas suas para pessoas que não mereçam a sua plena confiança!

Agora se você estiver fechando negócios e sonhou com a raposa, é um sinal que você precisa analisar bem se esses negócios, parceria uniões de trabalhos valem a pena para você.

A pessoa conectada a raposa nunca poderá funcionar se ela não estiver se sentindo segura com algumas pessoas, relações ou situações.

Por isso a raposa é uma ótima oportunista. Nunca no sentido negativo, mas a raposa sabe bem avaliar aonde estão as melhores e vantajosas oportunidades.

Ela avalia sempre em qual situação ou relações ela poderá obter sucesso, a raposa nunca gasta a energia dela à toa.

Conectada a raposa use o seu discernimento! Saiba que você ficará sortuda. A sorte irá te acompanhar! Se você fizer a conexão com a raposa, a sorte está com você! Você terá sucesso naquilo em que colocar a sua energia!

As pessoas conectadas a raposas podem ter mais do que sucesso, elas podem ter fortuna e grande destaque na vida delas. As pessoas com conexão com a raposa conseguem grandes favores de outras pessoas, elas atraem grandes benefícios para elas.

E esses benefícios serão para contribuir com os seus sonhos ou empreendimento, por isso também que uma pessoa raposa possui uma inclinação terrível para o sucesso.

Essa fortuna pode ser material, mas também poderá ser de conhecimentos, de relacionamentos, daquilo que a pessoa raposa considerar um grande tesouro para ela.

As pessoas conectadas a raposa também serão um pouco travessas, divertidas. Elas vão gostar de aprontar. As pessoas raposas são malandras, isso é uma característica delas. Isso também nunca terá nada a ver com algo negativo. Mas as pessoas conectadas a raposa, vão adorar fazer coisas escondidas e depois só observar o que acontece. Elas gostam de estudar de longe cada coisa que elas estão fazendo, gostam de estudar o resultado daquilo que fizeram. Elas se tornam especialistas naquilo que escolheram como profissão. As pessoas raposas também são muito difíceis de serem enganadas, porque elas possuem muita intuição, muita esperteza, caso você tenha uma amiga raposa é melhor nem tentar passá-la para trás. As pessoas raposas também sabem como trabalhar e se divertirem ao mesmo tempo. A vida delas nunca é tensa ou até mesmo tediosa. Pessoas raposas possuem muita leveza. Aliás, o andar de uma pessoa conectada a raposa é extremamente silencioso. A raposa anda no meio de folhagens secas, mas nunca é ouvida. Ela possui uma capacidade de se mover e de se fundir com o ambiente, tem a capacidade de se camuflar, isso é a principal defesa de pessoas conectadas a raposa. A raposa também sabe utilizar o silêncio ao seu favor. Por exemplo, se você possui um grande objetivo, nunca o conte a ninguém até atingir esse objetivo. É muito importante ter senso crítico daquilo que você pode revelar aos outros e daquilo que nunca poderá revelar a ninguém. Pessoas raposas gostam de ter segredos só delas, isso faz com que elas se sintam protegidas, elas protegem o espaço sagrado delas. É muito importante você conectada a raposa ter senso de preservação da própria pele, porque a raposa é um animal de certa forma frágil. A verdadeira motivação de uma pessoa raposa é a sua família. Então, tudo que ela faz, tudo que ela busca na vida dela é pensando na família. Ame aquilo que você faz. Faça o que você faz com muito entusiasmo. Sinta, pense e depois aja! Saiba que pessoas com conexão com a raposa possuem um sex appeal, uma atração - sensacional. Pessoas raposas possuem um mistério e um charme fatal irresistível! As mulheres raposas precisam prestar muita atenção nesse poder de atração que exercem sob o sexo oposto, para não se tornarem somente fúteis, quero dizer, para nunca seduzir só por seduzir e tornar isso somente um jogo. Porque as raposas gostam de jogo. Você nunca pode utilizar o seu charme de forma vazia, isso nunca será legal. Você deve ter objetivos profundos. Você mulher, conheça o seu valor! Nunca se submeta a energia masculina. Saiba jogar, definir muito claramente os seus limites. Se você mulher, estiver munida com a força da raposa, a pessoa certa irá aparecer!

Exercício de conexão com a Raposa:

Acomode-se de maneira confortável. Sente-se ou deite-se, como preferir. Comece a relaxar e respirar fundo. Respire várias vezes. Respire profundamente até ficar completamente relaxada! Agora feche seus olhos! De olhos fechados, continue respirando fundo! Agora, ainda de olhos fechados, você vai evocar a energia da raposa. Você irá dizer mentalmente: -“Eu evoco a energia da raposa. ”

-“Eu evoco a energia da raposa. ” Repita isso muitas vezes mentalmente! Ainda de olhos fechados, vá respirando fundo e se acalmando.

Agora, você vê uma raposa se aproximando de você.

Essa raposa está bem próxima de você e começa a olhar profundamente dentro dos seus olhos.

Ainda de olhos fechados, você também olha profundamente dentro dos olhos da raposa. Ela, de repente salta sobre você.

E nessa hora, você se transforma em uma raposa. Sinta agora, a energia da raposa no seu corpo, na sua pele. Sinta os seus olhos de raposa.

De olhos fechados e como uma raposa você percebe que ganhou um poder:

O poder da invisibilidade. Você consegue ficar invisível.

Respire fundo algumas vezes, se acalme! Ainda de olhos fechados, traga a sua tela mental, algumas situações da sua vida as quais você quer investigar, munida com o poder maravilhoso da invisibilidade da raposa.

Enquanto você respira, você também começa a sentir os outros poderes da raposa ficando cada vez mais acessíveis e aflorados em você. A consciência da raposa está misturada com a sua consciência.

Ainda de olhos fechados e respirando devagar você percebe que tem agora a audição, o olfato, bem desenvolvidos.

Você percebe também que agora você possui a rapidez mental da raposa, você possui a inteligência da raposa.

Você possui senso de preservação e qualidades especiais de esperteza e estratégia.

De olhos fechados, vá sentindo toda essa energia e os poderes da raposa. Veja você sendo uma raposa, com olhos de raposa, corpo de raposa, orelhas de raposa, focinho de raposa.

Agora, de olhos fechados e bem devagar veja as situações que aparecem na sua tela mental. Veja as situações que você quer investigar com o seu poder de invisibilidade de raposa.

De olhos fechados, visualize a situação ou o local e as pessoas que estão envolvidas nessa situação. Entre sorrateiramente nesse local. Analise tudo. Fareje tudo. Observe tudo. Preste muita atenção aos objetos. Veja tudo o que está nesse lugar e veja também tudo o que acontece nesse lugar. Deixe agora que o poder da raposa traga ou atraia para você aquilo que veio verdadeiramente buscar. Pode ser um objeto, pode ser uma conversa que você precisa ouvir, uma solução para algum problema. Deixe que aquilo que seja oculto se mostre para você nesse momento. Você sendo uma raposa agora é tão esperta que irá conseguir penetrar em tudo e obter as respostas que você precisa dessa situação.

De olhos fechados, agora que você já conseguiu encontrar aquilo que você precisa, aquilo que você veio buscar, guarde isso profundamente dentro da sua consciência.

E ainda de olhos fechados, se precisar ou se você desejar investigar outra situação, faça isso.

De olhos fechados, respire devagar e várias vezes.

Agora, saia desse lugar com segurança, sorrateiramente e devagar sem ser vista.

Agora imagine que você está em uma floresta. Aprecie suas habilidades de raposa. Preste atenção no seu andar de raposa, veja como agora ele é silencioso e discreto. Preste atenção na sua mobilidade corporal. Preste atenção nas suas orelhas de raposa.

Agora você vai vivenciar algo importante da vida de uma raposa, pode ser invadir um galinheiro, pode ser ir até um local especial nessa floresta, um local para descansar, montar estratégias, planejar. Deixe sua intuição guiar você agora por essa floresta.

Ainda de olhos fechados, veja como você agora ainda como raposa agradece a energia dela e tudo que ela lhe auxiliou, tudo que a energia da raposa lhe trouxe, todos os benefícios e cura.

Agora converse com essa energia, traga na sua tela mental alguma situação presente que você precisa ser uma raposa, precisa de estratégias, planejamentos, esperteza, astúcia, clareza e rapidez mental como uma raposa. Veja toda a situação na sua mente e aguarde a resposta da energia da raposa. Aguarde a sua intuição agora de raposa. Os conselhos da energia da raposa são poderosos. Continue com os olhos fechados e continue respirando fundo. Respire devagar calmamente. Agora agradeça a energia, ao espírito da raposa por essa experiência. Agradeça profundamente, agradeça de coração. Agora volte para o aqui e o agora. Abra os olhos!

Fique em paz!

Relação entre Magia e Física Quântica

A alquimia envolve todas as áreas de atuação humana, porque a alquimia dá a resposta de como funciona o Universo, de como funciona a vida. Os segredos da vida: a alquimia, o soltar e os arquétipos.

Magia é física quântica = são os átomos e as ondas vibrando e trabalhando para o seu crescimento ou evolução.

Quando você tem medo das consequências da vida, medo de ficar sem emprego, sem moradia, sem felicidade, medo de perder, você ainda não entendeu a magia da vida!

Se você tem medo de ficar infeliz, de ficar sem emprego você raciocina dentro do paradigma comum de quase todas as pessoas. Raciocina seguindo o sistema da sociedade, não acredita em magia ou física quântica.

Se você acredita nos milagres acontecendo a todo momento, acredita na magia da vida e de Deus, você dá um salto quântico.

Geralmente, quando você se recusa acreditar na magia, você está recusando inconscientemente o crescimento e você recusa porque crescer dá trabalho e traz algumas consequências, algumas responsabilidades que você terá que assumir!

Mas se você recusa a magia, a física quântica acontecendo no Universo, você também está recusando as leis do Universo, as leis que Deus criou no Universo e se você está recusando o estresse está automaticamente se instalando em você e na sua vida. É simples assim!

Você nunca deve lutar contra a magia da vida, nunca deve lutar contra as leis do universo!

Se você fizer isso terá uma vida desarmônica e sem beleza.

Se você dar um salto quântico seguir a sua evolução e crescimento, seguir o fluxo da vida, terá muito e muito mesmo, menos problemas, terá uma vida bela e harmônica, sem stress, uma vida plena!

Um co-criador consciente não tem preocupações com a falta de emprego, falta de dinheiro, falta de saúde, falta de felicidade na vida.

Foi isso que mestre Jesus falou:

-“Buscai primeiro o reino dos céus e tudo mais vos será acrescentado.”

Pergunta: O que seria o reino dos céus?

É simplesmente um lugar onde todos se ajudam, vivem em harmonia.

Se você quer entrar no reino de Deus, você precisa adotar uma atitude mental e filosófica de ajudar o outro.

Você diz para uma pessoa materialista: -“ Solta tudo, você não precisa de nada disso.”

E a pessoa que é materialista te diz: - “Não”

Pergunta: Depois de quantas encarnações, um materialista descobre que não precisa se apegar a matéria para ser feliz?

Você pode ser milionária, claro que pode.

Você nunca precisa ser pobre, mal arrumada, andar com roupas rasgadas, ser mendigo, para ser considerada humilde, ser considerada um ser de Deus ou uma pessoa simples! Não mesmo!

Você pode ter muito conforto na sua vida sim e deve querer, desejar e trabalhar para ter conforto. Mas a felicidade não está na matéria.

Mas você pode ser rica ou milionária, nunca existe mal nisso!

Agora, foi divulgado que foi anulado, desconsiderado, foi tida como falsa a lei de causa e efeito.

Aquela lei do Universo que diz aqui se faz, aqui se paga. E você pode pagar também em outras encarnações. Perguntas: Será que irão também querer considerar como falsa a lei da gravidade?

Será que irão querer desconsiderar todas as leis da física?

Esse conceito de que você não paga pelos seus atos é muito interessante para quem pratica magia negra concorda?

Quer prejudicar alguma pessoa, transferindo energia-informação para alguém? Pode fazer. Mas você terá consequências disso, terá que pagar por ter feito o mal para alguém.

Informação de uma pessoa: tudo que a pessoa tocar ou que for dela, exemplo: cabelos. Informação quer dizer endereço vibratório e é uma onda vibratória. Você é pura informação. Tudo no universo é informação e energia.

Você pode ficar na inocência, achando que poderá fazer mal para os outros, que pode fazer mal para os animais que nada de ruim vai acontecer com você. Você pensa que você ficará impune.

Esse é o problema de não se ter conhecimento.

Anota isso porque é muito importante: conhecimento é poder!

O mago, o alquimista, são físicos, eles conhecem bem as leis e energias do universo. Mas um conhecimento desse tipo, tem que saber muito bem para quem está ensinando, para que ninguém saia prejudicado, para que o mal nunca se instale. Mas tem pessoas que executam qualquer mal para o outro, se você quiser pagá-las para fazer isso.

Alerta: Muito cuidado, as consequências que você terá se fizer mal para alguém ou se pagar alguém para fazer o mal para alguém serão muito feias.

Tudo na vida tem dois lados bom e mal, você escolhe o lado.

Até mesmo nós apresentamos dois lados dentro de nós: bom e mal.

Se você optar pelo lado bom, atrairá para você coisas boas. Se você optar pelo lado ruim, atrairá coisas ruins. Isso é lei da física, são as leis do universo atuando, a magia da vida atuando = você cria aquilo ou a realidade que você traz dentro de você.

Não existe segredo nisso.

Seja Simples

Simplicidade é viver sem ideias. Os ideais, as crenças criam a complexidade, criam uma divisão interna em você, daí a complexidade.

No momento em que você fica interessada em se tornar uma outra pessoa, seguindo padrões por exemplo, você fica complexa.

Simplicidade é você estar satisfeita com você assim como é.

O futuro traz a complexidade, quando você está completamente no presente, você é simples.

Mas simplicidade nunca significa viver uma vida de pobreza. Nunca mesmo. E quando falo de pobreza, estou falando de pobreza em todos os sentidos: material, emocional, psicológica e espiritual.

Querer ser pobre é burrice. A pessoa que se impõe uma vida de pobreza de maneira nenhuma é simples.

Uma coisa não tem nada a ver com a outra.

No fundo, a pessoa que se impõe a pobreza significa que ela anseia ser oposta.

Você se impõe certas coisas, como por exemplo, você se impõe ter certo caráter sobre si mesma.

A pessoa raivosa quer se tornar compassiva, a pessoa violenta quer se tornar não violenta.

A pessoa que se impõe a si mesma a pobreza está simplesmente tentando viver uma vida de acordo com os outros e não de acordo com o seu âmago mais profundo e não de acordo com a sua espontaneidade.

Quer ser rica, persiga a riqueza, não existe nada de errado com isso. Fique atenta!

Viver de acordo com os outros, nunca é ser simples.

Viver de acordo com os outros significa viver uma vida de imitação. Você apenas será uma boneca de plástico ou um robô. Na superfície, você será uma coisa e justamente nas profundezas do seu interior será outra coisa. E somente as profundezas importam.

Você perderá a sua naturalidade, a sua sensualidade, a sua alegria de viver, a sua espontaneidade. Ficarão doentes e sem graça aos olhos dos outros.

Pergunta: Por qual motivo você faria isso com você?

A sua superfície está em contato com a sociedade, Deus está em contato com as profundezas interiores.

A existência, ou seja, somente Deus sabe o que você é, Deus nunca sabe o que você está fingindo ser. Você pode estar fingindo ser uma grande Santa, mas Deus nunca considera aquilo que é falso.

Tudo o que é falso acontece fora de Deus! Deus conhece apenas o verdadeiro você. Para Deus você não consegue fingir, esconder algo. Então, para que fingir para a sociedade?

Simplicidade significa apenas você ser você mesma, sem padrões de comportamentos politicamente corretos. Todas as crenças limitantes, todos os ideais, todas as ideologias são asneiras, jogue-os todos fora.

Para ser simples é preciso ter coragem, é preciso valentia, porque você será considerada rebelde e vai estar em constante rebelião pelo fato de nunca se ajustar à sociedade apodrecida que existe à sua volta.

Você será constantemente alguém de fora, mas será simples e a simplicidade é bela!

Você estará completamente em harmonia consigo mesma! Não existirá conflito dentro de você se você for simples. E não haverá divisão dentro de você, então, você se tornará uma mulher muito atraente.

As suas ideias, os seus pensamentos, suas crenças, padrões traz a divisão. Quanto maior for os ideais maior será a divisão.

O ideal pode até significar que, um dia, em algum lugar no futuro, talvez nesta ou em outra vida, você será uma grande santa. Enquanto isso, você é pecadora. Essas ideias erradas, somente te ajuda a ter esperança, te ajuda a acreditar na superfície, na sua casca.

O hoje pode ser tolerado, você pode ignorá-lo, não precisa prestar-lhe atenção. O que realmente importa acontecerá amanhã.

Mas o amanhã nunca vem. É sempre hoje... é sempre hoje.

A pessoa que vive cercada de ideais está sempre alheia à realidade, porque a realidade é agora, é aqui agora. O ideal precisa de futuro. A simplicidade não é um ideal. As pessoas também fizeram um ideal a partir da simplicidade. Mas a simplicidade nunca poderá ser um ideal, porque nenhum ideal pode criar a simplicidade.

É o ideal que envenena você e a torna complexa a torna duas pessoas diferentes em uma só.

Olhe o rosto das pessoas, o quanto ele parece melancólico. Observe os olhos delas, seus olhos perderam todo o brilho e toda a profundidade. Sinta a presença delas e não sentirá nenhum brilho, nenhuma energia fluindo. Pelo contrário, você sentirá como se elas estivessem sugando você.

Em vez de transbordarem de energia, elas estão sem energia.

Ao lado delas você ficará mais pobre.

É por isso que quando você está no meio de uma multidão você se sente cansada, exausta e precisa de repouso.

Por que depois de ficar no meio de uma multidão você sente como se estivesse perdido alguma coisa? E quanto mais a multidão for uma massa, mais você se sentirá exausta.

É por isso que, quando você está sozinha, sentada em silêncio, sem estar com ninguém, em um imenso estado de celibato, apenas sozinha, você fica reabastecida, rejuvenescida. É por isso que a meditação a deixa mais jovem, mais viva.

Você começa a compartilhar algo com Deus, sua energia deixa de ficar congelada e começa a fluir. Você está em um tipo de dança, como as estrelas estão. Brota uma canção em você.

A simplicidade é um estado de ausência de esforço, é humildade, não a humildade contra a arrogância, não a humildade criada contra o ego, não a humildade oposta à mente orgulhosa.

Se você lutou para abandonar seu orgulho, sua arrogância, então, o que você fez foi apenas reprimir. Agora você ficará orgulhosa de sua humildade, agora você vai começar a se gabar do quanto você é humilde. É isso que acontece.

As pessoas realmente humildes não sabem que são humildes, como podem se gabar disso?

A pessoa humilde não é mais uma pessoa, ela se dissolveu em Deus. Agora ela é apenas uma presença. A humildade é uma presença e nunca uma característica da personalidade.

A simplicidade simplesmente significa viver com espontaneidade a cada momento, não de acordo com alguma filosofia, alguma regra. Sempre que você viver em função de uma filosofia, em função de um padrão, você traiu a si mesma, você é sua inimiga. Simplicidade significa ser do bem e viver em profunda amizade com você mesma.

Olhe para as crianças pequenas, como elas são simples e espontâneas, cheias de energia e sempre prontas a aprender. E olhe para as pessoas mais velhas, elas estão sempre indispostas a aprender, apegando-se a tudo o que sabem, apegando-se ao conhecido, nunca dispostas a entrar em qualquer aventura, nunca dispostas a entrar na magia que a vida as apresenta a todo instante.

Observe as crianças e você sempre se surpreenderá. Mas as vezes destruímos a espontaneidade delas, porque estamos preocupados demais com a resposta correta, não com a resposta inteligente, mas com a resposta correta. Essa é a preocupação errada.

Deixe que a resposta seja inteligente, deixe que ela seja original.

Não se importe com o correto, não tenha tanta pressa, o correto sempre vem e vem na hora certa. Nossa preocupação com o correto e o medo com o errado nada mais são do que nosso medo do inseguro.

O certo nos deixa seguros, o errado nos deixa inseguros, mas a vida é insegurança. Não existe segurança em lugar nenhum.

Você pode ter uma boa conta bancária, mas o banco pode falir ou sem dinheiro acabar em algum momento.

Você pode ter a segurança de ter um marido ou esposa, mas o marido pode deixar você em qualquer momento, pode se apaixonar por outra pessoa, ou o marido pode morrer.

A vida é insegura. A segurança é apenas uma ilusão que criamos à nossa volta, uma ilusão confortável.

É devida a essa ilusão confortável, matamos nossa inteligência, nossa espontaneidade, nossa simplicidade.

A pessoa que quer viver terá de viver na insegurança, terá de aceitar o fato de que nada é seguro e certo, de que estamos em uma jornada desconhecida, de que ninguém pode ter certeza do lugar para onde estamos indo e ninguém pode ter certeza do lugar de onde estamos vindo.

Na verdade, algumas pessoas se iludem de que tem certeza de alguma coisa. Quanto mais inteligente você for, mais incerta será. Quanto mais inteligente, mais hesitante, porque a vida é vasta, é imensa, imensurável, misteriosa.

Viver na insegurança, viver na incerteza é simplicidade. Viver uma vida sem ideais, uma vida não enraizada no passado, não movida pelo futuro, uma vida no aqui agora é viver com mais harmonia.

A Inteligência da Inocência

Se a inteligência de uma criança permanecer intacta, a criança nunca seria parte de padrões e regras de uma sociedade. Se a espontaneidade, a simplicidade de uma criança permanecer intacta, ela nunca irá seguir as cartilhas impostas pela sociedade.

Mas a criança iria permanecer com sua “alma inocente”, com sua essência pura de Deus. Ela iria ser considerada pura rebelião.

Sua inocência precisaria ser corrompida imediatamente porque iria ser um incômodo para a GRANDE maioria das pessoas. Suas asas precisariam ser cortadas, de modo que ela nunca aprenda a caminhar com os próprios pés e permaneça sempre em um tipo de dependência.

Ninguém quer um rebelde e a inteligência é rebelde. Uma “alma inocente” é rebelde.

Ninguém quer ser questionado, ninguém quer que sua autoridade seja questionada e a inteligência é questionadora.

E ninguém gosta de ouvir um – “ Por que isso? ”

- “Por que aquilo. ”

A inteligência é pura dúvida, ela cresce somente por meio da dúvida.

A confiança vem a partir da dúvida, assim como a criança vem do útero da mãe.

A confiança real vem somente por meio da dúvida, do questionar, do indagar.

O político, por exemplo, na maioria das vezes, não está interessado na inteligência de uma criança. Não está interessado na “alma inocente” dela. Ele quer uma alma corrompida que o siga, que o considera como verdade.

As pessoas são tão pouco inteligentes que estão prontas a cair na armadilha de qualquer um que possa fingir que os lidera. E isso causa estresse para essas pessoas pouco inteligentes.

A verdade é que as crianças nascem com pura inteligência e ainda não fomos capazes de respeitá-las. As crianças são exploradas, porque todo mundo quer colocar sua assinatura nelas. Todo mundo deseja ensinar a sua própria cartilha para uma criança.

Uma criança livre de dogmas, doutrinas e padrões nunca quer dizer, que ela precisa ser mal-educada como um trem desgovernado. Não é isso que quero dizer.

Ninguém observa uma criança. Na verdade, todo mundo acha que ela é apenas um incômodo, que não deve ser ouvida, que deve ser apenas vista, através dos tempos.

Quem se importa com o que uma criança pergunta? Quem se importa com o que uma criança diz?

As crianças possuem uma imensa inteligência pura de Deus, mas através dos tempos elas não tiveram permissão de se expressar.

Precisamos criar um novo tipo de educação em que as crianças sejam auxiliadas a fortalecer a inteligência natural delas. As crianças deveriam ser estimuladas a serem mais espontâneas, mais inventivas e nunca repetitivas. Afinal, ninguém é igual a ninguém.

Mas todo o sistema de educação está montado para a repetição. Se uma criança conseguir repetir melhor do que outras, então é considerada como sendo inteligente. Ela nunca deverá ser ela mesma.

Nossas universidades são fábricas de robôs, em que as pessoas são reduzidas a meros robôs. Fica muito difícil tornar um robô em novamente um ser humano.

Você perde totalmente o contato com o seu coração e com o seu ser, se caso você se tornar somente mais um padrão. Isso com certeza estressa você!

Mas fica muito difícil trazê-la de novo para a real natureza que você já tem. Fica muito difícil trazê-la para a realidade, em direção ao seu próprio coração e depois em direção ao seu ser.

A educação deveria ajudar as pessoas a se tornarem inteligentes e nunca repetitivas.

Você abarrota a sua mente com toda tolice que lhe dizem.

A inocência é a sua verdadeira natureza. Você não precisa se tornar inocente. Você já é inocente.

Então, camadas sobre camadas de condicionamentos foram impostos sobre a sua inocência.

A inocência existe, você simplesmente se esqueceu dela. Esse é o jogo falso que a sociedade te ensina seja mais esperta do que os outros.

Mas uma vez que você abandona o seu esforço para ser esperta, o seu esforço para obedecer a cartilha do politicamente correto, a cartilha dos condicionamentos, você fica relaxada, harmonizada, tranquila, leve, expandida, espontânea, simples aberta. Mas você vira um perigo, um ser humano rebelde.

E a sociedade não quer uma mulher rebelde que não possa controlá-la.

Após séculos de esperteza do ser humano, o próprio ser humano perceber que é perigoso continuar com “alma inocente”, você não será capaz de sobreviver. Daí os pais tentarem afastar os filhos de sua inocência.

Os professores, as escolas, as universidades existem para a única tarefa de torna-la mais esperta. Embora eles chamam isso de inteligência, isso nunca foi inteligência.

A inteligência é a fragrância da inocência. A esperteza nunca é o mesmo que Inteligência. A esperteza é somente você absorver as “maldades do mundo”, é você ser dominada pelas “maldades do mundo”. Para ser inteligente é necessária uma tremenda jornada interior, é necessária uma tremenda transformação. E nenhuma escola, faculdade ou universidade podem ajudar você.

A esperteza é substituta da inteligência. E uma substituta muito pobre, porque a pessoa esperta está disposta a vender sua alma por coisas pequenas.

Os homens escravizaram as mulheres e homens e mulheres tentam escravizar as crianças.

A inocência precisa ser redescoberta. Você precisa abandonar tudo o que aprendeu dos outros e imediatamente será inocente!

Abandone o seu “lixo” mental!

A inocência é a porta do saber. O conhecimento é a barreira e a inocência é a ponte! A menos que se torne minha experiência não posso concordar ou discordar. Não acreditarei, não desacreditarei. Não seguirei nenhuma ideologia. Abandone todo o conhecimento. Seja de novo uma criança, nesse estado como um espelho, você será capaz de refletir aquilo que é.

As Suas Sombras

Primeiro, entenda que você precisa trabalhar as próprias questões emocionais.

Existem pessoas que vivem esperando as coisas vir prontas ou acontecer prontas.

Pergunta: Quem dará as coisas prontas para você?

Somente a sua mãe. Somente as mães darão tudo pronto.

A vida nunca irá te dar nada pronto!

Se as mães fossem menos amorosas, soubessem educar duramente e exatamente como a vida nos educa, não teríamos tantas pessoas com problemas emocionais no mundo, porque às vezes, o que precisamos é da dureza da realidade para podermos crescer e evoluir.

Mãe mima o filho.

Talvez, você seja reativa, impulsiva, carente, se ofende facilmente, seja emotiva, vem passando por processos duros na vida, vem carregando dentro de si mesma: perdas, que podem ser perdas materiais emocionais, enfim diversas perdas. Você, talvez, esteja sendo julgada o tempo inteiro, nunca é reconhecida por nada que você faça - e por tudo isso e muito mais, você está passando por um processo difícil para poder renascer.

Talvez, você esteja passando por transformações para renascer!

E por conta disso, por contas das dificuldades infinitas que você vem atravessando ao longo da sua jornada de vida, você nunca está conseguindo ter uma comunicação clara.

Você não consegue transmitir muito bem aquilo que você deseja transmitir. Você nunca está falando o que você quer ou sente de maneira clara para que os outros te entendam.

Talvez, você esteja passando por uma energia de muita repressão de si mesma.

Podem existir para você nesse momento presente, várias questões: coisas de vidas passadas, traumas de infância. Você pode estar com sua energia mais apagadinha, eu quero dizer, você pode estar reprimindo a própria essência! Você precisa despertar a sua libido, a sua paixão pela vida! Podemos trazer conosco muitos condicionamentos da vida e por causa desses condicionamentos, por causa de padrões do politicamente correto, você reprime a sua própria essência, entendendo que você deve ser de alguma forma “específica”, ou, que deve ficar encaixada dentro de uma forma de bolo, para agradar alguém ou a todos.

Talvez, você está passando por um momento muito reativo, você pode estar, até mesmo, sentindo dores no estômago, dores no fígado, dores de cabeça que nunca passam, dores nas costas.

Você pode estar tendo raiva reprimida. Você pode ter que se submeter ao outro.

Talvez, você está tendo que engolir algumas coisas desagradáveis, e algumas situações desagradáveis também, nunca está conseguindo digerir direito tudo.

Essas coisas que você está tendo que engolir pode ser: questões de infância, de vidas passadas que te trazem uma sensação de não suficiência, que te trazem uma sensação de codependência.

Você pode pensar:

-“Eu não sei fazer sozinha. ”

-“Eu preciso de ajuda ou de alguém. ”

Você pode trazer dentro de si um aspecto de insatisfação consigo mesma, um aspecto de muita crítica ou de muito julgamento.

Você pensa que nada está bom o suficiente, nada que os outros fazem está bom, nada daquilo que você mesma faz, está bom o suficiente.

Talvez, você seja uma pessoa que reclama muito.

Sempre aparece algo que nunca é bom o suficiente, então você reclama.

Você pode ter dificuldade de dar sequência em seus projetos, porque para você nunca nada está bom. Você pode fazer as coisas muito bem-feitas, mas nunca está bom.

Às vezes, você chega a não fazer algum projeto, porque nada nunca vai ficar bom, então, você fica ali, paralisada.

Você pode ser muito emotiva, mas o seu lado racional, pode não permitir você - de enxergar que você sente muito profundamente as coisas, que você é emotiva.

Talvez, você fique tão agarrada na ideia que é muito racional e essa ideia, nunca lhe permite enxergar que você sente profundamente tudo. Tudo lhe causa dor, mas você se sabota e pensa ser somente racional.

Talvez, também, você pode estar numa zona de conforto de se sentir mal!

Você pode perfeitamente saber lidar com situações que estão ruins, que causam desconfortos para você, porque você já vive nisso o tempo inteiro.

E por conta de viver somente no ruim, quando surge alguma situação boa, pode ser, por exemplo, um grande amor gostoso, você sente a necessidade inconsciente de fazer tudo ficar ruim, tudo ficar mal, porque você se acostumou com a sua zona de conforto de se sentir mal.

Você, talvez, não saiba lidar ainda com o bom.

Você pode estar vivendo com um mental negativo, com conflito constante de ego, pode estar vivendo com muitas projeções de que os outros só te faz sofrer.

Você pode pensar: -“O outro fez isso ou aquilo. ”

-“A culpa é do outro. ” - “O outro me faz sofrer. ”

- “Eu faço tudo pelo outro e nunca recebo de volta. ”

-“O outro diz coisas terríveis para mim. ”

Mas eu te convido: tome a pílula da maturidade para entender que as vezes a culpa é do outro e as vezes a culpa é sua. Se alguém te fez algo, ou te fez sofrer, você permitiu. De alguma forma existe uma fragilidade em você que permite você se deixar ser maltratada.

Quero que você enxergue essa realidade!

Entende?

Outra coisa: você nunca precisa ser uma coitadinha, você pode, perfeitamente, ter um ego forte.

Mas que seja um ego bem fortalecido ligado a Deus!

O seu ego deve sim, perfeitamente, ser forte.

Você não precisa ficar em constante conflito interno, mas para isso, o seu ego precisa estar ligado à Deus – totalmente!

Você, talvez, seja agradadora compulsiva, boazinha, e se doar muito o tempo todo.

Você pode ter dificuldades de se expressar, de expressar todo o amor que você sente dentro de si, porque você está acostumada a viver mal.

Você, talvez, esteja tão acostumada a brigar, a criticar ou outros e criticar a si mesma, a ser ofendida, a ser maltratada, esteja acostumada a maltratar os outros, a viver com seus conflitos emocionais, a conviver com suas carências, a viver uma vida turbulenta, que você não consegue lidar ou se conectar com o bom da vida.

Pergunta: E quando o bom chega o que você faz?

Resposta: Você simplesmente faz ficar tudo ruim para ficar estressada porque você nunca sabe lidar com o bom na vida. Talvez, exista uma dinâmica muito conflitiva na sua vida!

É preciso, de fato, você fazer as pazes com suas dores! É preciso você fazer as pazes com suas sombras.

É preciso você fazer as pazes com o seu passado!

Você precisa fazer as pazes consigo mesma. Somente assim irá perceber com clareza o que você precisa aprimorar em si mesma.

Mas já te adianto que uma das coisas que você precisa aprimorar rapidamente em você é aprender como lidar com o medo de perder.

Porque o medo de perder poderá te dar arrogância ou uma certa manipulação. Por exemplo: Se você faz dramas para que uma pessoa possa fazer aquilo que você quer que ela faça, você estará manipulando.

Talvez, as pessoas não fazem aquilo da maneira que você quer, então, você fecha a cara, ou, você briga. Você pode, até mesmo, ter rompantes de raiva.

Talvez, você seja inflexível, quer ter tudo do jeito que você deseja, se não for assim, você briga.

É importante, você trabalhar as suas questões profundas que existem dentro de você e que fazem com que você já fique na defensiva por qualquer coisinha.

Qualquer coisa que uma outra pessoa fala dói em você, te machuca, te ofende, cria um conflito dentro de você.

Às vezes, você não compreende o que o outro quer dizer e reage e briga.

Você precisa fazer as pazes com a sua criança interior para que você possa resgatar a sua alegria genuína de estar na vida, de ser feliz.

Você precisa aprimorar as questões internas e emocionais que criam conflitos dentro de você para que você possa resgatar o seu PODER PESSOAL e sua autoestima.

Pergunta: O que é autoestima?

Resposta simples e objetiva: é como você se trata.

Exercício: faça um caderninho para você conversar com você mesma. Depois, observe, analise o quanto você conversou com você coisas boas, alegres e amáveis e o quanto você conversou com você mesmas coisas amargas, julgadoras, perversas e tristes.

Pergunta: Por que você conversa com você coisas amargas?

Porque você nunca se sente suficiente, porque você tem medo. E todo o seu medo provoca em você uma reação muito grande.

Daí qualquer pessoa que fale qualquer coisinha que ofende, você briga, justamente, porque você nunca quer sentir o que a pessoa está dizendo.

Portanto, analise, observe-se.

Observe suas emoções, analise seus pensamentos e sentimentos. Analise e observe suas questões internas para você resgatar o seu poder pessoal.

Observe o seu ambiente familiar que você vive hoje.

Pergunta: O seu ambiente familiar que você vive hoje é conflituoso?

Se for um ambiente conflituoso, tente fazer a sua parte para tornar esse ambiente harmonioso e feliz.

Pergunta: O seu ambiente familiar que você nasceu é conflituoso?

Se for conflituoso ou ruim de algum jeito, veja claramente tudo.

Você pode estar repetindo um ciclo vicioso daquilo que é ruim. Você pode estar repetindo comportamentos negativos do seu pai ou da sua mãe.

Por exemplo: se o seu pai ou a sua mãe grita muito ou briga muito por quaisquer coisas ou brigava, gritava, talvez, seus pais tenham questões internas deles que ficaram mal resolvidas.

Portanto, enxergue de forma clara, analise tudo, observe a situação familiar.

Enxergue também se você não se acostumou com aquilo ali que é ruim, estou falando aqui de brigas e conflitos.

Talvez, você vive repetindo comportamentos e atitudes ruins, conflituosas, de seus pais, ou, de um outro parente que seja, do seu ambiente familiar que você nasceu.

Um outro exemplo é: você se inferioriza para não magoar uma amiga. Então, você exerce o seu cargo de chefia na empresa com medo, porque sua amiga se sente ofendida, ou, menor que você, porque ela possui um outro cargo.

Dentro desse exemplo que mencionei, caso você se inferioriza, então, você não brilha e não vive na sua própria luz.

Você não experimenta e vive a sua real natureza, para nunca ofuscar a sua amiga que está vivendo somente nas sombras dela.

Mas você entende isso?

Agora se essa amiga vivesse a real natureza dela, ela poderia estar brilhando. Vocês duas podem brilhar igualmente, cada uma vivendo a sua natureza, porque você brilhar e vivenciar o seu brilho, independe de cargo profissional. Saiba que brilhar é o mesmo que viver a sua real natureza.

Você se inferiorizar por algo ou por alguém significa também que você vive só nas suas sombras.

Mas infelizmente existem muitos e muitos casos assim, como esse exemplo e é justamente desses casos, que muitas vezes nasce a inveja!

Cabe a você notar a sua própria grandeza dentro de você mesma.

E cabe a você entender que qualquer ofensa é uma forma mesquinha ou pequena da outra pessoa expressar que se sente inferior a você ou se sente inferior a todo mundo.

A pessoa que sai ofendendo os outros, sai ofendendo todo mundo, se sente na realidade, inferiorizada.

Essa pessoa precisa se engrandecer internamente! Essa pessoa precisa de ajuda! Essa pessoa precisa deixar de viver somente nas sombras dela. Ela precisa redescobrir que possui um GRANDE potencial dentro dela. Ela precisa voltar a viver a real natureza dela, para ela conseguir brilhar e sair das próprias suas sombras.

Veja tudo e não negue nada!

Agora relaxe e pense!

Você não pode viver atordoada! Isso nunca é vida!

Imagine você completamente atordoada e ainda por cima, aflita, querendo esconder a todo custo, essas suas sombras.

Será uma verdadeira TRAGÉDIA para você!

Tudo a partir de então dará ruim na sua vida!

Vai ser observando suas emoções e analisando sua vida, que você vai conseguir falar mais abertamente de seus sentimentos, vai conseguir falar de amor.

E você vai conseguir falar claramente aquilo que você quer. Você conseguirá se expressar melhor, vai conseguir viver feliz.

Entenda que todos nós seres humanos somos luz e sombra. Temos um lado luz e um lado sombra.

Agora, se você souber observar bem as suas próprias sombras, analisá-las, elas nunca serão prisões para você!

Você deve aprender como lidar com o seu lado sombrio, entenda isso.

Mas o começo de tudo é você parar!

Pare, respire fundo e depois vá descansar.

Vá relaxar um pouco! Você precisa sorrir e se divertir primeiro! Descanse!

Talvez coma bolo!

Depois de ter parado e de ter descansado procure observar e aceitar as suas sombras e nunca as negar.

Por isso, você agora vai se conectar com a sereia.

A sereia traz muita polêmica consigo, eu sei disso.

Não é toa que tantos mitos, tantas histórias giram em torno da sereia.

Além da sereia representar o Elemental água, ela também é um animal mitológico isso significa que ela vive em outra dimensão mais sutil que a nossa.

Ainda não poderemos encontra uma sereia fisicamente aqui na Terra, porque ela vive em outra dimensão.

Várias civilizações falam da sereia e consulta a sereia. A sereia está viva no inconsciente coletivo.

A sereia noz traz muita energia celestial e mágica para ancorarmos aqui na Terra.

Se você se conectar com uma sereia, terá essa missão de trazer essas energias místicas, mágicas, superiores e celestiais aqui para a Terra, através da sua vida, das suas atitudes, dos seus comportamentos, da sua voz.

Compreenda que todos os animais mitológicos trazem consigo uma missão pessoal e uma outra missão coletiva.

Nunca será qualquer mulher que irá se familiarizar com essa energia da sereia. Algumas não terá nenhuma afinidade com essa energia.

As pessoas realmente têm muitas dúvidas se a sereia é do bem ou do mal.

Como a sereia se trata do Elemental água, você quando conectada com ela, pode ir desde uma energia mais densa, mais baixa, ou seja, ter suas emoções turbulentas e ruins, até ir para uma energia mais elevada e superior, com você já tendo inteligência emocional.

Você conectada com uma sereia poderá ter uma vibração mais densa, com suas emoções descontroladas, ou ter uma vibração mais alta, que se trata de quando você alcançou um nível mais alto de consciência e já possui inteligência emocional.

Se a sereia é boa ou má, irá depender de você, do seu grau de consciência, de como você lida com as suas emoções, ou, depender das suas oscilações emocionais.

Mas esse conceito de bom ou mal para os mitológicos e para os Elementares não existe, porque eles já estão em nível de consciência mais elevado que o nosso, nesses planos superiores bem e mal não são separados.

Você precisa entender que quando você vive a sua real natureza, ou seja, você vive a sua natureza pura, você vai se tornar um pouco selvagem, porque a natureza Pura é um pouco selvagem.

Nos planos superiores o bem e o mal não é tratado de forma tão extremista.

Nos reinos celestiais, não existe seres de luz só tocando arpas e rezando. Eles trabalham e fazem outras coisas também.

Entenda que esse conceito muito extremista sobre o bem e o mal existe só na mente do ser humano. Geralmente na mente do ser humano, pessoas boas são aquelas que só rezam e nunca ficam bravas, porque se ficarem bravas já se consideram do mal, das trevas.

Mas nós, seres humanos, estamos aqui na Terra, em um planeta denso e vivenciamos a dualidade, estamos aqui vivenciando a verdade e a mentira, o bem e o mal, a fé e a não fé.

Você terá sempre que pensar por si própria e decidir em qual frequência você vai viver, tudo depende do seu coração.

Portanto, pode ficar com sua consciência tranquila, porque ao se conectar com a sereia, não necessariamente você está escolhendo o lado ruim da força.

Tudo na sua vida irá depender das suas vibrações!

E você vai precisar ter consciência que a sereia tem uma expansão muito maior sobre esse conceito de bem e mal, aquilo que você pensa que é bom pode ser ruim, aquilo que você pensa ser ruim pode ser bom.

Se você se conectar com a sereia, precisa ter um coração bom para não se deparar com estragos no meio da sua jornada.

Nem tudo será o que parece com a sereia.

A sereia representa bem as maravilhas e os perigos do mar.

O mar é maravilhoso, mas dependendo de como você interagir com ele, ele poderá até tirar a sua vida, então, para lidar com o mar, você deve ter muita consciência e é assim que você deve estar quando se conectar com a sereia: atenta, consciente, precisa estar presente para não ser iludida.

Você sabe que quando as águas do mar batem nas rochas, nas pedras, parecem que ecoa um som, uma voz, isso tem bastante relação com o canto da sereia.

A sereia vai higienizar o ambiente, ela purifica o ambiente. A sereia não fala, ela canta.

Uma mulher que se conecta com a sereia terá um forte poder com a sua voz, através da sua voz ela poderá proferir encantamentos e atingir de maneira muito profunda a outra pessoa, o ouvinte.

Se a mulher que estiver conectada com a sereia, tiver um bom coração e um nível elevado de consciência, ela poderá realizar muitas magias brancas por onde ela passar e com quem ela se relacionar.

Ela poderá ajudar muitas pessoas com suas magias brancas: libertando, encantando, motivando, incentivando, acalentando, etc.

A mulher que se conectar com a sereia poderá ter uma vibração alta da sua voz, portanto, suas palavras poderão curar as emoções das pessoas ouvintes.

Agora, se a conexão com a sereia estiver de baixa vibração sua voz poderá ferir, manipular, iludir e magoar pessoas.

Para a mulher conectada a sereia o canto dela será importante, podendo ser de alta vibração ou de baixa vibração.

Existe um poder metafísico na voz de uma pessoa sereia.

As pessoas conectadas com a sereia mexem profundamente com o sentimento das outras pessoas que elas se relacionam.

Uma mulher conectada a sereia desperta nos outros sentimentos profundos.

Se você anda muito racional, meio fria você poderá se conectar com a sereia para ficar mais sensível.

As pessoas que fazem conexão com a sereia são orientadas pela lua.

Se você está conectada com a sereia preste atenção na lua, porque você poderá ser instável.

Veja que a lua possui ciclos, porque haverá dias em que você estará mais misteriosa e feiticeira, como a lua nova, em outros dias, você estará mais energética e esperançosa como a lua crescente, depois, você estará plena, com poder intenso e sabedoria como a lua cheia e depois precisará se recolher e se interiorizar como a lua minguante.

Uma curiosidade: Existe uma lenda, dos povos muito antigos que diz: as sereias são consideradas mitologicamente falando as mães da humanidade. As sereias despertam a energia vital dos humanos.

Você pode observar que quando as mulheres estão grávidas, seus bebês ficam dentro das águas dentro delas, por isso, as sereias são consideradas mitologicamente as mães dos humanos.

Os africanos trouxeram Iemanjá, como rainha Mãe dos homens.

Temos Oxum, uma rainha sereia, também considerada mãe e possui uma energia muito maternal.

As sereias estão em ressonância e contato com Atlântida. Não se sabe se foi verdade, se essa cidade existiu mesmo, ou se é somente uma história do inconsciente coletivo que surge várias vezes.

Essa cidade que foi inundada, tragada pelo mar, levada embora, provando que o mar é o início e o fim de todas as coisas.

Você pode observar que o mar muitas vezes, está calmo e sereno e em outras, está com ondas fortes e violentas. Sob uma tempestade o mar está revolto. Quando acontece um terremoto o mar pode invadir a terra. Saiba que as pessoas conectadas com a sereia são assim também.

Pessoas sereias possuem todos esses graus emocionais, elas podem oscilar, de uma pessoa mais mansa até a mais destruidora, vai depender muito do seu humor, depender do seu coração, depende daquilo que está acessando dentro de si, vai depender também se você está vivendo num grau de consciência mais elevado.

As sereias podem propor difíceis enigmas para você solucionar. Então, se você se conectar com uma sereia, ela poderá realmente te desafiar, para só depois te dar a resposta daquilo que você procura, ou, para só depois, poder iniciar você nas escolas da emoção e da magia. Você conectada com uma sereia saberá lidar com suas emoções, lidar com assuntos amorosos, assuntos afetivos, saberá lidar com os seus sentimentos, vai saber unir-se com parceiros amorosos, saberá sobre magias de amor, você pode despertar a sua criatividade, o psiquismo, a sensibilidade, terá profecias, imaginação, intuição e abundância.

Você conectada com a sereia pode ter muita ajuda dela nos seus projetos, nas suas realizações profissionais e terá cura emocional.

Caso você tem depressão não é aconselhável se conectar com a sereia.

A sereia pode te auxiliar e muito, na sua jornada de conhecimento das suas sombras que você deve trilhar para solucionar o seu estresse.

Saiba que quando você soluciona o seu estresse através da compreensão das suas próprias sombras, você começa a compreender também o lado sombrio das outras pessoas, dos outros seres humanos. Afinal, somos seres humanos, portanto, todos nós temos defeitos e erros. Você começa a compreender o lado do outro.

Confie na ajuda da sereia!

Você deve sair das profundezas das águas das suas emoções turbulentas e entrar no mundo mágico da realidade real.

Vou repetir, comece a andar lado a lado com suas sombras e compreenda cada uma delas, porque dessa maneira, você vai parar de se estressar com você mesma e com os outros seres humanos, com os animais e com o planeta Terra inteiro.

E quando você parar de se estressar com tudo, com os seres humanos, com as moscas, com a sua roupa, com seu cabelo, com as bactérias, você já adquiriu finalmente INTELIGÊNCIA EMOCIONAL e já está segura para dar conta do recado. Você vai dar conta de adentrar e desbravar, uma vez ou outra, de uma forma mais consciente, as profundas águas emocionais do seu Ser e analisar todas essas suas emoções intensas precisamente e claramente, sem ilusões.

Você vai aprender a nadar em águas mais rasas e cristalinas!

A partir desse momento, você já se tornou mais analítica, terá inteligência emocional, será uma mulher observadora da vida, das oscilações emocionais do ser humano e das suas próprias emoções, já adquiriu um grau elevado de consciência dia após dia, passo a passo.

Vai conseguir enxergar a realidade como de fato ela é!

E você precisa enxergar a realidade como ela é, porque você nunca vai viver bem, se viver atordoada e iludida! Isso nunca é vida!

Inclusive você vai parar de se estressar toda hora!

Entendeu?

É um círculo evolutivo que nunca termina. Você vai evoluindo dia após dia!

Faça da sua mente um espaço sagrado!

Existe a ideia de que uma entidade feminina vinda das águas atuava contra os homens. Ela usava o seu canto para seduzi-los, encantá-los e atrai-los. Eles se apaixonavam por ela, mas ela matava esses homens ou só abandonava eles. O objetivo da sereia é seduzir, encantar, enfeitiçar e atrair. A sereia é um mito universal e é bastante ligada à sedução e a sexualidade.

A mulher que se conectar com a sereia, irá aumentar a libido dela.

Você precisa sim, seduzir o mundo, seduzir a vida e não só o homem.

A mulher sereia encanta um homem, atrai um homem.

Mas um aviso importante: você deve entrar em conexão com a sereia para resolver o seu estresse que origina das suas sombras.

A mulher se conecta a sereia para fascinar e atrair alguma situação específica ou algum público. A mulher conecta o seu negócio a sereia, por exemplo, para atrair pessoas ou clientes.

Mas para atrair amor de um parceiro – você deve estar numa alta vibração da sua consciência para não querer somente iludir um homem.

A sereia vai ativar em você o seu yin, vai potencializar em você a sua energia feminina.

A sereia é ligada a criatividade e ligada a energia geradora. Você está querendo ter filhos? Se conecte com a sereia.

A sereia gosta de frutas que têm muita água.

A sereia cura e libera toda a sua energia negativa.

Você precisa pensar por si própria e perceber que as sereias podem não ser más e que tudo irá depender da sua vibração. Tenha discernimento, tenha entendimento. E tenha uma “alma inocente” pura.

Faça Conexão com a Sereia para Acabar Com o Seu Stress

Você agora vai se conectar com a sereia.

A sereia irá te ajudar a lidar bem com as suas sombras!

Como eu já te disse muitas vezes, você precisa andar lado a lado com as suas sombras, com o seu lado sombrio, com aquilo que você costuma querer esconder ou que já esconde de você e dos outros!

Agora, respire fundo e relaxe!

Solte-se! Respire!

Feche seus olhos. Respire!

Imagine-se nadando na escuridão das águas. Você está nadando bem nas profundezas das águas.

Fale mentalmente: - “oh guardiã dos mares, dê a ordem das suas servidoras para que tragam à tona, as minhas dores da alma.”

Ainda de olhos fechados, visualize todos os seus desejos não realizados. Veja todas as sabotagens. Visualize as suas incompetências, as coisas pelas quais você se culpa. Veja os seus arrependimentos que te prende até hoje e que te entristece.

Você está entrando agora em contato com o seu lado sombra que pode emergir do seu âmago e ser trago à tona nesse momento.

Fale mentalmente - “rainha das profundezas, com o vosso cajado, ordene essa liberação das minhas energias sombras.”

Continue visualizando todas as suas dores.

Agora, visualize um grande feixe de luz sob a sua barriga.

Fale mentalmente: - “Que venham todas as minhas tristezas, que venham todos os sentimentos de angústia, os sentimentos de arrependimento”.

– “Que as minhas sombras emerjam das profundezas das águas.”

As suas sombras são convocadas nesse momento.

Por mais que possa doer, encare as suas sombras.

Você está protegida pela grande guardiã dos mares.

Os sentimentos vão surgindo, como se fosse vultos e sombras.

Ainda de olhos fechados, você está nadando nas profundezas das águas e ouve o canto das sereias. Então as sereias aparecem e começam a curar as suas sombras.

Qual é a pessoa que te causou tristeza?

Qual é a situação que mais causa dor em você?

Você continua nadando e vê uma luz dourada aparecendo e através dessa luz dourada e intensa surge a sereia dourada. Ela está carregando com ela um frasco.

Esse frasco contém uma energia de sombras. Todas as suas sombras estão sendo liberadas de dentro do frasco.

A sereia dourada olha nos seus olhos e diz mentalmente para você: - “você poderá caminhar poderosamente na vida, se aprender a caminhar lado a lado com as suas sombras.”

As outras sereias se aproximam e fazem um círculo a sua volta. Elas estão te cantando, estão te chamando para essa grande liberação.

Na sua frente, a sereia dourada que representa a luz te diz que estará sempre ao seu lado nessa jornada de caminhar lado a lado com as suas sombras, pois somente assim, dentro da dualidade, é que você vai encontrar o seu equilíbrio e o seu poder.

Ainda com os olhos fechados, respire fundo. E veja que a sua luz que estava sob a sua barriga, vai crescendo cada vez mais, até conseguir circular por todo o seu corpo e te envolver.

Agora você não vê mais as suas dores. Você apenas se encontra na presença das sereias e na presença da luz.

Sinta uma forte energia fluindo em você, como a água que flui das profundezas da onde você está.

A luz está dentro da sombra. E a sombra está dentro da luz.

Que todos os sentimentos, que todas as emoções e que todas as vibrações fluem nesse momento.

As suas sombras é a sua grande força na terra e, a partir de agora, você saberá conduzir essa grande força na terra.

E nesse momento, você vê que a sereia dourada volta para a luz dourada, de onde ela veio e lá desaparece.

As outras sereias que estão ao seu redor, se movimentam, em círculo, circulando a sua volta.

Elas vão circulando ao seu redor. E elas estão cantando. A partir desse movimento que as sereias fazem ao seu redor, você começa a emergir das profundezas das águas até chegar na superfície. Então você volta para o aqui e o agora.

Fique em paz!

Aqui Outra Forma de Conexão com a Sereia para Acabar Com o Seu Stress

Procure um lugar confortável no qual você não será interrompida.

Sente-se ou deite-se confortavelmente!

Relaxe totalmente! Relaxe os pés, as pernas, o quadril, as costas, os braços e as mãos. Enfim, relaxe todo o seu corpo. E balance bem devagar a sua coluna para que sua coluna possa se soltar e relaxar. Deixe que a energia flua pela sua coluna tranquilamente.

Respire profundamente e por várias vezes. Vá se acalmando e relaxando. Respire!

Feche seus olhos. Imagine que você está envolvida por uma luz dourada. Você só poderá se conectar com as mais altas energias.

Agora com altas vibrações e bem relaxada diga mentalmente:

-“Eu evoco a energia da sereia. ”

-“Eu evoco a energia da sereia. ” Repita muitas vezes

De olhos fechados, imagine-se nesse momento, sendo banhada por muita água. Sinta essa água limpando todas as suas energias e suas vibrações negativas.

Sinta e relaxe.

Assim que você for devidamente banhada e ter suas energias purificadas uma maravilhosa luz dourada aparecerá na sua frente.

Você pode ver que dentro dessa luz dourada está um local maravilhoso, de mar, areia, pedras, céu azul, sol, muita luz, muita energia.

Agora, você entra dentro dessa luz dourada, desse portal e vai para esse local.

Você se vê caminhando tranquilamente pela areia. Os seus pés estão afundando na areia, você está descalça.

De olhos fechados, agora, você se vê na beira do mar. Sinta a brisa do mar.

A temperatura desse ambiente está agradável. Sinta!

Olhe para o céu, veja os pássaros no céu. Respire fundo.

Você se sente bem, se sente em paz, harmonizada e tranquila.

De repente, você começa a ouvir o canto da sereia. Ela está te chamando.

Vá sintonizando o seu coração com esse chamado.

Você vê surgindo uma sereia do mar.

Ela está cada vez mais se aproximando de você. Relaxe! Confie!

Então, agora, a sereia chega até você, sorri para você.

E ela olha profundamente dentro dos olhos. Sinta o olhar penetrante da sereia.

Você se transforma em uma sereia. E você possui uma cauda de sereia. Você entra no mar e começa a nadar para o fundo do mar.

Lá você vê outras sereias. Elas olham para você como se já estivessem esperando por você há muito tempo.

Você vê e escuta elas sorrindo, elas cantando para expressar a alegria desse momento.

Você está nadando no fundo do mar com as sereias. Você está feliz e percorre cenas aquáticas incríveis, vê outro mundo no fundo do mar: muitos peixes coloridos e de diversas espécies, corais, plantas aquáticas, seres do mar.

É de fato incrível e maravilhoso. É mágico.

Agora vocês sereias começam a nadar mais rapidamente até chegarem em uma cidade.

Parece que essa cidade é Atlântida, mas você não tem certeza.

Como sereia, percorra essa cidade, veja tudo dessa cidade afundada, seus escombros.

Tudo foi coberto de água, peixes e areias.

Numa parte dessa cidade, há um pedaço de parede que está um portal de luz dourada. Então, você entra nesse portal, atravessa esse portal.

Agora, você vê a cidade antes de ser afundada. Você vê a cidade funcionando perfeitamente, você pode ver pessoas trabalhando, conversando e vivendo ali.

E nessa cidade existe muita energia e muitos cristais captando energias sobrenaturais, celestiais.

Havia muita informação tecnológica ali, a cidade era desenvolvida tecnologicamente, era avançada.

Você ainda sendo uma sereia, consegue ver você de antes, você se vê ali morando nessa cidade, trabalhando nessa cidade.

Então, você nota que já pertenceu aquela civilização ali.

E você pode ver que você tinha um bom coração, que fazia coisas boas, mas também pode ver que também tinha um mal coração e que praticava o mal.

Você percebe claramente o mal que fez e que te levou a sua destruição, a sua extinção junto com toda aquela cidade e com todas aquelas pessoas.

Ao enxergar, perceber com clareza tudo isso, você se arrepende profundamente de todo o mal que você fez e praticou, e, então, começa a receber mentalmente muitas informações vindas dos reinos celestiais e das dimensões celestiais.

Essas informações serão necessárias para você corrigir todas as suas sombras de antes e todas as suas sombras de agora.

Então, você começa a corrigir todos as falhas, todos os seus erros que te levarão a ter sua queda anteriormente. Você começa a se curar internamente!

Sinta esse poder de sereia agindo em você e vá renovando a sua energia, as suas emoções. Vá sentindo as suas emoções de forma diferente, mais branda, mais clara.

Você está saindo das suas ilusões.

Vá fortalecendo todas as suas emoções e saindo do mundo da ilusão, bem devagar. Vá sentindo que a realidade não é má com você.

E com essas informações celestiais que você está recebendo nesse momento, você está curando todas as suas emoções ligadas a destruição, ao mal e também está curando todas as suas emoções turbulentas e confusas que existem em você, existem dentro do seu coração.

Traga à tona em você esse poder de reparação.

A partir de agora, você poderá se assentar poderosamente no seu corpo físico, psíquico, emocional, espiritual e mental. Acredite!

Ainda de olhos fechados, continue sentindo essa sua nova e boa vibração. Vá ancorando esse seu poder.

Você está nesse momento se desapegando do seu ego. Traga o seu ego todo voltado para Deus! Não o segura.

Você está entendendo que deverá soltar TUDO NO UNIVERSO, confiar totalmente em Deus.

Compreenda aqui e agora que nem todo poder nos pertence.

Confie na Força Maior de Deus!

Confie agora também nos seus poderes de sereia.

Então, ainda de olhos fechados, volte para o portal dourado e saia da cidade.

Você está novamente no mar junto com as outras sereias.

As sereias dão as mãos e fazem um círculo. E você fica dentro do círculo.

Elas começam a cantar lindamente. Você também começa a cantar lindamente.

Você sente que o canto das sereias e que o seu próprio canto está tocando profundamente o seu coração, te comovendo e está te curando, cicatrizando em você emoções tristes e fortes que precisam ser cicatrizadas.

Através desse canto das sereias, você está se libertando das suas mágoas, raivas, ódio, ressentimentos que deixam você em uma má vibração. Você está se libertando de energias ruins suas que não permitem que você evolua.

De repente, um forte redemoinho se forma por causa do canto das sereias e ele está levando todas essas suas sombras embora.

Relaxe! Fique calma!

Apenas se entregue a esse momento. Solte todas as suas memórias emocionais ruins.

Perdoe, se despenda, desapegue e se purifique. Permita que todo o seu Ser e que todas as suas emoções sejam curadas.

Então, uma das sereias te entrega uma pérola. Essa pérola representa o seu poder de sereia. Assim que você recebe essa pérola você sente um forte poder dentro do seu coração.

Guarde essa pérola com você. Você possui o poder das sereias agora.

Quando você precisar da ajuda das sereias basta segurar essa pérola e chamar por elas.

Você pode contar com elas sempre que você precisar. Agora, agradeça a todas as sereias.

Agradeça por esse poder que elas humildemente compartilharam com você.

Ainda de olhos fechados, você vê que as sereias, ainda estão com as mãos dadas e que começam a girar e a girar cada vez mais rápido. E você nota que as águas de dentro do círculo onde você está, começam a se levantar, a subir cada vez mais alto. E você está subindo, emergindo junto e em cima dessas águas. Chegou o momento de você voltar.

As sereias irão te levantar até a superfície do mar. Você se despede de todas elas, saudando-as com o movimento de cabeça. Agradece a elas novamente e mentalmente.

Pronto.

Você já está na superfície do mar.

Você ainda sendo uma sereia consegue nadar e chega em terra firme.

Mas assim que você chega em terra firme, você se transforma novamente em você. E não está mais com a cauda da sereia.

Depois, novamente você atravessa a luz dourada, o portal dourado das sereias.

Volte para o aqui e o agora.

Fique em paz!