

BOAS

COMO O AMOR-PRÓPRIO

VIBRAÇÕES,

É A CHAVE PARA

BOA

UMA GRANDE VIDA

VIDA

VEX KING



Índice

[Página de direitos autorais](#)

[Índice](#)

[Introdução](#)

[O que é amor próprio?](#)

[Parte Um: Uma Questão de Vibrações](#)

[Introdução](#)

[Há algo faltando na Lei da Atração](#)

[A Lei da Vibração](#)

[Apenas boas vibrações](#)

[Parte Dois: Hábitos de Estilo de Vida Positivos](#)

[Introdução](#)

[Cerque-se de pessoas positivas](#)

[Mude sua linguagem corporal](#)

[Tire um tempo](#)

[Encontre alguma inspiração](#)

[Fique longe de fofocas e dramas](#)

[Organize sua nutrição e água](#)

[expressar gratidão](#)

[Estude suas emoções](#)

[Consciência do presente](#)

[Meditar](#)

[Parte Três: Torne-se uma prioridade](#)

[Introdução](#)

[Verifique seu próprio comportamento](#)

[O poder de um bom parceiro](#)

[Escolha amizades verdadeiras](#)

[Enfrentando a família](#)

[Estar presente para os outros](#)

[Lidando com pessoas negativas](#)

[Tentando agradar a todos](#)

[Deixe suas boas vibrações protegê-lo](#)

[Ouse deixar um emprego tóxico](#)

[Parte Quatro: Aceitando-se](#)

[Introdução](#)

[Aprecie sua beleza física](#)

[Compare apenas com você mesmo](#)

[Valorize sua beleza interior](#)

[Comemore suas conquistas](#)

[Respeite sua singularidade](#)

[Seja gentil e perdoe-se](#)

[Parte Cinco: Manifestando Metas: Trabalho Mental](#)

[Introdução](#)

[A importância do pensamento positivo](#)

[Sua mentalidade é sua realidade](#)

[Compreendendo a mente subconsciente](#)

[Indo além dos pensamentos](#)

[Um pensamento é tudo o que é preciso](#)

[Mudando suas crenças](#)

[Repetindo afirmações](#)

[O poder das palavras](#)

[Defina a intenção](#)

[Escreva seus objetivos](#)

[Imagine viver isso](#)

[O Universo está apoiando você](#)

[Parte Seis: Manifestando Metas: Agir](#)

[Introdução](#)

[Mudança requer ação](#)

[O caminho fácil](#)

[Consistência leva a resultados](#)

[Ordinário ou extraordinário?](#)

[A procrastinação atrasará seus sonhos](#)

[A sociedade da solução rápida](#)

[Troque prazeres de curto prazo por ganhos de longo prazo](#)

[Fé versus medo](#)

[Flua com o Universo](#)

[Parte Sete: Dor e Propósito](#)

[Introdução](#)

[A dor muda as pessoas](#)

[As lições se repetirão](#)

[Observe os sinais de alerta](#)

[Seu propósito maior](#)

[Dinheiro e ganância](#)

[Alcançando a verdadeira felicidade](#)

[Palavras finais](#)

[Notas finais](#)

[A missão do autor](#)

[Reconhecimentos](#)

[Sobre o autor](#)

[Junte-se à família Hay House](#)

Publicado no Reino Unido por:

Hay House UK Ltd, Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londres W11 3JQ

Tel: +44 (0)20 3675 2450; Fax: +44 (0)20 3675 2451; www.hayhouse.co.uk

Publicado nos Estados Unidos da América por:

Hay House Inc., caixa postal 5100, Carlsbad, CA 92018-5100

Tel: (1) 760 431 7695 ou (800) 654 5126; Fax: (1) 760 431 6948 ou (800) 650 5115

www.hayhouse.com

Publicado na Austrália por:

Hay House Australia Ltd, 18/36 Ralph St, Alexandria NSW 2015

Tel: (61) 2 9669 4299; Fax: (61) 2 9669 4144; www.hayhouse.com.au

Publicado na Índia por:

Hay House Publishers Índia, Complexo Muskaan, Lote No.3, B-2, Vasant Kunj, Nova Delhi 110 070

Tel: (91) 11 4176 1620; Fax: (91) 11 4176 1630; www.hayhouse.co.in

Texto © Vex King, 2018

Ilustrações © Camissão, 2018

Os direitos morais do autor foram afirmados.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou sob a forma de gravação fonográfica; nem pode ser armazenado em um sistema de recuperação, transmitido ou copiado para uso público ou privado, exceto para 'uso justo', como breves citações incorporadas em artigos e resenhas, sem permissão prévia por escrito do editor.

As informações fornecidas neste livro não devem ser tratadas como um substituto do aconselhamento médico profissional; consulte sempre um médico. Qualquer uso das informações contidas neste livro fica a critério e risco do leitor. Nem o autor nem o editor podem ser responsabilizados por qualquer perda, reclamação ou dano decorrente do uso, ou uso indevido, das sugestões feitas, da falta de orientação médica ou de qualquer material em sites de terceiros. Um registro de catálogo deste livro está disponível na Biblioteca Britânica.

Artigo comercial ISBN: 978-1-78817-182-3

E-book ISBN: 978-1-78817-183-0

Audiolivro ISBN: 978-1-78817-318-6

Mãe, dedico este livro a você. Nossa vida tem sido difícil, mas com sua força, fé e perseverança, você fez coisas incríveis acontecerem para nós.



Independentemente de tudo que aconteceu em seu caminho e de todas as vezes que eu te decepcionei, você não me mostrou nada além de amor incondicional. Foi esse amor que levou aos sacrifícios que você fez, e foi esse amor que me fez sorrir. Você perdoou, você abraçou, você riu, você inspirou, encorajou, curou e fez tudo ao seu alcance para

demonstrar que com amor tudo era possível. É por isso que estou aqui hoje, transmitindo meu amor aos outros, através de minhas palavras.

E papai – claro, minha existência não seria possível sem você. Embora nunca tenha te conhecido direito, sempre senti sua energia me guiando quando mais precisei. Eu sei o quanto signifiquei para você quando nasci. Espero que você esteja orgulhoso de mim.

Por fim, gostaria de dedicar este livro a qualquer pessoa que tenha um sonho, seja um sonho apenas de sobreviver ou de sobreviver a um dia sombrio. Meu sonho era escrever um livro que mudasse positivamente vidas em todo o mundo. Se eu posso fazer isso acontecer, você também pode. Eu acredito em você – espero que você também acredite.

Conteúdo

Introdução

O que é amor próprio?

Parte Um: Uma Questão de Vibrações

Introdução

Há algo faltando na Lei da Atração

A Lei da Vibração

Apenas boas vibrações

Parte Dois: Hábitos de Estilo de Vida Positivos

Introdução

Cerque-se de pessoas positivas

Mude sua linguagem corporal

Tire um tempo

Encontre alguma inspiração

Fique longe de fofocas e dramas

Organize sua nutrição e água

expressar gratidão

Estude suas emoções

Consciência do presente

Meditar

Parte Três: Torne-se uma prioridade

Introdução

Verifique seu próprio comportamento

O poder de um bom parceiro

Escolha amizades verdadeiras

Enfrentando a família

Estar presente para os outros

Lidando com pessoas negativas

Tentando agradar a todos

Deixe suas boas vibrações protegê-lo

Ouse deixar um emprego tóxico

Parte Quatro: Aceitando-se

Introdução

Aprecie sua beleza física
Compare apenas com você mesmo
Valorize sua beleza interior
Comemore suas conquistas
Respeite sua singularidade
Seja gentil e perdoe-se

Parte Cinco: Manifestando Metas: Trabalho Mental

Introdução
A importância do pensamento positivo
Sua mentalidade é sua realidade
Compreendendo a mente subconsciente
Indo além dos pensamentos
Um pensamento é tudo o que é preciso
Mudando suas crenças
Repetindo afirmações
O poder das palavras
Defina a intenção
Escreva seus objetivos
Imagine viver isso
O Universo está apoiando você

Parte Seis: Manifestando Metas: Agir

Introdução
Mudança requer ação
O caminho fácil
Consistência leva a resultados
Ordinário ou extraordinário?
A procrastinação atrasará seus sonhos
A sociedade da solução rápida
Troque prazeres de curto prazo por ganhos de longo prazo
Fé versus medo
Flua com o Universo

Parte Sete: Dor e Propósito

Introdução
A dor muda as pessoas
As lições se repetirão
Observe os sinais de alerta
Seu propósito maior
Dinheiro e ganância
Alcançando a verdadeira felicidade

Palavras finais

Notas finais

A missão do autor

Reconhecimentos

Sobre o autor

Introdução

Durante três anos da minha infância, não tive casa fixa. Minha família e eu moramos com parentes e, por curtos períodos durante esse período, em um abrigo habitacional. Fiquei grato por termos um teto sobre nossas cabeças, mas lembro como foi assustadora a experiência do abrigo habitacional.

Sempre havia personagens de aparência desagradável à espreita na entrada, que nos lançavam olhares penetrantes quando entrávamos no prédio. Sendo uma criança de quatro anos, fiquei com medo. Mas minha mãe me garantiu que tudo ficaria bem. Ela disse que deveríamos apenas olhar para baixo e ir direto para o nosso quarto.

Uma noite saímos e, quando voltamos, havia sangue por toda a escada e nas paredes do corredor. Fragmentos de vidro cobriam o chão. Minhas irmãs e eu nunca tínhamos visto nada tão horrível antes. Olhamos para nossa mãe. Eu senti medo nela. Mas novamente, com coragem, ela nos disse para pisarmos com cuidado no vidro e subirmos para o nosso quarto.

Ainda abaladas com o que vimos, minhas irmãs e eu tentamos descobrir o que poderia ter acontecido lá embaixo, no corredor do abrigo. Então ouvimos gritos e berros, seguidos de sons de caos. Foi assustador. Mais uma vez, olhamos para mamãe em busca de conforto. Ela nos puxou para mais perto e nos disse para não nos preocuparmos – mas eu podia ouvir seu coração batendo forte. Ela estava igualmente assustada.

Dormimos muito pouco naquela noite. Os gritos continuaram e continuaram. Fiquei surpreso ao ver que nenhuma polícia apareceu e ninguém mais parecia estar tentando acalmar a tempestade. Era como se ninguém se importasse com a segurança das pessoas ali. Parecia que ninguém se importava conosco. Tudo o que tínhamos era um ao outro, num mundo que parecia frio e corrupto.

Quando discuto memórias de infância como esta com meus amigos e familiares, eles ficam chocados com o quanto consigo lembrar. Muitas vezes os encontro perguntando: 'Como você se lembra disso? Você era tão jovem. Não me lembro de tudo, nem minhas memórias estão cristalizadas em detalhes claros. No entanto, lembro-me de como me senti durante a maioria das minhas experiências, boas e ruins. Houve muita emoção ligada aos acontecimentos que aconteceram, e essas memórias me assombraram por muito tempo.

No final da minha adolescência, desejei que muitas dessas memórias simplesmente desaparecessem. Eu queria apagá-los para não me lembrar mais as lutas que enfrentei quando criança. Fiquei até envergonhado com alguns deles. Eu me senti desconfortável com quem eu era. Houve momentos em que eu disse e fiz coisas que não combinavam com a criança que eu era no fundo. Muitas vezes me senti magoado pelo mundo – e quis magoá-lo de volta.

As coisas são diferentes agora. Olho para trás em minhas memórias e abraço tudo o que aconteceu; há uma lição a ser aprendida em cada evento.

*Percebo que os
acontecimentos bons, os maus e os absolutamente feios fazem
parte de quem me tornei.*

Embora alguns deles possam ter sido dolorosos, eles são uma bênção – eles me ensinaram muito. Minhas experiências me deram o impulso de encontrar uma maneira de sair da miséria e um caminho para uma vida melhor.

Escrevi este livro para compartilhar as lições que aprendi, na esperança de que elas lhe forneçam alguma clareza e orientação para viver o que chamo de *uma vida melhor*. Depende de você o que você tira das minhas histórias. Aceito que algumas ideias ressoarão, enquanto outras serão desconfortáveis. No entanto, acredito que, se você conseguir aplicar os conceitos que discuto no decorrer deste livro, experimentará mudanças positivas incríveis em sua vida.

Não sou filósofo, psicólogo, cientista ou líder religioso. Sou simplesmente alguém que gosta de aprender e compartilhar minha sabedoria com os outros, na esperança de que isso os liberte de sentimentos indesejáveis e aumente o sentimento de alegria.

Acredito que todas as pessoas neste planeta estão aqui para fazer a diferença. Estou empenhado em ajudá-lo a encontrar seu propósito para que possa agregar valor ao nosso mundo, que está tão turbulento. Se pudermos tornar-nos colectivamente cidadãos conscientes deste planeta, diminuiremos o fardo que colocamos sobre ele. Ao viver com todo o seu potencial, você não apenas mudará o seu mundo, mas também o mundo ao seu redor.

Algumas pessoas se sentem confortáveis com a mediocridade. Eles evitam viver uma vida melhor, que vai além do que a maioria considera normal. Uma vida melhor exige que você encontre sua grandeza. Em termos simples, grandeza significa tornar-se a melhor versão de si mesmo. Trata-se de quebrar os limites imaginários que o mantêm cativo em uma vida com a qual você acredita ter que se contentar e tocar os reinos do impensável. A mentalidade de grandeza significa viver uma vida sem limites, onde existem infinitas possibilidades. Por esta razão, não podemos definir onde começa ou termina a grandeza. Só podemos nos esforçar para nos tornarmos melhores.

Pare de tentar impressionar as pessoas.

Impressione-se.

Estique-se.

Teste-se.

Seja a melhor versão de você que você pode ser.

Este livro exige que você se comprometa com uma pessoa melhor *agora mesmo* . Meu objetivo é ajudá-lo a se tornar melhor do que a pessoa que você era ontem, todos os dias, de todas as maneiras, pelo resto da sua vida. Se você acordar com esse desejo em mente e depois segui-lo conscientemente, ficará surpreso com a quantidade de inspiração que encontrará. Sua vida começará a refletir seu compromisso com o progresso.

Grandeza não é um termo unidimensional. Embora seja subjetivo, a maioria associará a palavra a ter um talento especial, muito dinheiro ou bens materiais, autoridade ou status e grandes conquistas. Mas a verdadeira grandeza é mais profunda do que isso. Não pode existir sem propósito, amor, altruísmo, humildade, apreço, bondade e, claro – a nossa maior prioridade como seres humanos – felicidade. Quando penso em grandeza, penso em alcançar um nível de domínio em todas as áreas da vida e causar um impacto positivo no mundo. Grandes pessoas não são apenas os grandes apostadores da vida, mas também aqueles que valorizamos como habitantes incríveis deste mundo.

Você merece uma vida melhor e este livro o ajudará a criá-la.

META DIÁRIA

'Seja melhor do que quem eu era ontem.'

Poste fotos ou suas imagens, páginas,
citações e experiências favoritas relacionadas a este livro
nas redes sociais usando **#VexKingBook** para que eu possa
curtir e apresentá-las em minha página.

O que é amor próprio?

Para alcançar uma sensação de paz, precisamos de equilíbrio: equilíbrio entre trabalho e lazer, entre ação e paciência, gastar e poupar, riso e seriedade, sair e ficar. Não conseguir alcançar o equilíbrio em todas as áreas da sua vida pode deixá-lo exausto, entre muitas outras emoções desagradáveis, como a culpa.

Aqui está um exemplo de equilíbrio entre ação e paciência. Se você é o líder do projeto de uma tarefa de último ano da universidade e pega um membro da equipe de quem gosta nas redes sociais em vez de ajudar sua equipe, você pode permitir que isso deslize. Se eles fizerem isso em várias ocasiões e você perceber que a produtividade deles está diminuindo, você pode avisá-los de que, se isso persistir, você terá que denunciá-los ao líder do curso. Se eles optarem por ignorá-lo e continuarem com seu comportamento, você se sentiria culpado por tomar outras medidas?

Se você é um ser humano gentil e compassivo, pode temer ferir os sentimentos deles e colocá-los em apuros. Ao reportá-los ao responsável do curso, poderão ter de enfrentar consequências graves que afetarão a sua nota final e que poderão ter implicações no seu futuro. No entanto, eles estão desrespeitando você e ignorando seus avisos. Você pode sentir que eles estão subestimando sua gentileza. E você pode temer que outros membros do projeto fiquem desanimados se considerarem sua clemência como favoritismo.

Nesse caso, se você for gentil e honesto e seguir um processo justo, não precisará se sentir culpado por tomar outras medidas.

*É importante reconhecer que
não é injusto deixar de lado aqueles que
não demonstram preocupação por você.*

Como líder do projeto, você deve lembrar que deu o seu melhor e, infelizmente, seu amigo optou por não responder. Se você não agir, corre o risco de perder a paz interior, o respeito da sua equipe e prejudicar sua nota final.

Ao adotar uma abordagem equilibrada, você pode se sentir mais à vontade e evitar sentimentos ruins, como a culpa. Você demonstra ação e paciência. Você pode mostrar que é compreensivo e perdoador, e também firme e autoritário. As chances são de que, mesmo que esse aluno fique chateado com sua decisão, ele ainda o respeitará por ter dado uma chance a ele.

O amor próprio é o equilíbrio entre
aceitar-se como você é,
sabendo que merece o melhor,
e então trabalhar para isso.



Então, o que isso tem a ver com amor próprio? Bem, a frase “amor próprio” é muitas vezes mal compreendida. O amor próprio incentiva a aceitação, mas muitas pessoas usam isso como desculpa para permanecer incontestados. Na verdade, o amor próprio consiste em dois elementos essenciais que devem ser equilibrados se quisermos viver uma vida harmoniosa.

O primeiro elemento incentiva o amor incondicional por si mesmo. O foco está na mentalidade. A verdade é que você não se amará mais se, por exemplo, perder ou ganhar peso, ou se fizer uma cirurgia estética. Você pode se sentir mais confiante, com certeza. Mas o verdadeiro amor próprio é quando você aprecia onde você está e quem você é, independentemente de qualquer transformação que você almeje.

O segundo elemento incentiva o crescimento e o foco está na ação. Melhorar a si mesmo e a sua vida também é amor próprio, porque significa que você reconhece que merece mais do que se contentar com a mediocridade.

Quando se trata de amor próprio, pense no que significa amar os outros incondicionalmente. Por exemplo, seu parceiro pode ter hábitos irritantes, mas isso não significa que você o ama menos.

Você os aceita como são e às vezes até aprende com suas falhas. Você também quer o que é melhor para eles. Portanto, se um hábito específico estivesse afetando a saúde deles, você os apoiaria a fazer mudanças positivas. Isso demonstra seu amor incondicional por eles. Você não os julga severamente, mas deseja que eles sejam a melhor versão de si

mesmos – para seu próprio bem. O amor-próprio consiste em aplicar isso a si mesmo: ter em mente os seus próprios interesses.

O verdadeiro amor próprio pode estar presente em tudo que agrega valor à sua vida, desde a alimentação até os rituais espirituais ou a forma como você interage nos relacionamentos pessoais. E, claro, um aspecto significativo do amor próprio é a aceitação: estar satisfeito com quem você é, como você é. Como resultado, o amor próprio é capacitação e libertação.

Uma compreensão do amor próprio nos permite encontrar equilíbrio entre mentalidade e ação. Sem equilíbrio, tropeçaremos, cairemos e nos sentiremos perdidos regularmente. Quando você ama a si mesmo, a vida começará a amá-lo de volta.

O equilíbrio entre mentalidade e ação permitirá que você vibre mais alto. Exploraremos isso mais detalhadamente nos próximos capítulos.

PARTE UM

Uma questão de vibrações

Introdução

Meu tempo na universidade foi uma luta financeira. Embora eu tivesse recebido um empréstimo estudantil, a maior parte dele foi para minha acomodação. Eu tinha muito pouco para viver. Não pude comprar nenhum livro didático porque não tinha dinheiro para comprá-lo. Eu não pediria dinheiro à minha mãe, porque sabia que ela estava passando por dificuldades. Eu sabia que se eu perguntasse a ela, ela de alguma forma encontraria o dinheiro para mim, como tinha feito durante toda a sua vida, mesmo que isso significasse que ela não poderia comer.

Na maior parte, fiz um bom orçamento. Eu poderia sair e festejar com meus amigos regularmente, nunca passava fome e não precisava usar as mesmas roupas. Ganhei algum

dinheiro com empreendimentos online, como criar layouts de páginas personalizados no MySpace.

Durante um período de verão, voltei para casa para uma pausa. Eu não tinha mais dinheiro e tudo parecia difícil. Eu não queria voltar para a universidade porque não gostava do trabalho e não tinha motivação para concluir minhas tarefas de verão. Tendo passado grande parte do ano de estudo, fui forçado a encontrar um emprego de verão para poder me manter à tona quando voltasse para a universidade. Todos os meus amigos estavam planejando juntos umas férias muito necessárias e eu não tinha dinheiro para ir. E eu estava tendo problemas com uma garota. O drama que vivia em meus relacionamentos românticos e platônicos me irritava constantemente e eu não me sentia bem com a vida.

Uma noite, encontrei um livro chamado *O Segredo*.¹ As pessoas diziam que isso estava a mudar as suas vidas e que *todos* poderiam beneficiar com isso. Foi fundada em um princípio simples: a Lei da Atração.

A premissa da Lei da Atração é que aquilo que você pensa, você realiza. Em outras palavras, podemos atrair as coisas que queremos em nossas vidas, comprometendo nossos pensamentos com elas. Isso se aplica às coisas que você *não* quer, bem como às coisas que você *quer*; muito simplesmente, tudo o que você focar será devolvido a você. Portanto, a Lei da Atração enfatiza a importância de pensar no que você quer, em vez de focar nas coisas que você teme ou teme.

A Lei da Atração dá grande ênfase ao pensamento positivo.

Para mim, parecia bom demais para ser verdade, então comecei a fazer mais pesquisas e li sobre pessoas que afirmavam que a Lei da Atração estava lhes trazendo mudanças surpreendentes. Eu poderia aplicar isso à minha vida também?

Eu sabia exatamente o que queria: sair de férias com meus amigos. Eu precisava de cerca de £ 500 para que isso acontecesse. Então segui as orientações gerais e tentei ser o mais positivo que pude.

Mais ou menos uma semana depois, recebi uma carta da administração fiscal dizendo que talvez eu tivesse pago impostos demais. Isso era um sinal de que a Lei da

Atração estava funcionando? Preenchi o formulário para fornecer mais detalhes e enviei-o de volta assim que pude. Passou uma semana e não ouvi nada. Meus amigos estavam se preparando para reservar as férias e eu me senti péssimo por não poder me juntar a eles. O potencial de uma redução de impostos permaneceu na minha mente.

Com crescente frustração, liguei para a administração fiscal e perguntei se haviam recebido minha carta. Eles confirmaram que sim e que eu teria uma resposta em breve. Nesse ponto, fiquei animado – mas meu tempo estava acabando. O período de verão estava terminando e meus amigos iriam embora em breve.

Mais uma semana se passou e eu ainda não tinha recebido nada. Eu estava começando a desistir da ideia e disse aos meus amigos para reservarem o férias sem mim. Decidi me concentrar em outro lugar e melhorar meu humor lendo material motivacional. Pelo menos isso me faria sentir um pouco melhor em relação à vida.

Mais alguns dias se passaram e então chegou um envelope da administração fiscal. Abri nervosamente. Dentro havia um cheque de £ 800. Fiquei chocado, emocionado e muito feliz. Fui ao banco o mais rápido que pude para depositar o cheque. Os cheques geralmente levam até cinco dias para serem compensados, mas este chegou à minha conta em três dias.

Na segunda-feira seguinte, meus amigos e eu reservamos férias de última hora e voamos quatro dias depois. Eu tive um tempo maravilhoso. Mas, o mais importante, passei a acreditar na Lei da Atração.

Decidi que usaria isso para mudar toda a minha vida.

Há algo faltando na Lei da Atração

Para que a Lei da Atração funcione, você precisa pensar positivamente. No entanto, é difícil permanecer positivo o tempo todo. Quando as coisas dão errado na vida ou não acontecem como esperamos, é difícil permanecer otimista.

A maioria das pessoas me via como uma pessoa positiva. Mas quando as coisas ficaram difíceis, eu estava longe disso. A raiva sempre levou a melhor sobre mim. Às vezes, eventos externos criavam tanta raiva dentro de mim que eu queria destruir tudo que estava à vista. Como resultado, eu entraria numa espiral descendente. Eu flutuei

constantemente de altos a baixos extremos. Eu era como duas pessoas diferentes. Essas inconsistências foram projetadas em minha vida. Eu passava por alguns períodos muito bons e depois experimentava outros muito ruins. Durante os tempos difíceis, era impossível ver o lado bom das coisas. Eu tendia a ceder e descontar minhas frustrações no mundo, quebrando móveis, falando rudemente com os outros e reclamando sobre como era terrível viver no mundo.

Durante meu último ano de universidade, sofri um enorme revés em um projeto de grupo que representava uma porcentagem significativa da minha nota final, quando meu grupo ficou dividido sobre o quanto as pessoas estavam contribuindo. Tentei ser otimista sobre isso e esperava que tudo desse certo no final. Mas isso não aconteceu – ficou muito confuso.

De repente, pareceu claro que a Lei da Atração nem sempre funcionava. Meu grupo estava completamente dividido, discutindo constantemente sobre nossos papéis individuais e quanto esforço cada membro estava investindo, poucos meses antes da formatura. As coisas saíram do controle e foram trocadas palavras duras; infelizmente, não havia como resolver o problema. Meu amigo Darryl e eu sentimos que fomos tratados de forma muito injusta, mas não havia muito que pudéssemos fazer a respeito, a não ser trabalhar dez vezes mais, com prazos iminentes que pareciam impossíveis de cumprir, especialmente além do resto da nossa carga de trabalho. Estávamos convencidos de que iríamos ser reprovados em nossas tarefas e exames e, portanto, não conseguiríamos nos formar. Parecia que tínhamos perdido todo o nosso tempo na universidade.

Eu fui para a universidade porque senti que era necessário. Era o que você deveria fazer se quisesse um bom emprego e uma vida confortável – algo que eu não havia experimentado durante minha infância. Mas profundo no fundo eu realmente não queria estar lá. Eu não gostei. Sempre soube que não acabaria em um emprego tradicional. Eu estava fazendo isso pela minha mãe mais do que qualquer coisa. Eu a observei lutar durante toda a minha vida e queria mostrar a ela que não tinha sido em vão.

Agora que eu estava tão perto da linha de chegada, tudo seria tirado de mim. Tudo o que eu conseguia pensar era em decepcionar minha mãe, em me decepcionar e em todo o dinheiro desperdiçado em um curso que eu iria reprovar. Foi tudo em vão. Fui dominado por pensamentos negativos.

Disse à minha mãe que ia deixar a universidade, pois não tinha motivos para estar lá. Eu odiava isso e era injusto o que eu estava passando. Minha raiva precisava de um bode expiatório, então a culpei por tudo. Carinhosamente, ela tentou me convencer a ficar e fazer o melhor que pudesse, mas com raiva eu apenas discuti ainda mais com ela.

Estava farto dos intermináveis problemas e queria deixar tudo para trás. Eu não tinha razão para viver e nenhum propósito na vida. Meu estado deprimido até me levou a revisitar algumas de minhas piores lembranças, o que apenas colocou mais lenha na fogueira, me convencendo de que minha vida não valia nada. Qual era o sentido de ter sonhos se eu nunca pudesse manifestá-los? Eu me convenci de que estava vivendo uma mentira e me enganando pensando que poderia fazer grandes coisas.

Parecia claro naquele momento: grandes coisas nunca foram feitas para mim. Então, pesquisei sites de emprego e me candidatei a uma variedade de empregos que pareciam bastante interessantes e bem remunerados, embora eu não estivesse qualificado para eles. Achei que se conseguisse um, não pareceria um fracasso total e pelo menos teria algum dinheiro para ajudar minha família com suas dívidas, contas e despesas, incluindo o casamento de minhas irmãs. Nas minhas cartas de apresentação, expliquei que, embora não estivesse qualificado, seria o funcionário perfeito. Ninguém respondeu.

No fundo, eu sabia que não poderia abandonar a universidade quando já tinha chegado tão longe. Eu gastei muita energia tentando encontrar uma saída para o problema, mas agora era hora de encarar o que tinha que ser feito e torcer pelo melhor.

Mas primeiro eu tinha que comparecer ao casamento da minha irmã mais velha. Isso adicionou mais pressão. Isso significava que eu teria que entregar uma tarefa mais cedo do que todos os outros e tirar uma folga da universidade apenas dois meses antes dos prazos finais, o que me atrasaria ainda mais. Teimosamente, disse à minha família que não poderia

ir ao casamento, embora soubesse que me arrependeria para sempre de ter perdido um evento tão importante. No final eu fui – embora com relutância.

E assim que cheguei lá, algo inesperado aconteceu. Eu me senti calmo e relaxado. O casamento foi em Goa, na Índia, e foi lindo. Todos ali brilhavam de felicidade e amor por minha irmã e seu novo marido. Honestamente, neste momento eu não estava tentando me sentir positivo. Eu me sentia confortável me sentindo deprimido e com pena de mim mesmo, e queria que os outros também sentissem pena de mim. Mas este novo ambiente criou uma mudança bem-vinda em mim. Pela primeira vez em muito tempo, me senti grato.

Sempre me lembrarei do casamento da minha irmã. E me ensinou muito sobre como o Universo funciona.

Ao voltar para casa, o sentimento positivo permaneceu comigo. Eu me senti bem e muito calmo com o caos fora de mim. E minha firmeza renovada me motivou a terminar o que precisava ser feito.

Criei um cartão de pontuação fictício que exibia a nota geral que receberia em meu diploma. Eu olhava para isso por alguns minutos todos os dias enquanto fingia que a nota impressionante no placar era real. Eu não acreditava que conseguiria isso; era apenas um desejo. Mas eu *acreditava* que me sairia bem, mesmo assim.

Decidi ir à biblioteca todos os dias, por horas a fio. Coloquei uma enorme quantidade de trabalho extra necessário para concluir a tarefa do grupo e muito mais. Durante meus intervalos, reservei um tempo para conversar com pessoas positivas que conseguiram me fazer sentir bem comigo mesmo.

Uma delas era a mulher por quem eu acabaria me apaixonando para o resto da vida.

Quando chegou a época dos exames, entrega de tarefas e apresentações de final de ano, eu estava confiante de que tinha feito o suficiente. No final das contas, não obtive as notas que estavam em meu cartão de pontuação fictício, mas passei confortavelmente. E passei em uma das provas mais difíceis do meu curso, o que foi uma surpresa.

Passei a ter sucessos semelhantes usando a Lei da Atração. Mas, no geral, os resultados foram imprevisíveis. Eu sabia que estava faltando alguma coisa. Quando

descobri o que era isso, comecei a ter um sucesso mais consistente. Pude testar isso em outras pessoas, para ver se elas também se beneficiariam com minha descoberta – e elas se beneficiaram. Na verdade, muitos deles conseguiram fazer coisas que antes pareciam impossíveis.

Nem tudo que eu queria se manifestou. Isso geralmente tem sido uma bênção disfarçada. Muitas vezes acreditei que queria e precisava de algo, mas foi pelos motivos errados. Com o passar dos anos, ganhei clareza e suspirei de alívio por não ter conseguido o que achava que certamente era para mim. Muitas vezes, não consigo o que queria, apenas para descobrir que mais tarde fui abençoado com ainda mais.

A Lei da Vibração

O Universo responde à sua vibração. Ele retornará qualquer energia que você gastar.

Além da Lei da Atração está a Lei da Vibração. É o componente chave para uma vida melhor. Depois de aprender e aplicar as ideias em torno desta lei, sua vida se transformará. Isso não quer dizer que você evitará todas as dificuldades. O que você fará, porém, é encontrar uma maneira de assumir o controle e criar uma vida que seja tão boa quanto parece.

Um dos primeiros autores da literatura de autoaperfeiçoamento é Napoleon Hill. Seu livro de 1937, *Pense e Enriqueça* ² continua sendo um dos livros mais vendidos de todos os tempos, e muitos dos gurus empreendedores do mundo elogiam sua orientação para alcançar o sucesso. A pesquisa de Hill para seu livro incluiu entrevistas com 500 homens e mulheres de sucesso para descobrir o que eles fizeram para alcançar o sucesso – ele então compartilhou a sabedoria que acumulou com eles. Entre as suas conclusões, afirmou: 'Somos o que somos, devido às vibrações do pensamento que captamos e registamos, através dos estímulos do nosso ambiente diário.' Hill faz muitas referências ao conceito de “vibração” em seu livro, e você também verá a palavra “vibração” (hoje comumente abreviada para “vibração”) várias vezes em meu livro.

No entanto, muitas edições posteriores do livro de Hill removeram qualquer menção à palavra “vibração”. Talvez os editores não acreditassem que o mundo estivesse pronto para o conceito de Hill. Ainda hoje, as leis metafísicas relacionadas à vibração estão sob críticas devido à falta de evidências científicas. Apesar disso, tem havido uma série de tentativas de explicar a Lei da Vibração. Os cientistas Dr. Bruce Lipton e o autor Gregg Braden estão entre os que estão na vanguarda da ponte entre a ciência e a espiritualidade.³ As suas ideias sobre como os nossos pensamentos afetam as nossas vidas apoiam o conceito sugerido pela Lei da Vibração, mesmo que alguns acreditem que não passa de uma pseudociência moderna.

Independentemente disso, eu descobri que a Lei da Vibração ressoa profundamente em mim e me ajuda a dar sentido à vida - e conheço muitos outros também descobriram isso. Tenho visto mudanças milagrosas ocorrerem com o uso da Lei da Vibração, e quer você se torne um crente ou permaneça do outro lado da cerca, ao longo deste livro você aprenderá que a Lei da Vibração não faz mal. Às vezes, a experiência em primeira mão é mais valiosa do que quaisquer dados mensuráveis em números e gráficos.

E daí é a Lei da Vibração?

Para começar, lembre-se que tudo é feito de átomos e cada átomo é uma pequena vibração. Portanto, toda matéria e energia são vibracionais por natureza.

Se você pensar na escola, aprendeu que sólidos, líquidos e gases são estados diferentes da matéria. A frequência das vibrações em nível molecular define em que estado elas se encontram e como aparecem para nós.

A realidade tal como a percebemos ocorre através de vibrações correspondentes. Em outras palavras, para que a realidade seja percebida, temos que ser vibracionalmente compatíveis com ela. O ouvido humano, por exemplo, só ouvirá ondas sonoras entre 20 e 20.000 vibrações por segundo. Isso não significa que não existam outras ondas sonoras; simplesmente não podemos percebê-los. Quando um apito de cachorro soa, o a frequência está acima da faixa vibracional do ouvido humano e, portanto, não existe para nós.

Em seu livro *The Vibrational Universe*, o autor espiritual Kenneth James Michael MacLean escreve que nossos [cinco](#) sentidos, nossos pensamentos, assim como a matéria e a energia, são *todos* vibracionais. Ele argumenta que a realidade é a percepção definida pela interpretação vibracional. Nosso Universo é claramente um mar profundo de frequências vibracionais, o que significa que a realidade é um éter vibracional que responde às mudanças na vibração.

Se o Universo responde aos nossos pensamentos, palavras, sentimentos e ações – porque, de acordo com MacLean, são todos vibracionais – então a Lei da Vibração pressupõe que podemos controlar a nossa realidade.

Mude a maneira como você pensa, sente, fala e age e você começará a mudar o seu mundo.

Para trazer uma ideia à existência, ou melhor, à sua percepção, você deve corresponder à sua frequência vibracional. Quanto mais algo “real” ou sólido for para você, mais próximo você estará disso em termos vibracionais. É por isso que quando você realmente acredita em algo e age como se fosse já é verdade, você aumenta as chances de isso chegar até você em sua realidade física.

Para receber ou perceber a realidade que deseja, você deve estar em harmonia energética com aquilo que deseja. Isso significa que nossos pensamentos, emoções, palavras e ações devem estar alinhados com o que queremos.

Isso pode ser representado tomando dois diapasões calibrados para a mesma frequência. Se você bater em um deles e começar a vibrar, o segundo garfo também vibrará, permanecendo intocado. A vibração do diapasão tocado é transferida para o diapasão intocado porque eles estão sintonizados na mesma frequência: eles estão em harmonia vibracional. Se eles *não estiverem* em harmonia vibracional, então a vibração do diapasão atingido não será traduzida para o outro.

Da mesma forma, para ouvir uma estação de rádio específica é necessário sintonizar o receptor na frequência dessa estação. Esta é a única maneira de você ouvir. Se você

sintonizar uma frequência diferente, acabará ouvindo uma estação completamente diferente.

Uma vez que você está em ressonância vibracional com algo, você começa a atraí-lo para a sua realidade. A melhor maneira de identificar qual frequência você está é através de suas emoções – suas emoções mostram um verdadeiro reflexo de sua energia. Às vezes podemos acreditar que estamos num estado de espírito positivo ou tomando boas ações, mas no fundo sabemos que não estamos; estamos apenas fingindo. Se prestarmos atenção às nossas emoções, poderemos ver a verdadeira natureza da nossa vibração e, portanto, o que estamos atraindo para a nossa vida. Se nos sentirmos bem, teremos bons pensamentos e, como resultado, tomaremos ações positivas.

Apenas boas vibrações

Boas vibrações são simplesmente estados de vibração mais elevados.

Os termos *bom* e *positivo* são usados indistintamente para descrever algo desejável. Por exemplo, sempre que rotulamos um acontecimento passado como uma experiência boa ou positiva, estamos a referir-nos a ele desta forma porque correu como esperavamos – ou pelo menos não tão mal como poderia ter acontecido.

Essencialmente, você quer as coisas que deseja porque elas fazem você se sentir bem. Todos os desejos da vida são perseguidos para provocar um estado emocional prazeroso e evitar o desprazer. A maioria de nós acredita que alcançar nossos desejos levará à felicidade.

Dado que a emoção é uma das vibrações mais poderosas que podemos controlar e, fundamentalmente, as emoções positivas são o que procuramos, podemos inferir que a nossa busca na vida é experimentar boas vibrações. Pense bem: quando você se sente bem, sua vida também parece ser boa. Se você pudesse experimentar boas vibrações continuamente, sempre veria sua vida de uma maneira positiva.

O médico Dr. Hans Jenny é conhecido por cunhar o termo 'cimática', que é o estudo do som e da vibração visíveis. Um de seus experimentos mais conhecidos mostra o efeito do som na areia espalhada sobre uma placa plana de metal que vibra em diferentes

frequências ao tocar um arco de violino em sua borda. Vários padrões são formados dependendo das diferentes frequências. Em vibrações mais elevadas, formam-se padrões lindamente intrincados; vibrações mais baixas produzem formas menos atraentes. Uma vibração mais elevada, então, cria efeitos mais agradáveis.

Idealmente, queremos nos sentir tão amorosos e alegres quanto pudermos na vida. Estes são os sentimentos de vibração mais elevada e nos ajudarão a manifestar mais daquilo que queremos – e, por extensão, mais boas vibrações. Em contrapartida, os sentimentos de ódio, raiva e desespero têm uma vibração muito baixa. Eles atrairão mais daquilo que não queremos.

Com base no princípio da Lei da Vibração, para receber boas vibrações devemos projetar boas vibrações. Como transmissores e receptores de frequências vibracionais, as vibrações que emitimos estão *sempre* atraindo coisas que vibram em uma frequência semelhante à nossa. Isso significa que os sentimentos que emitimos ao Universo serão devolvidos a nós por meio de vibrações correspondentes. Então, se você enviar sentimentos de alegria, você receberá mais coisas para se sentir alegre. O comum O equívoco é que você só se sentirá bem quando tiver o que deseja. A verdade é que você pode se sentir bem *agora* .

Os sentimentos que projetamos são
devolvidos de igual para igual
através de nossas experiências.



Em última análise, o amor próprio e a elevação do nível de sua vibração andam de mãos dadas. Quando você faz um esforço para elevar sua vibração, você mostra a si mesmo o amor e o cuidado que merece. Você se sentirá bem e atrairá o bem. Ao realizar ações positivas e mudar sua mentalidade, você manifestará coisas maiores. Ao amar a si mesmo, você viverá uma vida que ama.

PARTE DOIS

Hábitos de estilo de vida positivos

Introdução

*Estados de vibração mais elevados irão ajudá-lo
a se sentir bem, o que significa que você pode manifestar
mais coisas boas em sua vida.*

Seu objetivo é se sentir melhor vibrando mais alto. Existem muitos hábitos de vida que irão ajudá-lo a fazer isso e aproximá-lo de um estado mais amoroso e alegre.

Você pode mudar seu estado emocional por meio de todos os tipos de atividades que aumentarão sua vibração, algumas das quais terão um efeito duradouro, enquanto outras poderão fazer você se sentir bem apenas no momento.

Por exemplo, se você se sentir chateado por ter brigado com um amigo, poderá mudar seu estado emocional fazendo algo divertido com outros amigos. Outras maneiras de aumentar sua vibração incluem o toque físico com uma pessoa querida, rir, ouvir música edificante, espalhar bondade, dormir profundamente, movimentar o corpo ou qualquer outra atividade que você goste. Mas depois você poderá enfrentar sua miséria novamente. Nada melhorou em sua mente; você apenas evitou temporariamente o problema.

Alternativamente, a prática da meditação pode, com o tempo, mudar completamente a forma como o seu cérebro funciona. A meditação e o ato introspectivo de estudar suas emoções de baixa vibração podem ajudá-lo a transformá-las em emoções de

vibração mais elevada. Assim, a meditação pode ajudá-lo a ver as consequências com seu amigo de uma forma mais positiva. (Passaremos mais tempo explorando a meditação mais adiante.)

Como tudo é energia, você poderia dizer que tudo com o que você se envolve afetará de alguma forma a sua vibração. Mas novas ações e uma mudança de mentalidade positiva também são elementos do amor próprio, para se tornar a melhor – e mais feliz – pessoa que você pode ser.

Existem também novas ações que podemos tomar para nos sentirmos melhor e que, no início, podem parecer funcionar apenas por um curto período de tempo, mas quando realizadas de forma consistente durante um longo período de tempo tornam-se hábitos que produzem resultados duradouros.

Cerque-se de pessoas positivas

Cerque-se de pessoas que tenham uma vibração superior a você. Esteja perto de pessoas que se sentem melhor do que você. A energia é contagiante.

Quando você não estiver se sentindo muito bem, tente estar perto de pessoas que estejam. Eles estão vibrando mais alto do que você e há uma boa chance de você absorver parte de sua energia. Tal como os investigadores descobriram que a alga verde *Chlamydomonas reinhardtii* extrai energia de outras plantas,⁵ a minha experiência sugere que existe um grande potencial para os humanos fazerem algo muito semelhante.

Você já conheceu alguém pela primeira vez e sentiu que algo não estava certo com ele? Você não consegue colocar o seu dedo nele, mas você simplesmente sente uma vibração ruim e geralmente descobre mais tarde que havia uma boa razão para esse sentimento. A energia não mente.

Você provavelmente também já experimentou o oposto. Existem certas pessoas que identificamos como cheias de energia positiva. Eles sempre parecem contagiar as pessoas ao seu redor com suas boas vibrações. Mudei meu estado emocional muitas vezes apenas por estar perto de pessoas alegres.

Pessoas positivas também podem fornecer perspectivas fortalecedoras sobre nossos problemas. Estando em um estado positivo, é mais provável que tenham uma visão otimista sobre o que estamos passando. Eles tentarão procurar o lado positivo da situação e nos ajudarão a mudar nosso foco para algo que eleve nossa vibração.

Portanto, assuma o compromisso de construir relacionamentos significativos e duradouros com pessoas positivas. Quando você passa mais tempo com pessoas que agregam valor à sua vida e elevam seu humor, você começará a adotar seus padrões de pensamento encorajadores e a refletir suas vibrações de volta para elas.

A Lei da Vibração sugere que atraíamos pessoas que vibram na mesma frequência que nós. Portanto, se começarmos a sentir emoções mais positivas regularmente como resultado de outras pessoas, atrairemos ainda mais pessoas positivas para a nossa vida, reforçando assim as boas vibrações que nos rodeiam.

Mude sua linguagem corporal

É difícil sorrir quando as coisas estão dando errado. Mas um estudo de 2003 realizado por Simone Schnall e David Laird mostrou que se você fingir um sorriso, você pode realmente enganar seu cérebro fazendo-o pensar que está feliz, liberando hormônios do bem-estar chamados endorfinas.⁶

Isso pode parecer um pouco estranho no início. Se sorrir sem motivo parece muito estranho, encontre um motivo para sorrir. Você poderia sorrir com a perspectiva de seu próprio sorriso fazer outra pessoa se sentir mais feliz. Eles podem sorrir de volta para você, dando-lhe um motivo genuíno para manter seu sorriso vivo.

Na verdade, todo o nosso corpo e fisiologia podem afetar nossos pensamentos e sentimentos. Ao mudar o nosso estado exterior, podemos mudar o nosso interior estado. Você também pode ficar surpreso ao saber que a grande maioria das mensagens que transmitimos a outras pessoas são não-verbais, como expressões faciais, gestos ou até mesmo a maneira como nos comportamos enquanto conversamos. Por esse motivo, é importante tentarmos pensar nas mensagens que transmitimos com a nossa linguagem corporal.

Se eu lhe dissesse para me mostrar como alguém ficaria se estivesse deprimido, você provavelmente saberia exatamente como retratá-lo: você cairia de cabeça baixa, parecendo sombrio. Se eu lhe pedisse para me mostrar como alguém ficaria se estivesse com raiva, você também poderia fazer isso com facilidade.

Agora pense em como seria uma pessoa que está feliz e se sente bem com a vida. Como seria a expressão facial deles? Como eles estariam? Existe uma maneira específica de eles se moverem? Onde poderiam estar suas mãos? É provável que eles estejam fazendo algum gesto? Que tom assumiria a voz deles? Quão rápido ou lento eles estariam falando?

*Se você conseguir agir como alguém
que se sente bem, seu
estado interno mudará e sua
vibração aumentará.*

Você pode estar preocupado porque esta é uma maneira prejudicial à saúde de aumentar sua vibração. Mas a ideia de que você pode “fingir até conseguir” foi comprovada muitas vezes. Por exemplo, Muhammad Ali disse a famosa frase: 'Para ser um grande campeão, você deve acreditar que é o melhor. Se não estiver, finja que está. Veja a luta de Ali com Sonny Liston: antes da luta Ali era um azarão, mas ele escolheu agir como se fosse derrotar Liston – se gabando e se gabando disso para os fãs – e, na luta, ele o fez.

A psicóloga social Amy Cuddy é conhecida por seu trabalho sobre como a linguagem corporal não afeta apenas a forma como os outros nos veem, mas também como nos vemos. Um relatório de coautoria de Cuddy afirma que simplesmente fazendo uma das três posturas relacionadas ao poder por apenas dois minutos por dia, você pode criar um aumento de 20% no hormônio da confiança, a testosterona, e uma diminuição de 25% no hormônio do estresse, cortisol.⁷ As chamadas “poses de poder” são uma forma rápida e fácil de se sentir mais poderoso, afirma o relatório.

Algumas pessoas erram a questão e fingem ter algum talento ou talento específico para chamar a atenção dos outros, para que possam se sentir melhor consigo mesmas. Mas se você simplesmente agir uma maneira específica de aumentar sua confiança e se sentir

melhor sobre o local para onde está indo, torna-se uma técnica útil. Essa confiança imaginada começará gradualmente a se tornar uma confiança genuína, e quanto mais perto você chegar dela através de vibrações correspondentes, mais genuína ela se tornará.

Tire um tempo

Não subestime a importância de reservar um tempo para relaxar. Às vezes, ficamos tão envolvidos em nossas vidas e no que está acontecendo ao nosso redor que ficamos sobrecarregados e tensos.

A solução simples é relaxar e manter distância das coisas que o estressam. Não tenha medo de passar algum tempo sozinho. Percebi que às vezes você pode se sentir *esgotado*. Se você é introvertido, esse sentimento pode ser bastante comum. Você sente que todo mundo quer um pedaço de você e isso é demais.

Se você mora com o cônjuge, amigos ou família, isso pode parecer um pouco cruel. Não é que você não goste deles ou que esteja farto deles. É que você precisa de uma pausa: uma chance para respirar e recarregar as energias. Você só precisa ficar sozinho por um tempo. Isso é perfeitamente aceitável e não o torna menos amoroso.

Também é fácil sentir-se superestimulado pela mídia e pelas redes sociais e também precisar de um período de descanso dessas coisas.

Como você pode saber se precisa de uma pausa?

Bem, aqui está um exemplo. Se alguém tenta fazer algo de bom para você, mas você sente que ele está se esforçando demais ou que está no seu espaço, pode ser um sinal de que você está todo esgotado. Sim, você pode se sentir mal, porque sabe que essa pessoa tem boas intenções. Mas você só quer que eles parem.

Em espanhol mexicano, a palavra *engentado* descreve esse sentimento particular. Refere-se ao sentimento de querer ficar longe das pessoas depois de passar um tempo com elas.

Embora você não deva deixar seu humor ditar suas maneiras, você também não deve se sentir mal por querer se desconectar um pouco. Não é benéfico apenas para você,

mas também para os outros. Quanto mais tempo você ficar sem recarga, maior será a chance de diminuir as vibrações de outras pessoas.

Também é muito poderoso passar algum tempo na natureza. Nos dias de hoje, é cada vez mais difícil navegar pela vida sem tecnologia. No entanto, estar na natureza pode ajudar a reabastecer e rejuvenescer todo o seu ser. Um estudo de pesquisa publicado em 1991 descobriu que os ambientes naturais tinham efeitos recuperativos, provocando estados emocionais positivos e incentivando o bem-estar psicológico. ⁸

Às vezes você tem que
se desconectar do mundo por um
momento, para poder se reiniciar.



Você não precisa complicar isso. Você pode sair para passear, fazer algum trabalho no jardim, sentar-se debaixo de uma árvore ou observar as estrelas. Se o sol estiver brilhando, absorver alguns raios de luz pode ajudar a aumentar a vitamina D e os níveis de serotonina, um hormônio da “felicidade” que atua como um estabilizador natural do humor.

Encontre alguma inspiração

A inspiração me mantém motivado e otimista. Hoje em dia, existem muitas maneiras de nos inspirarmos. Livros de autoajuda, jornais ou romances fortalecedores como *O Alquimista*, de Paulo Coelho, são ótimos, assim como inúmeras fontes digitais de inspiração, como podcasts. Também não subestime o poder de um grande filme inspirador.

Pessoalmente, acho *The Pursuit of Happyness* , estrelado pelo ator Will Smith, muito edificante.

Lembro-me de um período específico durante o qual me senti completamente perdido na vida. Eu tinha acabado de deixar o emprego para seguir meu próprio negócio, vendendo camisetas inspiradoras. Eu investi meu próprio dinheiro e, para minha consternação, eles não estavam vendendo tão bem quanto eu esperava. Achei que eles estariam esgotados em poucos dias. Eu li todos esses livros de negócios, passei horas em blogs de moda e senti que tinha todo o conhecimento necessário para administrar uma empresa de sucesso e trazer algo inovador para o mundo da moda. No entanto, minha realidade estava provando o contrário.

Eu estava começando a perder a fé em mim mesmo e em minhas habilidades. Questionei o meu rumo na vida e, além disso, a minha mãe viu que eu estava com dificuldades e disse-me que devia arranjar outro emprego, pois precisava de ganhar dinheiro para viver e ajudar em casa. A pressão parecia imensa.

Quando você começa a duvidar de suas habilidades, pode rapidamente cair em um mar de miséria. Vocês começam a experimentar todos os estados vibracionais mais baixos e isso pode ser prejudicial.

Eu sabia que tinha que fazer alguma coisa. Então ouvi vários audiolivros de desenvolvimento pessoal, peguei mais alguns livros de autoajuda, transmiti vídeos online e li artigos, citações e postagens de blogs. Até comecei a conversar com amigos empreendedores que conheci nas redes sociais.

Comecei a aprender sobre as dificuldades de outras pessoas e como elas as superaram, mesmo quando as probabilidades estavam contra elas. Comecei a me sentir inspirado e minha autoconfiança cresceu. Essas histórias demonstravam que meu fracasso não era definitivo. Qualquer pessoa que realizou algo grande enfrentou grandes desafios ou fracassos. Mas eles só serão *definitivos* se você desistir.

É certo que meu negócio de camisetas não deu certo. Mas provocou mudanças, que me beneficiaram enormemente. Quando você está inspirado, você encontra motivação e se sente bem com o que está indo e com o que é possível em sua vida.

Fique longe de fofocas e dramas

O drama é para a TV, não para a vida real.

Não participe do episódio de outra pessoa

em que ela é a única estrela.

Em algum momento, todos se verão envolvidos em fofocas. Às vezes, eles nem percebem que estão fazendo isso. A pior parte é que a maioria das pessoas realmente gosta; eles não acham que estão julgando e consideram a fofoca inofensiva. Eles adoram a emoção de ouvir rumores interessantes sobre as pessoas ao seu redor e repassá-los – e então obter uma reação. E isso faz da fofoca uma ótima maneira de diminuir sua vibração!

Independentemente disso, espalhar fofocas ataca nosso ego: fazemos isso para tentar nos sentir bem conosco mesmos; sentir-se superior aos outros. Muitas vezes é um julgamento, e a maioria dos julgamentos provém do ódio, que é um estado vibracional baixo que só o levará a convidar experiências desagradáveis para sua vida.

Como já estabelecemos, cada pensamento e palavra contém uma vibração poderosa. Quando discutimos os outros de forma negativa, estamos enviando energia negativa para o Universo. Como resultado, isto diminui a nossa própria vibração, resultando em eventos tóxicos nas nossas vidas que irão reproduzir sentimentos negativos. *Ayurveda*, o antigo sistema médico indiano, diz que a fofoca afeta alguns dos nossos centros de energia, conhecidos como chakras. Isto nos restringe ativamente de ascender a estados vibracionais mais elevados.

Os meios de comunicação lucram com as fofocas ao divulgar o infortúnio de outras pessoas. Felizmente para eles, algumas pessoas acreditam nisso. Como resultado, tornou-se socialmente aceitável discutir sobre outras pessoas. No entanto, todos sabem que não gostariam se *fossem* alvo de fofoca.

Portanto, afaste-se das conversas sobre os outros, ou tente direcionar a discussão para algo mais positivo. Você notará que, com mais frequência ou não, as pessoas que passam o tempo fofocando são aquelas que parecem reclamar ou encontrar conforto na miséria. Se você aderir a eles em seus hábitos, você também ficará gradualmente desiludido com a vida.

Da mesma forma, envolver-se em dramas desnecessários pode aumentar o estresse e a ansiedade. Isso coloca você em um estado emocional mais baixo e, como você já sabe, isso reflete indesejavelmente em sua vida. Por que desistir da sua alegria?

Aprendi a evitar o drama a todo custo porque não faz nada de bom para mim. Certa vez, encontrei uma pessoa muito dramática que tentou discutir comigo sobre um ponto que eu havia defendido. Ironicamente, o que eu queria dizer era que deveríamos nos afastar das brigas porque elas podem destruir a nossa paz, mas ele não acreditava que deveríamos. Quando eu gentilmente disse a ele que respeitava nossas diferenças e que deveríamos seguir em frente, ele ficou bravo. Se eu sentisse que ele estava realmente interessado na minha perspectiva, teria ficado feliz em compartilhá-la e ouvir a dele. No entanto, ele só queria discutir, provar que eu estava errado e me arrastar para baixo.

Seus ouvidos estavam fechados e sua boca aberta: ele não estava pronto para aprender, apenas para ditar. Nossas crenças eram diferentes e ele ficou realmente emocionado com isso. Para ele, eu estava espalhando informações falsas e criando mais sofrimento no mundo com o meu ponto de vista. Essa raiva foi seguida por abusos pessoais dirigidos a mim, principalmente porque eu não participaria de sua batalha. Simplesmente fiquei em silêncio e observei, até conseguir me distanciar.

Não parecia que essa pessoa se preocupasse profundamente com o bem-estar dos outros, ou que quisesse evitar o sofrimento no mundo. Dele o comportamento agressivo contradizia seus pontos. Ele simplesmente precisava justificar por que estava certo e que o seu caminho era o único. Minhas crenças destruíram sua verdade de que deveríamos sempre revidar e, sem essa verdade, sua identidade ficou ameaçada.

Este é o trabalho do ego. Seu ego é sua autoimagem criada pelo pensamento. É a sua máscara social, que exige validação constante porque vive com medo de perder o sentido de identidade. Quando você está chateado porque alguém não gosta de você, é o seu ego operando: você valida sua existência com base na aprovação dessa pessoa. Quando eles desaprovam você, você não se sente mais bem com quem você é.

*Nosso ego sempre quer se sentir
significativo e adorado. Busca
gratificação instantânea. Ele quer se sentir
mais poderoso do que outras pessoas.*

É a razão pela qual as pessoas comprem coisas de que não precisam – para impressionar pessoas com quem nem se importam. É a razão pela qual ficamos amargos com o sucesso de outras pessoas. É a razão pela qual existe a ganância e por que estamos constantemente nos esforçando para superar os outros. Isso nos impede de agir com amor e compreensão.

Infelizmente, muitos de nós nos identificamos com uma determinada imagem ao longo da vida que é criada pelo nosso ego, e temos que continuar a mantê-la e protegê-la. Se os outros não aprovarem a imagem que criamos de nós mesmos, nossa identidade ficará ameaçada e o ego temerá por sua proteção, assim como no caso aqui. As minhas crenças forçaram essa pessoa a questionar as suas próprias crenças e, portanto, a questionar a sua identidade, o que impôs uma ameaça. É por isso que ele foi tão rápido em ficar na defensiva e atacar.

Isso acontece muito na vida por causa do ego. As pessoas não dizem ou perguntam coisas por curiosidade; eles simplesmente querem provar que os outros estão errados. Eles querem que as pessoas sigam a sua verdade, não porque necessariamente se preocupem com os outros, mas porque temem estar errados e não saberem quem são. Há muitas pessoas dramáticas no mundo que parecem prosperar nessas condições tóxicas.

Tento manter a mente aberta e ouvir as perspectivas das outras pessoas. No entanto, também aprendi a não perder tempo com pessoas que não têm interesse no que

tenho a dizer ou no motivo pelo qual o digo. Você deve ter certeza de não participar involuntariamente das batalhas internas dos outros.

Discutir problemas e compartilhar informações é bom quando a intenção não deriva do desejo de se fazer sentir superior através do menosprezo dos outros. Isso fornece uma falsa sensação de identidade e, conseqüentemente, diminui sua vibração. Existem maneiras melhores de passar o tempo do que fofocando ou se envolvendo em dramas. Em vez disso, tente se concentrar em sua própria vida e em tentar melhorá-la. O tempo é precioso e você deve investi-lo com sabedoria, fazendo algo construtivo que tornará sua vida melhor.

Organize sua nutrição e água

O que você consome, consome você; o que te consome, controla sua vida.

Tudo o que você come e bebe é importante, pois afeta sua vibração e realidade. Pense bem: como você pode se sentir bem se não ingere bons alimentos e bons líquidos?

Os alimentos que nos deixam com sono e preguiça são aqueles que vibram em frequência mais baixa. Assim, quando os comemos, a nossa vibração também muda. Muitos desses alimentos são junk food – e, infelizmente, são projetados para serem saborosos. Por esse motivo, alguns de nós tendem a exagerar nas coisas ruins, e isso não apenas prejudica nosso humor, mas também acrescenta quilos extras e nos torna vulneráveis a doenças.

Em 1949, um especialista francês em eletromagnetismo chamado André Simoneton publicou sua pesquisa sobre as ondas eletromagnéticas de determinados alimentos. Ele percebeu que cada alimento não só possui uma determinada quantidade de calorias (energia química), mas também uma potência eletromagnética que é vibracional. ⁹

Simoneton descobriu que os humanos devem manter uma vibração de 6.500 angstroms para serem considerados saudáveis (um angstrom é uma unidade que mede 100 milionésimos de centímetro, usada para expressar o tamanho dos comprimentos de onda eletromagnéticos).

Simoneton dividiu os alimentos em quatro categorias, segundo uma escala de zero a 10 mil angstroms.

A primeira categoria estava repleta de alimentos de alta vibração, incluindo frutas frescas e vegetais crus, grãos integrais, azeitonas, amêndoas, avelãs, sementes de girassol, soja e coco.

A segunda categoria continha alimentos de menor vibração, como vegetais cozidos, leite, manteiga, ovos, mel, peixe cozido, óleo de amendoim, cana-de-açúcar e vinho.

A terceira categoria era composta por alimentos com vibrações muito baixas, entre eles carnes cozidas, embutidos, café e chá, chocolate, geléias, queijos processados e pão branco.

A quarta e última categoria praticamente não apresentou angstroms e incluiu margarina, conservas, bebidas alcoólicas, açúcar branco refinado e farinha branqueada.

A pesquisa de Simoneton nos fornece informações sobre quais alimentos são bons para a nossa vibração e quais devemos evitar.

Além disso, como regra geral, os produtos orgânicos de boa qualidade, conforme pretendido pela natureza, irão mantê-lo sentindo-se mais vitalizado do que os alimentos não orgânicos. O preço dos alimentos orgânicos pode ser alto, mas a despesa pode acabar sendo um sacrifício menor do que a sua saúde, se esta se deteriorar devido à ingestão de alimentos não saudáveis.

Devemos também considerar a importância da água. Estima-se que cerca de 60-70 por cento de todo o seu corpo é composto de água, e é essencial para o funcionamento do seu corpo: mantém você hidratado e elimina toxinas indesejadas, e isso irá mantê-lo em um estado vibracional mais elevado. Se o equilíbrio hídrico em seu corpo cair abaixo da quantidade necessária, seu corpo reagirá negativamente. Você pode não conseguir se concentrar, sentir tonturas e até ficar inconsciente.

A pesquisa de Simoneton mostrou que as bebidas alcoólicas têm vibração muito baixa, e o consumo regular de quantidades excessivas pode ser muito prejudicial e até causar a morte por danos no fígado. O excesso de álcool também cria uma falsa percepção, que pode levá-lo comportar-se de uma maneira que normalmente não faria – isso pode

levar a escolhas erradas que podem ser prejudiciais à sua vida. O álcool pode proporcionar alguns momentos de prazer, mas você deve moderar a quantidade que consome.

Faça da água fresca e filtrada sua principal fonte de fluido.

expressar gratidão

*Antes de reclamar da escola, lembre-se
de que algumas pessoas nem conseguem estudar.*

*Antes de reclamar de engordar, lembre-se
que algumas pessoas nem comem.*

*Antes de reclamar do seu trabalho, lembre-se
de que algumas pessoas nem têm dinheiro.*

*Antes de reclamar da limpeza
da casa, lembre-se que algumas pessoas
nem têm abrigo.*

*Antes de reclamar de lavar
a louça, lembre-se que algumas pessoas
não têm nem água.*

*Antes de reclamar de todas essas coisas
nas redes sociais usando seu smartphone,
sem pensar no quão abençoado
você é, agradeça por um minuto.*

Ser grato é um dos hábitos mais simples, mas mais poderosos, que você pode cultivar. Ao contar suas bênçãos diariamente, você pode começar a condicionar sua mente a buscar o que há de bom em tudo ao seu redor. Em breve, você inconscientemente começará a ver o lado bom das coisas e a se sentir melhor em relação à vida.

Você não pode se sentir *mal* enquanto está agradecido. Tão simples quanto mostrar sons de gratidão, a maioria das pessoas tem dificuldade com isso. É muito mais fácil

concentrar-se nos fardos do que nos presentes; dedicar sua atenção às coisas que você não tem, em vez das coisas que você tem.

Certa vez, eu estava estudando alguns dos indivíduos mais bem-sucedidos deste planeta e uma frase realmente me marcou: “A grandeza começa com a gratidão”. Não pensei muito nisso na época, mas à medida que fui crescendo comecei a entender seu valor. Percebi que não é possível sentir alegria sem ser grato; ser grato é um componente vital da felicidade.

Além disso, ao expressar gratidão, não apenas transformamos nosso estado vibracional para nos tornarmos mais magnéticos para as coisas boas, mas também nos tornamos capazes de colocar as coisas em perspectiva. Passamos cada dia comparando-nos constantemente com os outros, e a maioria de nós raramente reconhece que *temos* o que os outros desejam. Também tendemos a nos comparar com aqueles que consideramos mais afortunados do que nós, e não com aqueles que são menos afortunados. Basta pensar na quantidade de pessoas que enfrentam a guerra diariamente. Mas estamos completamente a salvo de tais problemas e de muitos outros dos quais ouvimos falar nas notícias.

É fácil dizer 'obrigado' sem realmente querer dizer isso. A chave para mostrar gratidão é *sentir-se* grato. Usarei meu cliente de coaching Will como exemplo para ilustrar como você pode alcançar um verdadeiro estado de gratidão.

Depois que Will começou a listar todos os seus problemas, pedi-lhe que me dissesse por que estava grato. Sua resposta foi que ele não conseguia pensar em nada!

Eu sabia que o carro dele significava muito para ele, então perguntei: 'E o seu carro?'

Ele respondeu: 'Sim, estou grato pelo meu carro, eu acho.' Este nível de gratidão é um bom começo, mas não muda realmente o nosso estado.

Então perguntei a Will o que significaria se ele não tivesse seu carro. Ele ficou ali sentado por um momento e pensou sobre isso. Então ele começou a listar coisas: 'Eu não conseguiria ir trabalhar, fazer compras, ver meus amigos... e não conseguiria pegar meus filhos na escola.'

Pude ver seu estado mudando quando ele começou a nomear essas coisas e a visualizá-las em sua mente. Então dei um passo adiante e perguntei: 'O que significaria se você não pudesse pegar seus filhos?'

Ele respondeu: 'Bem, eles teriam que voltar para casa a pé ou pegar o ônibus'.

Eu pressionei: 'E como seria essa caminhada de volta para eles?'

De repente, ele os imaginou voltando no tempo frio. Will sabia que eles não estariam seguros. E ele estava visivelmente inquieto.

Depois de alguns momentos, ele se lembrou de quando era criança e de como costumava sofrer bullying no ônibus para casa. Foi então que ele percebeu. Ele respirou fundo. Pude ver o alívio em seu rosto enquanto ele pensava em seu carro. Ele finalmente admitiu o quanto estava grato por não apenas ter um carro, mas também por isso o ter ajudado a melhorar a vida daqueles que amava. Seu estado se transformou completamente e observei a mudança em sua linguagem corporal.

Ao praticar a gratidão, imagine como sua vida seria diferente sem aquela coisa específica pela qual você está agradecendo. Produzirá sentimentos e emoções fortes. E é *assim* que você pode entrar em um poderoso estado de gratidão.

Lembre-se de que pode haver muitas coisas em seu mundo que estão dando errado. No entanto, também há muitas coisas que estão dando certo.

*Quanto mais você contar suas bênçãos,
mais bênçãos terá para contar.*

Aqui está um conto. Durante meu tempo trabalhando em um escritório, tive um gerente com quem não concordava e nós dois dificultamos o trabalho um para o outro. Porém, como tinha mais autoridade, sempre teve a vantagem.

Durante meses, deixei que suas ações afetassem meu humor e, portanto, como agi. Reagi com ressentimento, fofoquei sobre ele, odiei trabalhar e continuei a emitir todos esses pensamentos e sentimentos negativos para o Universo. Como resultado, as coisas só pioraram – *muito pior!*

Eu queria me distanciar dele, mas ele sentou ao meu lado, então não consegui. Mesmo quando eu consegui me afastar dele, ele encontrou uma maneira de me provocar. Naquela época, eu não tinha medo de vocalizar como me sentia, mesmo que soasse amargo. Não tive problema em dizer que ele não tinha qualidades de liderança, o que obviamente não melhorava as coisas.

Depois de ver alguns vídeos online da professora espiritual Esther Hicks, percebi que estava utilizando minha energia de maneira errada. Eu estava ciente de que o problema existia, mas estava alimentando o problema em vez de focar em uma solução – assim que comecei a fazer isso, as coisas começaram a melhorar.

Fiz um esforço consciente para mostrar gratidão por ter um emprego que pagava bem. Eu sabia como era difícil encontrar um emprego, mas principalmente um com um salário generoso; meu salário me permitiu desfrutar de muitos confortos na vida. Eu regularmente me lembrava dessas coisas para garantir que estava em um estado de apreciação – um estado vibracional elevado.

Alguns meses depois, meu gerente foi promovido para outra equipe. Também recebi um aumento salarial e experimentei muito mais liberdade no trabalho. Este período foi um dos meus favoritos neste trabalho. Simplesmente porque decidi me sentir bem, recebi recompensas que me fizeram sentir ainda melhor!

Muitos de nós direcionamos nossa energia para nossos medos. Não estou dizendo que seus problemas não existem, mas tente concentrar sua energia em soluções para esses problemas. O Universo é abundante em todas as áreas; a ilusão do medo é a única limitação que temos.

Estude suas emoções

*Ignorar as emoções negativas é como
manter veneno no organismo. Aprenda
a entender tudo o que você sente.*

O objetivo não é forçar pensamentos positivos,

*mas sim transformar os negativos em
algo mais saudável, para que você se sinta melhor.*

Nossos pensamentos dominantes influenciam significativamente as nossas emoções; eles são cruciais para como nos sentimos. O problema que muitos de nós enfrentamos quando tentamos nos tornar pensadores positivos é que ignoramos o processo de transformação. Presumimos que é melhor eliminar os pensamentos negativos, entorpecer os nossos sentimentos e passar para ideias mais positivas. Muitas vezes isso é ineficaz porque você está apenas tentando se enganar pensando que tudo está bem, quando seus verdadeiros sentimentos sugerem o contrário. Sentimentos reprimidos podem se tornar tóxicos em seu sistema e, eventualmente, causar danos.

Se um pensamento venenoso estiver profundamente enraizado em sua mente, ele reaparecerá quando você passar por uma situação semelhante no futuro. Isso não apenas diminuirá a sua vibração, mas a continuidade desse padrão também poderá prejudicar a sua saúde mental e, por sua vez, a sua saúde física. Você também pode se tornar extremamente tóxico para os outros, tornando-o solitário e aumentando ainda mais sua miséria.

Portanto, não reprima suas emoções negativas. Em vez disso, transforme-os para que possa elevar a sua vibração – não apenas agora, mas para todos os eventos semelhantes no futuro. Compreender suas emoções permitirá que você as transforme de uma vibração baixa em uma vibração alta continuamente. É por isso que a introspecção é tão importante para o desenvolvimento pessoal.

Por exemplo, uma cliente minha chamada Sarah começou a conversar com um novo interesse amoroso. Depois de alguns dias trocando mensagens e ligando, ele ficou quieto. Ela esperou ao lado do telefone, esperando que ele respondesse a mensagem, mas ele não o fez. Como resultado, o pensamento dominante em sua cabeça dizia: 'Ninguém está interessado em mim ou tem tempo para mim porque sou feia.' Isso a deixou triste.

Sarah precisava transformar suas emoções negativas novamente em positivas, então seguimos meu método passo a passo para conseguir isso.

Como transformar emoções negativas

1. **Identificar:** para mudar seu estado emocional, você deve identificar qual emoção está sentindo. No exemplo de Sarah, ela se sentiu triste e com medo. Depois de nos aprofundarmos, identificamos que Sarah também se sentia negligenciada e insegura.

2. **Desafio:** o próximo passo seria questionar-se: Por que você se sente assim? Que pensamentos são responsáveis por isso?

Sarah ficou triste porque não recebeu uma mensagem de volta. O pensamento que lhe ocorreu foi que ninguém tinha tempo para ela ou estava interessado nela porque ela era feia. Isso a fez se sentir solitária e insegura.

Nesta fase, você começou a observar conscientemente seus pensamentos. Muitas das crenças que temos são baseadas em exageros, equívocos e opiniões impostas a nós por outras pessoas. Portanto, podemos desafiar essas ideias e julgamentos errôneos em nossa mente. Podemos analisar nossos processos de pensamento e mudar nossos padrões de pensamento negativos para mais positivos, de forma lógica.

Comece a desafiar as crenças por trás de seus pensamentos questionando sua validade. Por exemplo, Sarah se perguntou: É verdade que ninguém tem tempo para mim porque sou feio? Ao refletir profundamente sobre essa questão, Sarah começou a aprender muito sobre por que se sentia daquela maneira. Nesta fase, você pode fazer perguntas que o forcem a ir mais fundo. Você também pode fazer perguntas extremas, porque elas inspirarão respostas extremas. Em nosso exemplo, Sarah perguntou a si mesma: isso significa que nunca serei feliz?

Sarah ponderou sobre essas questões e percebeu que estava exagerando a situação. Um homem que não respondeu a mensagem não significava que ela nunca seria feliz. Ela foi lembrada de que sua alegria não dependia de como os outros interagiam com ela.

Fazer perguntas a si mesmo pode revelar limitações em seu pensamento, como aconteceu com Sarah. Você começará a perceber que fez suposições falsas e se concentrou nos aspectos negativos das situações de sua vida.

Tente. Talvez traga à tona uma experiência passada que o deixou infeliz e faça perguntas diretas que o ajudem a chegar ao cerne da questão. É importante perceber que criamos nossa própria tristeza ao anexar conclusões negativas a essas experiências passadas em nossa mente subconsciente. Aqui nós deve desafiar essas conclusões, que são armazenadas como lições. Deixar de corrigir as lições negativas significa que elas serão repetidas em sua mente subconsciente. Com o tempo, essas lições repetidas podem pesar e induzir à depressão.

3. **Entenda:** Esta etapa visa apreciar o significado mais profundo por trás da emoção. Em nosso exemplo, Sarah descobriu que estava se sentindo insegura como resultado de sua experiência recente. Ela começou a se preocupar por não ser boa o suficiente. Durante os dias em que seu interesse amoroso *respondia* por mensagens de texto, ela se sentia melhor consigo mesma. Estava claro que ela tinha uma grande necessidade de aceitação e aprovação social.

Você deve reconhecer os significados mais profundos por trás de seus sentimentos e utilizá-los como oportunidades de crescimento. Sarah determinou seu valor com base no que os outros pensavam, porque ela tinha baixa autoestima. Ela precisava ser valorizada e aceita para se sentir melhor consigo mesma.

4. **Substituir:** Esses pensamentos enfraquecedores devem então ser substituídos por outros fortalecedores. Você deve se perguntar: como posso ver ou fazer as coisas de maneira diferente, para me ajudar a me sentir melhor e a viver uma vida melhor?

É essencial transformar pensamentos destrutivos em pensamentos que façam você se sentir melhor no momento. Sarah lembrou a si mesma que era digna de amor, independentemente de como os outros se comportassem com ela. Ela disse: 'Eu me amo e isso é o suficiente. O amor que eu me dou será devolvido por alguém que realmente se preocupa comigo.'

Para adicionar substância a esses pensamentos fortalecedores, pense nos momentos em que você realmente sentiu o que deseja. Sarah teve uma lembrança na qual se sentiu digna, confiante e amada. Ela manteve essa cena em sua cabeça e reviveu o momento.

Esta técnica não só aumenta a confiança, mas também pode trazer uma solução. Você pode se lembrar de algo que fez durante uma situação semelhante no passado e que o ajudou a administrá-la.

5. **Visualize:** Visualize-se lidando com a emoção que está sentindo atualmente – no futuro. Ao fazer isso, sua vibração não apenas aumentará, mas você também começará a criar uma associação autônoma com essa emoção que permitirá ao seu cérebro lidar com ela sem esforço no futuro.

Você pode fazer isso repetidamente, sempre ampliando sua imaginação e tornando-o mais real em sua mente.

A repetição é a chave para o domínio. Se você ensaiar repetidamente uma situação em que lida com a emoção, saberá exatamente como administrá-la na próxima vez que ela surgir em sua vida.

Consciência do presente

*Cada segundo que você passa pensando
no próximo momento você evita
abraçar o presente. Certifique-se de que sua
vida não seja vivida inteiramente em sua cabeça.*

Com os avanços globais da tecnologia, a nossa sociedade está cada vez mais envolvida com os dispositivos pessoais do que com o mundo que os rodeia. Seguramos nossos telefones mais do que conversas reais e uns com os outros. Estamos tão ocupados olhando para as telas e participando de interações digitais que nos esquecemos do ambiente que nos rodeia.

Parece que as pessoas preferem vivenciar um evento através de uma câmera do que usar os olhos para apreciar o que está à sua frente. O público dos shows é iluminado pelo brilho das telas dos telefones. Isso não quer dizer que não devamos capturar lembranças desses tempos preciosos. Mas viver através de uma tela nos impede de estar presentes no momento.

À medida que continuamos a nos distrair do momento presente, ficamos mais ansiosos, medrosos e estressados. As preocupações nos oprimem em nossa vida cotidiana porque agora estamos condicionados a viver em outro lugar, em vez de aqui mesmo. Além do mais, ignoramos as pessoas que nos rodeiam e as nossas relações pessoais pagam o preço.

Muitas vezes é por isso que nos sentimos angustiados, desconectados e perdidos. Nossa vibração é reduzida porque sentimos que estamos em alguma situação imaginada que não corresponde à nossa realidade vivida. Revivemos momentos do passado, tememos o futuro e criamos obstáculos em nossas mentes. Dedicamos energia criativa a ideias destrutivas – e isso provoca turbulência nas nossas vidas.

Agora é o único tempo que você tem. Uma vez que o seu passado se foi, ele não existe, não importa quantas vezes você o recrie mentalmente. O futuro nem chegou; mas, novamente, você continua se levando mentalmente. O amanhã chega disfarçado de hoje e alguns de nós nem percebemos. Nada é mais valioso do que o momento presente porque você nunca poderá recuperá-lo. Você pode criar uma memória visual que pode reconstituir, mas fisicamente não pode experimentá-la novamente.

Pense em uma ocasião em que você se esqueceu completamente de verificar o relógio ou de olhar para o telefone. Talvez você estivesse perto das pessoas que você amar ou fazer algo que você gosta. Você estava tão absorto no momento que não teve tempo para se preocupar com o passado ou o futuro. Você estava simplesmente gostando de onde estava. Isso é conhecido como estar no momento presente.

A tecnologia é uma ferramenta,
não um substituto para a vida.



Como exploraremos mais adiante neste livro, planejar o futuro é vital para atingir seus objetivos, mas não devemos gastar muito tempo nisso. Quando você pensa bem, o presente ainda é o futuro, disfarçado de agora. Há dez anos você pode ter considerado o futuro como sendo exatamente esse ponto da sua vida. O futuro é hoje.

Aos vinte e poucos anos, se eu soubesse que sairia no sábado à noite, gostaria que todos os dias se apressassem. Eu estava desejando desperdiçar meu precioso tempo – tempo que nunca mais recuperaria. Assim que o sábado chegou, e depois passou, passei a me concentrar em outro dia em que estava planejando algo emocionante... e às vezes isso demorava semanas!

Esta é também a premissa da vida. Depois que nascemos, a cada 24 horas estamos nos aproximando um dia da nossa morte. O futuro que esperamos constantemente chega apenas como presente. Quando chega, passa tão rápido que nem percebemos. Rapidamente mudamos nossa atenção para antecipar o próximo momento, e depois o próximo, e assim por diante.

É assim que a maioria de nós vive. Acordamos para passar o dia e depois voltamos a dormir. Fazemos isso 365 vezes por ano. Esperamos que o sucesso, o amor, a felicidade apareçam, nunca realmente conscientes do que temos no momento presente. Eventualmente, percebemos que nunca vivemos realmente. Ou finalmente temos as

riquezas que queríamos, mas não podemos aproveitá-las porque sempre há algo mais para alcançar.

*Fazemos da vida um futuro que existe
apenas na nossa imaginação e
perdemos completamente o que está acontecendo à nossa frente.*

Poderíamos dizer o mesmo sobre o passado. Embora possamos ter boas lembranças que gostamos de revisitar de vez em quando, devemos aprender a aceitar que, uma vez passado, ele não pode ser mudado. Só podemos reconstruí-lo ou alterá-lo em nossas mentes.

O exercício de meditação que discutirei a seguir pode ajudá-lo a se conectar com o presente. Ao desenvolver a consciência do momento presente, podemos manter uma vibração mais elevada porque evitamos ficar paralisados pela dor do passado ou pelo medo futuro.

Meditar

A popularidade da meditação está crescendo e recebendo elogios de todas as direções: desde terapeutas ocupacionais até a grande mídia, pessoas de inúmeras origens diferentes estão falando sobre os benefícios do trabalho meditativo. Mas para os não iniciados, a prática da meditação pode parecer assustadora, demorada e difícil de dominar. Eu pessoalmente evitei isso por muitos anos exatamente por esses motivos.

Como muitas pessoas, planejei meditar, mas nunca consegui fazê-lo. Quando finalmente comecei, achei estranho e não tinha certeza se estava fazendo certo ou se estava funcionando. Minha prática era inconsistente e me esforcei para ver como isso poderia ser benéfico para mim. Porém, depois de analisar mais profundamente o assunto, percebi que não entendia a meditação tão bem quanto pensava. Eu tinha complicado demais.

Depois que me comprometi com 30 dias consecutivos de meditação focada, comecei a sentir uma diferença.

Depois de um ano praticando 15 minutos por dia, percebi mudanças *incríveis* dentro de mim. Significativamente, comecei a sentir raiva com muito menos frequência – algo que

me perturbou no passado. Minha raiva esteve ausente durante situações idênticas a eventos anteriores que provocaram uma resposta emocional intensa.

Também notei uma nova capacidade de permanecer calmo e em paz no meio do caos. Eu tinha um controle mais consciente sobre meus pensamentos. Como resultado, senti-me mais alegre com mais frequência.

Eu não poderia ignorar essas mudanças.

A meditação alivia a resistência que o seu ego cria. Isso traz uma sensação de calma, clareza e maior paciência. Aprendo lições profundas com pensamentos intuitivos durante minha prática, e esse acesso à minha sabedoria interior ilumina respostas para quaisquer perguntas com as quais tenho lutado. Quando preciso elevar minha vibração, sei que a meditação irá restaurar bons sentimentos.

Isto pode parecer estranho. Muitas pessoas pensam que o objetivo da meditação é limpar a mente dos pensamentos. Mas isto é um equívoco: na verdade, meditação é realmente *concentração*. A meditação ajuda você a chegar à consciência do momento presente – e essa é uma ferramenta poderosa para usar em todas as partes da sua vida.

Você pratica meditação estando totalmente presente no momento através dos seus sentidos, enquanto observa calmamente os seus pensamentos, emoções e sensações corporais – à distância, sem julgamento.

Eu gostaria de conduzi-lo através de uma breve meditação de relaxamento que você pode fazer agora mesmo. Você só precisa de uma caneta, papel e um momento de silêncio.

Medite agora – um guia passo a passo

1. Use sua intuição para avaliar seu nível de energia. Como você avaliaria seu nível de vibração de um a 10, se um é *me sinto deprimido e não quero fazer nada*, e 10 é *me sinto ótimo, em paz e cheio de alegria*. Anote o primeiro número que vier à sua cabeça – e não o questione.

2. Agora começaremos a passar para um estado meditativo. Encontre um lugar onde você possa relaxar completamente, sentado ou em pé, com os olhos aberto nesta fase. Onde quer que você esteja, tome consciência do seu corpo.

Você está sentado?

Você está de pé?

Como está sua coluna?

Não mude nada. Apenas torne-se consciente do seu corpo físico.

3. Agora torne-se consciente de sua respiração. Apenas observe. Deixe o ar entrar profundamente em seus pulmões e depois expire. Agora, ao respirar fundo, imagine que você está enchendo os pulmões com o máximo de ar possível e, em seguida, expelindo todo o ar viciado ao expirar.

Sinta sua barriga subindo e descendo a cada respiração. Sinta seu peito subir e descer a cada respiração.

4. Agora olhe ao seu redor. Observe as cores e os padrões que você vê, sem julgamento. Apenas observe. Deixe seus olhos absorverem tudo o que está ao seu redor. E então feche lentamente os olhos.

Observe o que vem à tela da sua mente.

Deixe seus pensamentos passarem, sem pressão. Não há certo ou errado. Relaxe as pálpebras enquanto observa o que entra e sai da sua mente. E continue observando o padrão da sua respiração: inspirando, expirando; expansão e contração.

5. Ouça os sons ao seu redor.

De onde eles vêm?

Quais são os tons?

Há algum som que se destaca?

Você consegue distinguir entre sons de fundo e de primeiro plano? E agora você pode ouvir o som da sua respiração. Dentro e fora.

6. Traga sua consciência para todo o seu corpo. Existe alguma tensão? Não há necessidade de mudar nada. Simplesmente observe quaisquer sensações em seu corpo.

Há algum sentimento ou emoção surgindo agora? O que eles são? Onde em seu corpo eles estão localizados?

Observe, sinta e ouça. Fique parado no próximo minuto. Quando estiver pronto, comece lentamente a mover as mãos e os pés.

E então abra os olhos.

7. Este é o fim do exercício, então vamos verificar seu nível de vibração energética. Como você avaliaria seu nível de vibração agora? Anote seu número. É mais alto do que antes? Caso contrário, você pode fazer o exercício novamente. Eventualmente você descobrirá que esta breve prática eleva sua vibração.

Se você tiver dificuldade para lembrar as etapas acima, tente gravá-las em seu telefone para que sua voz possa guiá-lo. Fale devagar e claramente e faça pausas para silêncio enquanto lê as instruções.

A meditação está longe de ser complicada. O mestre budista Yongey Mingyur Rinpoche afirma que para meditar você só precisa estar consciente de sua respiração ¹⁰ : quando você respira com consciência, você está meditando. É simples assim – e é por isso que você pode meditar em qualquer lugar, a qualquer hora.

Tudo e qualquer coisa feita em estado de consciência pode ser meditação – até mesmo lavar a louça.

Experimente 15 minutos por dia, durante 30 dias consecutivos. Se isso parecer demais, comece com cinco minutos e aumente gradualmente.

A respiração é uma parte muito importante da nossa vida. Quero dizer, realmente – se não respiramos, não vivemos. Inspiramos e a vida começa, e quando a vida termina, expiramos. É por isso que se diz que a cada respiração ocorre uma transformação dentro de nós. Morremos e renascemos a cada respiração que respiramos.

É através da respiração que reforçamos a nossa força vital, a nossa energia vital – muitas vezes referida como *mana* , *prana* , *chi* ou *ki* , entre numerosos outros nomes, dependendo da tradição espiritual. A cada respiração, permitimos que a energia da força vital entre em cada célula do nosso corpo para que possa vibrar com uma nova vida. À medida que respiramos de forma mais completa e controlada, isso permite que o nosso sistema nervoso nos acalme, aumentando a nossa vibração.

A meditação derruba as paredes da nossa mente condicionada e nos dá a oportunidade de nos tornarmos mais autênticos. Ao meditar com mais frequência, você ganhará perspectiva sobre os pensamentos restritivos que tem reproduzido em sua mente.

PARTE TRÊS

Faça de você uma prioridade

Introdução

*Não é egoísmo ou sinal de fraqueza se distanciar
ou se afastar daqueles que constantemente
derrubam sua vibração. A vida é uma questão de equilíbrio. Trata-se
de espalhar gentileza, mas também de não
permitir que ninguém tire essa gentileza de você.*

Você acha que é egoísmo se colocar em primeiro lugar? Dependendo do contexto, *pode* ser egoísta pensar em si mesmo e não nos outros. Por exemplo, se uma torta for cortada em oito pedaços iguais e houver oito pessoas famintas na sala, seria egoísmo da sua parte pegar dois pedaços.

No entanto, muitas vezes é importante colocar-se em primeiro lugar. Você tem muita energia para dar, mas deve guardar um pouco dessa energia para si mesmo. Você veio a este mundo sozinho e partirá sozinho. Seu relacionamento mais longo na vida é consigo mesmo. Somente quando você gerencia bem esse relacionamento, você pode gerenciar seus relacionamentos com outras pessoas.

Infelizmente, temos de aceitar que, mesmo que alguém tenha boas intenções, pode repetidamente infligir dor às nossas almas, sem considerar o efeito que as suas ações e palavras estão a ter sobre nós. Idealmente, queremos estar num lugar onde o nosso humor não mude por causa do comportamento de outra pessoa, mas apenas os mais evoluídos espiritualmente entre nós são capazes de fazer isso – demonstrar amor incondicional e

contínuo, apesar das ações dos outros em relação a eles. . A maioria de nós ainda tem um longo caminho a percorrer antes de ascendermos a estados de consciência suficientemente elevados para nos permitir amar todas as pessoas sem condições ou expectativas.

Se não formos indivíduos evoluídos espiritualmente, a interação constante com pessoas tóxicas pode sugar nossa energia, o que com o tempo nos fará sentir esgotados.

*É muito mais fácil ver o que há de bom na vida
quando você está perto de pessoas positivas.*

Seu crescimento pessoal é um processo contínuo e pode levar muito tempo para chegar a um ponto em que você não seja afetado pelo comportamento de outras pessoas.

Então, às vezes você tem que eliminar aquelas pessoas que continuamente cortam você. Eles são venenosos e restringem seu progresso. Afinal, é difícil funcionar, sem falar que abrir um sorriso, quando alguém continua lhe alimentando com veneno. Pense em uma planta: se você a mantiver em condições tóxicas, ela não crescerá e logo começará a murchar. Mas, nas condições certas, prosperará e se transformará em algo lindo. Uma vez que se torna grande e forte, é difícil destruí-lo.

As pessoas também podem ser tóxicas. Uma pessoa tóxica pode ser alguém que critica tudo o que você faz; espera demais; falta de respeito; mostra muito pouco apoio. Eles podem ridicularizar, negligenciar, abusar fisicamente, manipular e menosprezar você. Essas pessoas geralmente não estão dispostas a enfrentar suas ações tóxicas e fazer mudanças.

Portanto, quando você se encontrar perto de pessoas que são tóxicas para você, sua paz interior será perdida e será mais provável que você transmita a dor que isso lhe causa aos outros. Isso levanta a questão: é egoísmo pensar em nós mesmos aqui, ou é egoísmo da parte deles esperar que estejamos bem com isso?

Terminar um relacionamento tóxico pode ser extremamente difícil; é difícil se libertar das pessoas próximas a você, mesmo que elas estejam machucando você. Mas uma vez que você remove essas pessoas de sua vida, você abre caminho para que um rio de

positividade flua. Você terá tempo e espaço para introspecção, cura e crescimento e, assim como a planta, você também ficará forte.

Verifique seu próprio comportamento

Queremos que todos os outros deixem de ser tóxicos, mas raramente revisamos nossas próprias ações. O relacionamento mais importante que você tem é consigo mesmo, então não há desculpa para não se libertar de seus hábitos tóxicos. Portanto, é importante que você possa identificar quaisquer tendências tóxicas que possa ter e que estejam prejudicando outras pessoas – ou a si mesmo.

Quando estamos irritados ou chateados, presumimos que todos ao nosso redor estão bem. Nós nos desculpamos por agir de maneira cruel, culpando nosso humor, sem perceber que outras pessoas também podem estar passando por momentos difíceis. Isso pode derrubar outras pessoas, o que significa que não apenas *você está* se sentindo magoado, mas agora outra pessoa também está.

Mesmo aqueles que acreditam estar liderando pelo exemplo muitas vezes se esquecem de revisar suas próprias ações, como demonstrado por uma experiência que tive. Se você viu minha página no Instagram, sabe que eu posto citações e conselhos. O que você talvez não saiba é que muitas vezes minhas palavras são levantadas por outras páginas de mídia social e republicadas como palavras inspiradoras de outra pessoa. Por mais lisonjeiro que seja ver minhas palavras e pensamentos sendo compartilhados por pessoas, não é satisfatório ver minha marca d'água sendo removida e nenhum crédito sendo dado a mim.

Sempre revise seus comportamentos e
faça um esforço para mudar aqueles que são
tóxicos – para você ou para os outros.
Não é apenas assim que você cresce, é também
um ato de amor próprio. Você está mostrando
a si mesmo que merece algo melhor do que
os comportamentos que limitam seu progresso.



O que realmente me impressiona é que há uma série de páginas promovendo positividade para grandes públicos que ainda se recusam a corrigir o seu erro. Quando entrei em contato, as pessoas por trás dessas páginas me disseram que não queriam retirar as postagens e publicá-las novamente corretamente porque tinham um grande envolvimento com elas e perderiam seguidores. Algumas dessas pessoas lucraram com minhas palavras, mas ainda não sentiram a necessidade de reconhecer minhas mensagens. Um disse que todo mundo estava fazendo isso, então eu deveria superar isso. Entre as respostas mais interessantes estava: 'Deixe para lá – seu nome não precisa estar nele. Se você for uma pessoa positiva, não precisará mais entrar em contato comigo. Isso me levou a perceber que mesmo aqueles que pregam mais e parecem promover a positividade e o amor, nem sempre seguem seus próprios conselhos.

Na verdade, eu precisava superar isso, uma vez que eles se recusaram a fazer qualquer coisa a respeito. Tive que me concentrar em trabalhar desinteressadamente. Consegui superar minha decepção e me lembrar que o mais importante para mim é que uma mensagem positiva esteja sendo divulgada. É assim que encontro minha paz.

No entanto, esta resposta expôs algo que é muito comum no mundo: a transferência de culpa. Somos rápidos em apontar o que há de errado com outra pessoa para evitar assumir a responsabilidade por nossas próprias ações.

Poderíamos dizer que não é nossa responsabilidade se outros se ofenderem com nossas ações. Afinal, são apenas as suas percepções e ideias sobre as nossas ações que os estão realmente prejudicando.

*Se sinto que estou certo, mas alguém
sente que estou errado, quem está certo?*

Mas mesmo quando você pensa que alguém está reagindo de forma exagerada, você deve tentar entender a causa raiz do motivo pelo qual essa pessoa se sente assim. Geralmente é porque você violou um dos valores pessoais deles. E se alguém disser que está magoado com suas ações, você deve acreditar que essa pessoa está magoada; você não pode decidir por eles se eles se sentiram magoados ou não.

Aprendi isso com meu parceiro. Às vezes levo minhas piadas longe demais e ofendo. Se ela admitir corajosamente sua vulnerabilidade para mim, a pior coisa que posso fazer é fazê-la se sentir mal por se abrir comigo, ficando na defensiva e transferindo a culpa para ela. Você não pode dizer a alguém que seus sentimentos são inválidos. Você tem que tentar buscar o entendimento primeiro. Identifique por que eles se sentem assim e veja o que você pode fazer para melhorar.

Isso é importante para todos os relacionamentos. Somos todos diferentes e todos merecemos respeito pelos nossos sentimentos. Reconhecer e compreender a dor de alguém não só permite que você aprenda sobre ela, mas também o ajuda a crescer. Não se espera que você seja perfeito. Todos nós cometemos erros. Mas você deve estar disposto a aprender, crescer e permanecer respeitoso.

O poder de um bom parceiro

*Afastar-se de algo
prejudicial à saúde demonstra grande coragem,
mesmo que você tropece um pouco ao
sair pela porta.*

Às vezes, nos relacionamentos, um parceiro punirá o outro devido às suas próprias inseguranças. Eles fazem o outro sentir que tem falhas, apenas para encobrir suas próprias limitações e alcançar um senso de superioridade ou autoridade. Esses relacionamentos costumam ser muito prejudiciais e tóxicos. Eles podem fazer com que aquele que está sendo punido se questione e se sinta deprimido ou vazio por dentro.

Por exemplo, se você acha que seu nariz é muito grande e então percebe que seu parceiro é amigável com alguém que você considera atraente, você pode notar que o nariz dele é menor e fazer uma comparação. Ao se concentrar na ideia de que o nariz deles é melhor que o seu, você poderá sentir uma onda de emoções negativas, como ciúme, dúvida e ódio. Como resultado, sua autoestima, confiança e até mesmo energia diminuem.

Sua mente também pode sugerir ideias horríveis para você, como o fato de seu parceiro as achar atraentes porque seu nariz é *perfeito*. Você pode então descontar sua dor em seu parceiro, acusando-o de flertar, mesmo que seja completamente inocente. Você projetará sua insegurança neles e insinuará que eles são maliciosos, que não têm amor e são desrespeitosos. Isso é manipulação emocional, onde em vez de assumir a responsabilidade por suas próprias emoções, você as desconta em outra pessoa.

Você garantirá que seu parceiro também sinta sua dor. Você questionará sua integridade e moral, tentando convencê-los de que são sinistros. Você apontará tudo o que há de errado com eles. Isto só leva ao conflito, onde ainda mais inseguranças podem ser expostas, palavras prejudiciais trocadas e ações potencialmente devastadoras produzidas.

Mas você precisa entender de onde vêm suas ações. São suas inseguranças ou porque seu parceiro tem agido de maneira tóxica? No final das contas, isso termina em dor.

Alternativamente, seu parceiro pode estar flertando genuinamente. Em alguns relacionamentos, isso pode ser aceitável. Na maioria, entretanto, não será. Embora você não possa exigir respeito de alguém, você pode sair de situações nas quais não é respeitado.

Dito isto, existem muitos relacionamentos saudáveis cheios de inseguranças. Mas devem conter respeito e apoio mútuos. Os parceiros devem ser honestos sobre as suas inseguranças, abertos a trabalhar uns com os outros para melhorá-las e suficientemente respeitosos para não magoar o outro ou usar as suas inseguranças contra eles. Todos os relacionamentos exigem trabalho. Eles exigem comunicação infinita e tremenda compreensão e podem ser muito desafiadores. Mas embora desistir nem sempre seja a resposta, às vezes você tem que ir embora, especialmente quando perde o senso de identidade.

*Às vezes você tem que se livrar
da toxicidade para poder se curar.*

Relacionamentos prejudiciais drenam toda a bondade de nós. Damos tudo a alguém que simplesmente não corresponde aos nossos esforços e vontade de tentar. Esvaziamos nosso banco de amor para fazê-los se sentirem mais ricos, enquanto ficamos falidos. Entregamo-nos a alguém que não nos respeita o suficiente para nos tratar bem em troca.

Você não precisa ser um especialista para perceber que os relacionamentos devem ser fortalecedores. Eles não devem fazer você se sentir limitado de forma consistente ou faltando. Você nunca deve se sentir vazio em um relacionamento, especialmente se for para fazer outra pessoa se sentir satisfeita.

Às vezes, amamos a ideia do que alguém poderia ser, ou do que alguém é momentaneamente; nós amamos seu potencial. Na verdade, se você refletir sobre seu passado com um ex-parceiro sério, provavelmente chegou um ponto em que você pensou

que ele era a melhor coisa de todos os tempos. Mais tarde, você pode ter descoberto que eles não eram exatamente o que você esperava que fossem.

Nenhum de nós é perfeito, então nenhum relacionamento é perfeito. Mas é fácil cair na armadilha de se apegar às pessoas porque você vê sua luz e seu potencial para ser um grande parceiro; entretanto, no fundo você sabe que está se apegando a falsas esperanças. Se você está com alguém que não está disposto a melhorar, pode estar perdendo tempo.

*Você não pode mudar aqueles que
não estão prontos para mudar.*

Você também deve garantir que eles não finjam que querem melhorar. Essa tática pode ser usada para criar falsas esperanças, para que você permaneça por mais tempo. Claro, este é um ato egoísta e característico de alguém que não está disposto a atingir todo o seu potencial.

Entendo perfeitamente que pode ser doloroso deixar uma pessoa tóxica que você ama; sair de um relacionamento tóxico é muito mais fácil falar do que fazer. É por isso que muitos ficam parados e alimentam a negatividade o máximo que podem. Mas você vale essa dor temporária.

Às vezes, as pessoas se contentam com relacionamentos inadequados porque acreditam que não encontrarão alguém melhor ou que a tarefa de encontrar alguém novo e reconstruir algo do zero é muito longa e difícil. A intuição deles lhes dirá que merecem algo melhor, mas eles não agirão corajosamente de acordo com isso.

Aqui está um exemplo que pode ajudá-lo a descobrir se você está em um relacionamento tóxico. Certa vez, alguém pediu minha opinião sobre o relacionamento deles. Eles estavam tendo problemas com o parceiro e não sabiam se deveriam ir embora. Não gosto de dizer às pessoas o que elas devem fazer no relacionamento porque não estou envolvido nele e não consigo ver o quadro completo. Alguém pode descrevê-lo para mim e eu posso fazer suposições, mas a escolha é, em última análise, deles.

Então eu inverti a situação e perguntei a essa pessoa o que ela aconselharia sua filha a fazer se ela estivesse na mesma posição. Isso lhes deu uma pausa para pensar. Eu já sabia

o que eles achavam que deveriam fazer – mas eles precisavam de mim para justificar ou dissuadi-los disso. A decisão os assustou, então eles a estavam evitando. No entanto, quando fiz esta pergunta, eles perceberam que já sabiam a resposta.

Como pai, você tem instintos naturais de proteção sobre seu filho. Mesmo que você não tenha um filho, provavelmente pode imaginar isso. Você se importaria tanto com eles que não gostaria que eles se machucassem e perdessem qualquer alegria. O instinto dessa pessoa já tinha a resposta, mesmo antes de me pedirem conselhos. Sempre digo às pessoas para confiarem em seus instintos, porque é a alma sussurrando conselhos para elas.

*Você saberá que é seu instinto quando tiver a
sensação de quase saber que chegou à
resposta sem um processo de raciocínio.*

Quando você tem um determinado pensamento, você sente uma sensação estranha na barriga, e isso é o que acredito ser a sua intuição. É um dos melhores sistemas de orientação do mercado!

Mesmo os seus pensamentos mais dominantes não são necessariamente a sua intuição falando, porque podem estar enraizados no medo ou no desejo. A intuição é um sentimento calmo e dá uma sensação reconfortante de desapego. Às vezes, parecerá que algo dentro de você está incentivando você a tomar nota. É quase físico.

Lembre-se de que um relacionamento deve agregar valor à sua vida e trazer boas vibrações na maior parte do tempo. Relacionamentos tóxicos prejudicarão sua saúde psicológica e até mesmo seu bem-estar físico.

Não esteja em um relacionamento por estar em um. Se for hora de dizer adeus, seja corajoso e faça isso. Pode doer agora, mas será a fonte de algo maior no futuro.

Escolha amizades verdadeiras

Certa noite, recebi um e-mail de uma adolescente que se diagnosticou com depressão e baixa autoestima. Ela não se sentia bem com a vida. Ela não se sentia confiante e achou muito difícil permanecer positiva. Dizer a ela para permanecer positiva não funcionou; isso só a fez se sentir pior.

Depois de conversar com a adolescente, ficou óbvio que seus amigos haviam colocado muitas ideias perturbadoras em sua cabeça, dizendo que ela era feia, estúpida e constrangedora de se ter por perto. Esses amigos não reconheciam o valor dela e isso também afetou a forma como ela se via.

Se alguém não o respeita ou diz que você tem falhas, há uma boa chance de você começar a integrar as opiniões dessa pessoa em seu senso de identidade. Na verdade, muitos dos pensamentos em nossas cabeças não são originalmente nossos. Quando somos jovens, podemos ouvir que não fomos feitos para seguir certos caminhos na vida. Crescemos acreditando no que nos dizem e as percepções dos outros se tornam a nossa realidade.

Toda a nossa vida é moldada por comentários descartáveis e programação social.

Às vezes, a solução mais simples é estar perto de pessoas diferentes, especialmente quando você não consegue fazer com que aqueles que já estão cercados mudem. Depois que a adolescente abandonou os amigos que tinha e fez novos, ela começou a se sentir mais confiante em relação à sua vida.

Simplifique seu círculo de amigos. Mantenha quem agrega valor à sua vida; remova aqueles que não o fazem.

Menos é sempre mais quando menos significa mais.

Desde a evolução das plataformas de redes sociais, a definição de *amigo* mudou. Eles não são mais pessoas que você conhece bem. As amizades virtuais afetaram a forma como a sociedade rotula as amizades. Agora chamamos qualquer pessoa de amigo – até mesmo uma pessoa que conhecemos uma vez em uma noitada.

Quantas dessas pessoas são realmente seus amigos? Você poderia recorrer a eles em um momento de necessidade? Infelizmente, muitas amizades modernas não são baseadas em apoio emocional ou em uma conexão familiar. Em vez disso, baseiam-se em beber, fumar, festejar, fazer compras ou fofocar juntos – alguns dos quais são hábitos que irão diminuir a sua vibração.

Muitos desses tipos de amizade podem ser baseados em ganhos mútuos de curto prazo. Por exemplo, alguns amigos só podem desempenhar um papel ativo na sua vida quando ambos precisam de alguém para acompanhá-los em eventos públicos, como festas. A pessoa com quem você vai à academia pode ser considerada um amigo, mas se você precisar de ajuda para mudar de casa, ela estará disponível para ajudar? Eles se ofereceriam para ajudar? Embora essas amizades possam não ser ruins, porque ajudam você a cumprir um propósito, elas rapidamente desaparecem quando você precisa de ajuda. Você nem sempre pode esperar que essas pessoas estejam ao seu lado.

Às vezes, temos amizades mais superficiais do que significativas. Considere se seus amigos mostram apoio a você. Eles aplaudem quando você ganha? Eles o incentivam a realizar ações positivas? Eles ajudam você a crescer como pessoa? Se você não tiver certeza, suas amizades podem não ser tão saudáveis para você quanto você pensa.

Se você suspeita de ciúme ou ódio dirigido a você dentro de seu círculo de amizade, você não está se cercando das pessoas certas. Os verdadeiros amigos querem o melhor para você. Seu sucesso é compartilhado com eles. Eles não ficam amargos quando você melhora; eles ajudam você a melhorar e garantem que você não fique amargo!

Alguns amigos querem que você se saia bem, mas não muito bem. É importante também não nos contentarmos com essas amizades medíocres, pois elas encherão nossas vidas de energia negativa.

Todos nós crescemos e amadurecemos em ritmos diferentes, mas algumas pessoas têm um crescimento lento porque *optam* por permanecer estagnadas. Muitas vezes você encontrará pessoas que estão presas às mesmas rotinas, fazendo as mesmas coisas com os mesmos colegas e reclamando dos mesmos problemas. Essas pessoas resistem ativamente às mudanças e não saem da zona de conforto em busca de uma vida melhor. Eles ficam confortáveis com sua insatisfação.

Você pode ser uma dessas pessoas ou eles podem ser seus amigos mais próximos. Você pode ser muito ambicioso e finalmente criar coragem para buscar mais em sua vida.

Seus amigos, por outro lado, podem não entender, e a diferença de frequência entre vocês pode causar separação. Por exemplo, se você deseja crescer espiritualmente, poderá se interessar por conceitos que são completamente estranhos – até mesmo assustadores – para seus amigos.

A verdade é que todos os seus amigos lhe ensinam algo valioso na vida. Cada um deles tem um papel a desempenhar. Alguns têm cargos temporários, outros são permanentes. Não há problema em superar as pessoas e seguir em frente com sua vida. Você deve sempre focar na sua própria vida, expandindo-a e crescendo como indivíduo. Você só pode fazer grandes coisas pelos outros no mundo se realmente se sentir alegre, amoroso e realizado. Se as pessoas ao seu redor escolherem caminhos diferentes ou não chegarem exatamente onde você está, tudo bem. Se eles deveriam estar na sua vida, mais cedo ou mais tarde eles estarão lá; suas jornadas se alinharão novamente eventualmente.

Enfrentando a família

*Você pode superar roupas, hobbies, empregos, amigos –
e até mesmo membros da família. Evoluímos além de coisas
que não contribuem para nossa alegria e bem-estar.*

Só porque eles são sua família, não significa que tenham as melhores intenções para você. Muitos de nós aprendemos que não há nada mais importante do que a família. Mas os relacionamentos biológicos nem sempre equivalem a relacionamentos próximos e de apoio. Os amigos podem ser mais parecidos com uma família do que com a própria família. Não devemos esconder o fato de que às vezes são os nossos próprios familiares as pessoas mais tóxicas em nossas vidas.

Terminar esses relacionamentos pode ser o mais doloroso porque, convenhamos, essas pessoas geralmente são as que mais significam para nós, mesmo que nos desanimem continuamente. É difícil justificar o término de um relacionamento com seus pais, por exemplo, se eles fizeram muito por você ao longo da vida.

Às vezes, você não precisa. Você simplesmente precisa se comunicar e dizer a eles como se sente. Você ficará surpreso com quantas pessoas ignoram seus comportamentos tóxicos em relação aos outros.

*Quando eles descobrirem que estão realmente machucando
você, eles podem muito bem mudar de atitude.*

Também podemos tentar entender suas intenções. A maioria de nossos entes queridos realmente tem boas intenções para conosco. Eles querem nos ver felizes, bem-sucedidos e prósperos. Mas podem ser enganados ou limitados na sua visão, o que por vezes parece negativo.

Um amigo teve uma ideia interessante sobre um negócio on-line que queria desenvolver e procurou a aprovação dos pais. Para sua consternação, a reação deles não foi exatamente o que ele esperava. Eles ridicularizaram sua ideia e tentaram dissuadi-lo; eles simplesmente não conseguiam entender como isso poderia ser lucrativo. Em vez disso, sugeriram que ele parasse de viver na terra dos sonhos e se concentrasse em estudar e obter as notas necessárias para ir para a universidade.

Ele sentiu que sua crença em sua ideia brilhante foi atenuada pelo ceticismo deles. Esta também não foi a primeira vez. Ele sentia como se seus pais estivessem sempre criticando suas aspirações e, como resultado, ele as percebia como negativas em relação a ele. Ele não queria excluir os pais da sua vida, porque os amava – e vivia com eles. Mas às vezes ele sentia que eles não o amavam!

O que ele não conseguiu entender foi que, embora seus pais fossem críticos, a culpa não era inteiramente deles. As ideias deles sobre o que era viável na vida e como seria o sucesso eram diferentes das dele. As suas crenças, moldadas pelas suas experiências e condicionamento social, significavam que tinham uma visão diferente da vida.

Para reconhecer o amor apesar das críticas, é preciso compreender que a perspectiva *de todos* – incluindo a sua – é limitada e subjetiva. Todos nós coletamos constantemente informações de todos os lugares, e tudo o que aprendemos tem um

impacto sobre o que acreditamos e como pensamos – mas isso depende exatamente das informações que coletamos.

Se ninguém em sua família jamais obteve sucesso ao abandonar a universidade e iniciar um negócio online, a perspectiva de *você* fazer isso é completamente nova para eles e pode ser rejeitada imediatamente. As pessoas tendem a temer o que não conseguem entender. Portanto, faça um esforço para entender de onde vêm seus entes queridos e qual pode ser a raiz de sua preocupação ou cinismo.

A maioria das pessoas acredita nas coisas que fazem há muitos anos. Você não pode esperar que eles abandonem suas crenças em um instante por causa de como você percebe o mundo. Se você sentir que eles estão sendo restringidos por suas crenças, você pode oferecer uma perspectiva alternativa, mas não pode impor suas crenças a outra pessoa.

Se você deseja o apoio deles, precisa construir a confiança deles. Esta é a sua tarefa, tanto quanto a deles. Tente ser aberto com eles; converse com eles e diga como você se sente. Envolve-os nos seus planos: dê-lhes mais informações ou explique a sua visão alternativa; assegure-lhes que você pensou sobre o que acontecerá se você falhar. Você precisa minimizar o medo deles para que tenham mais fé. Quando eles têm mais fé, é mais provável que demonstrem o apoio positivo que você deseja.

Meu amigo mostrou a seus pais um plano exato do que ele desejava fazer, exemplos de histórias de sucesso e até ensinamentos de figuras icônicas que sua família valorizava e que apoiavam seus pontos de vista. Gradualmente, ele os ajudou a mudar sua perspectiva.

Se você se encontrar em uma posição semelhante, cabe a você mostrar aos que duvidam que está fazendo tudo ao seu alcance para que o caminho escolhido valha a pena.

*Se você não provar que leva a sério o
que deseja fazer,*

também não pode esperar que outras pessoas levem isso a sério.

Não subestime o poder de liderar pelo exemplo. Se é o pensamento limitado das pessoas ao seu redor que as torna frias com você, mostre-lhes que elas *podem* se libertar desse estado de ser infeliz. Tenha a mente aberta e faça o seu melhor para ser afetuoso com

eles. Mostre-lhes como alguém deve se comportar, mesmo sendo tratado injustamente. Sua fé e determinação podem, suave e gradualmente, inspirar uma mudança neles. Eles poderão ver o quão incrível você é como indivíduo e como é gratificante ser como você!

Às vezes, simplesmente mudando nossa perspectiva e focando nos aspectos positivos que vemos nas pessoas que nos desafiam, conseguimos nos sentir melhor em nosso relacionamento com elas. Isso é especialmente útil quando você mora na mesma casa que aqueles que desanimam seu espírito. Isso não fornece uma solução completa, mas se você apreciar o que há de bom neles e criar alguma distância até que as coisas melhorem, isso pode ser um catalisador para a cura.

É vital lembrar que você não pode mudar os outros, a menos que eles queiram mudar a si mesmos. Você pode influenciá-los e facilitar mudanças, mas não pode *fazê-*los mudar. E eles só decidirão mudar quando tiverem um *incentivo* – como uma vida melhor ou um relacionamento melhor com você. Se não identificarem um problema no seu jeito de ser, não estarão motivados para mudar.

Em alguns casos, o comportamento de um membro da família pode ser extremo, como causar danos físicos ou emocionais. Não fomos colocados neste planeta para sofrer nas mãos – ou nas palavras – de outra pessoa, independentemente do nosso relacionamento com ela. E fingir que o comportamento prejudicial de alguém está certo já é prejudicial. Se você precisar interromper alguém por causa de um comportamento destrutivo contínuo, faça-o sem arrependimentos.

Estar presente para os outros

Anteriormente, escrevi sobre a importância de estar perto de pessoas que estão com um humor mais positivo que você, com uma vibração mais elevada, se você quiser se sentir bem. Muitas vezes, esta é uma ótima solução, mas pode, naturalmente, ter uma desvantagem para aqueles com vibração mais elevada. Eles podem descobrir que, quando estão ao lado de alguém que não está se sentindo bem, acham difícil permanecer estáveis em seu próprio estado emocional. Passar tempo com alguém que está em busca de vibrações mais elevadas pode derrubá-lo.

Você pode se sentir assim quando um amigo lhe explica todos os seus problemas e a tristeza de repente se espalha pelo seu corpo. É contagiante. Aprendi essa lição na universidade, quando um colega de apartamento estava se sentindo deprimido depois de ficar com o coração partido por uma namorada que havia terminado o relacionamento. Uma noite, enquanto estávamos fora com amigos, ele voltou cedo para o apartamento, perturbado com o rompimento. A garota por quem ele estava com o coração partido ficou extremamente preocupada com o mensagens de texto que ele estava enviando a ela dizendo que faria algo para se machucar. Ela nos avisou para que pudéssemos ver como ele estava.

Quando meus amigos e eu voltamos para o apartamento, a porta dele estava trancada e a música estava alta. Continuamos batendo na porta dele, mas ele não nos deixou entrar. Começamos a entrar em pânico e chamamos o zelador, que tinha uma chave reserva do quarto dele.

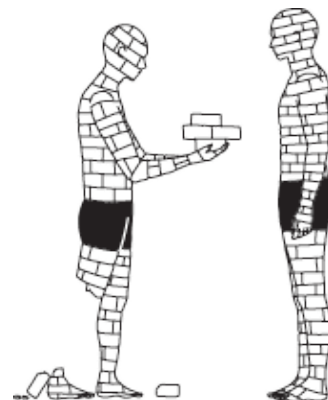
Ao entrarmos, o vimos enrolado na cama com lágrimas escorrendo pelo rosto. Examinamos mais de perto seus pulsos e vimos as marcas do que pareciam ser cortes autoinfligidos. Naquele momento, percebemos que ele estava tão deprimido que queria acabar com sua vida. Felizmente, a nossa entrada interrompeu o seu desespero e conseguimos consolá-lo.

Nos dias seguintes, houve uma vibração muito estranha em nosso apartamento. Todos ficaram abalados. O colega de apartamento que tentou tirar a própria vida não falou muito sobre o incidente, mas queria passar um tempo comigo. Passei minhas noites com ele, oferecendo apoio e tentando dar conselhos gentis para fazê-lo se sentir melhor.

Mas depois de um tempo, percebi que não me sentia normalmente; Eu estava começando a me sentir muito deprimido. Percebi que, por mais que quisesse estar ao lado dele, também precisava pensar em mim. Eu me sentia vazio e não conseguia servir de um copo vazio.

Antes de tentar consertar
a vibração de outra pessoa, certifique-se de não
matar a sua no processo.

Proteja sua própria energia primeiro.



Criei alguma distância entre nós por um tempo, mantendo nossas interações ao mínimo. Por dentro, eu estava me punindo por não estar mais presente para ele; Senti que tinha que ser semelhante a Deus e simplesmente aceitar isso. No entanto, eu já estava arrasado e sabia que, a menos que me sentisse bem comigo mesmo, não seria capaz de oferecer-lhe o apoio adequado. Eu me sentiria hipócrita por oferecer conforto quando também estivesse perturbado.

Ele parecia estar bem e isso me deu um pouco de paz de espírito. Eventualmente, consegui aumentar minha vibração e estar ao lado dele de maneira mais eficaz.

Isso foi há muitos anos e desde então muita coisa mudou. Por um lado, tenho uma consciência e compreensão muito mais profundas. Tenho a sorte de estar numa posição onde milhares de pessoas sentem que podem partilhar os seus problemas comigo, mas devido ao que aprendi posso agora manter a minha vibração estável, mesmo que a vibração de outra pessoa seja muito baixa. Há exceções e ainda tenho o cuidado de proteger minha energia de pessoas que querem drená-la ou abusam da minha disposição em ajudá-las.

*Se meu estado emocional não for suficientemente elevado
para começar, sei que, ao tentar
ajudar alguém que está se sentindo deprimido, posso
sofrer um profundo impacto emocional.*

Se você está ouvindo alguém reclamando sobre como sua vida é problemática e você também não está se sentindo bem, você pode estar caminhando para um grande esgotamento de energia. Embora dar ouvidos possa ser útil, aumentar o número de pessoas infelizes no mundo não beneficia ninguém.

A coisa mais sábia a fazer nesta situação é mudar o seu estado vibrando o mais alto que puder. É assim que você protege sua própria vibração. Ao fazer isso, você desenvolve a força necessária para ajudar os outros.

Lidando com pessoas negativas

*Nem todo mundo vai te entender, aceitar
ou mesmo tentar te entender.*

*Algumas pessoas simplesmente não receberão
bem a sua energia. Faça as pazes com isso e
continue avançando em direção à sua alegria.*

Quase todas as pessoas no mundo, não importa quão gentis ou incríveis sejam consideradas pela maioria, terão pelo menos uma pessoa que não gosta delas. Somente se você ficasse sozinho em sua casa o dia todo e ninguém te visse, falasse com você ou soubesse da sua existência, ninguém demonstraria ódio por você. Você adquire inimigos sendo *alguém*.

Recebo comentários negativos de pessoas de vez em quando, mesmo que tenha feito uma boa ação. Isto acontece em parte porque este tipo de abuso é muito comum online em geral, especialmente porque as pessoas não têm de revelar a sua identidade. Online eles são livres para deixar comentários amargos – coisas que eles nem sonhariam em dizer na vida real – sem ter que assumir qualquer responsabilidade pelas suas palavras.

Lembro-me da primeira vez que fui ridicularizado. Foi quando eu tinha cinco anos. Eu estava na escola e nossa turma tinha que descrever nossos pais. Todos na minha turma descreveram sua mãe e seu pai.

Quando chegou a minha vez, descrevi minha mãe e não meu pai. Isso gerou perguntas de outras crianças, que me perguntaram o que havia acontecido com meu pai. Eu não sabia o que dizer e felizmente meu professor interveio. Na verdade, eu não tinha ideia de que as crianças deveriam ter dois pais. Eu estava acostumada a ter apenas minha mãe e não tinha questionado isso.

No intervalo, algumas crianças da minha turma começaram a zombar de mim.

Eles disseram coisas como: 'Ele nem tem pai'.

'O pai dele provavelmente está morto.'

'A mãe dele é o pai dele.'

Fiquei cada vez mais nervoso e reagi com violência violenta. Eu me meti em sérios apuros, apesar de ter contado ao professor por que fiz o que fiz.

Se eu não tivesse ido à escola, não teria tido essa experiência. Mesmo quando somos muito jovens, geralmente é a falta de compreensão e compaixão que cria o ódio pelos outros. Se as pessoas não são iguais a nós, é mais provável que as rotulemos como desajustadas e zombamos delas. E quanto mais pessoas estivermos expostos, maiores serão nossas chances de receber julgamentos e críticas. Isso ocorre porque agora estamos diante de um grande público de indivíduos, cada um com sua própria percepção do que é *normal*.

Pense apenas nas celebridades. Eles são apenas humanos, mas por atingirem tantas pessoas, recebem muitas críticas. Falamos sobre bondade para com os outros, mas excluimos as celebridades como se não fossem humanas. Infelizmente, todos têm o seu evangelho, mas não conseguem praticar o que pregam. São as mesmas pessoas que lêem e recitam palavras sagradas, com comportamentos profanos. São as mesmas pessoas que acreditam estar no caminho correto, mas julgarão os outros por não estarem no mesmo caminho que eles.

Lembre-se de que a negatividade dos outros é inevitável. Com a nossa constante exposição ao resto do mundo e as nossas interações com ele, estamos fadados a enfrentar algumas pessoas que têm uma vibração baixa e agem de forma cruel connosco.

Tentar manter distância dessas pessoas pode se tornar uma grande tarefa quando há muito pouco que você possa fazer para evitá-las.

Aqui estão alguns lembretes importantes para ajudá-lo a permanecer em paz quando as pessoas falam negativamente sobre você. Você começará a perceber que a melhor defesa é o silêncio e a alegria.

*'Ninguém pode ferir-me
sem minha permissão.'*

M AHATMA G ANDHI

A miséria adora companhia

Infelizmente, as pessoas que estão vibrando em uma frequência baixa muitas vezes querem arrastar os outros para o seu nível. Às vezes, eles tentarão expor o que há de errado com você, porque não conseguem lidar com tudo o que há de certo com você. Eles provavelmente não vão gostar quando os outros mostrarem que você ama ou lhe derem atenção, e o ressentimento deles provavelmente aumentará quando, apesar de seus esforços para fazer os outros odiarem você, eles ainda o amarem.

A Internet está cheia de pessoas que gostam de ver outras pessoas sendo ridicularizadas e chutadas enquanto estão deprimidas. Eles aceitam rapidamente suposições negativas e estão ansiosos para comemorar os fracassos. Pessoas que cometeram erros ou passaram por tempos difíceis rapidamente se tornam tópicos de tendência devido a um vício cultural na queda de outros.

As pessoas se opõem ao progresso

Quando você estiver fazendo barulho, alguém tentará diminuir o volume. Quando você está brilhando, alguém tentará diminuir sua luz. É simples: se você não se destacasse dos demais, as pessoas não teriam motivos para odiar.

Esses odiadores são muitas vezes indivíduos que se sentem ameaçados, ciumentos ou magoados pela nossa confiança enquanto lutamos pela grandeza. Eles podem sentir que o nosso sucesso limitará o deles ou temer perder o seu lugar para nós. Eles podem não gostar da ideia de que a nossa confiança nos leva a ser celebrados quando desejam fortemente o seu próprio elogio. Eles podem ficar ofendidos por nossas crenças irrestritas se as deles forem restringidas por uma mente condicionada que se sente impotente para mudar qualquer coisa.

Eles querem diminuir nossa vontade e impulso para que seu ego não se sinta ofuscado. Ao nos menosprezarem, eles acreditam que eles próprios não se sentirão tão pequenos. Essas pessoas existem e aparecerão no nosso caminho para uma vida melhor. Não devemos negar a sua existência, mas também não devemos reagir. Uma reação é exatamente o que eles querem para nos fazer sentir deprimidos e proteger seu ego.

Ferir pessoas machucar outras pessoas

A maneira como as pessoas agem em relação ao mundo exterior ilustra o que está acontecendo no seu mundo interior. Quando alguém tenta fazer você se sentir inadequado, é porque ele próprio se sente inadequado. Compreender isso o ajudará a lidar com situações relacionadas de maneira mais eficaz.

Por exemplo, a tristeza faz as pessoas agirem com amargura e sem amor; a dor e o sofrimento interno nos prendem a uma vibração baixa. Causa um efeito dominó de mágoa, porque muitas vezes as pessoas não estão de bom humor porque foram magoadas por alguém que não estava de bom humor. Essas pessoas recém-feridas machucam outras pessoas e assim por diante.

Mas tentar curar a dor infligindo-a aos outros não funciona. O guru e professor espiritual indiano Osho certa vez comparou isso a bater na parede. Sua visão era que atacar os outros para reviver sua dor é como alguém ficar com raiva e depois jogar tudo na parede, tentando causar danos. Eles não definem o muro e o muro não tem o problema – eles têm. Eventualmente, eles acabarão mais feridos, mesmo que a parede não os tenha machucado.

Não gostando da diferença

As pessoas tendem a se sentir atraídas por pessoas que se parecem com elas de alguma forma. Isso é demonstrado por uma técnica de programação neurolinguística (PNL) chamada espelhamento, que mostra que imitar o comportamento de um indivíduo o incentiva a gostar de você.

Então, se você geralmente é barulhento, alegre e cheio de vida, e se depara com alguém parecido, provavelmente pensaria que eles são muito legais. E se os padrões de fala, a linguagem corporal e o tom deles forem semelhantes aos seus, você pode pensar: 'Quer saber, há algo nessa pessoa que eu realmente gosto.' Isso porque eles são exatamente como você.

Também podemos assumir que o oposto é verdadeiro: as pessoas tendem a não sentir afinidade com indivíduos diferentes delas. E alguém diferente de você pode pensar que você parece um pouco estranho ou 'exagerado'. No final das contas, eles não vão te entender, ou não vão querer te entender, porque sua energia não corresponde à deles.

O que vai, volta

Você provavelmente já ouviu a palavra 'carma'. Muitas pessoas se sentem incomodadas com este termo porque é um conceito teológico (encontrado nas religiões budista e hindu, entre outras) que envolve reencarnação. A crença é que suas ações terão ramificações no seu próximo ciclo de vida; quanto mais boas ações você fizer nesta vida, melhor será sua próxima vida.

Quer você acredite ou não na reencarnação, a maioria de nós aceita a noção de que se colhe o que se planta. Na ciência, poderíamos reconhecer isto como “causa e efeito”, ou relacioná-lo com a terceira lei de Newton – “Para cada acção há uma reacção igual e oposta”. E se você examinar a maioria dos textos religiosos, encontrará uma referência que se relaciona com a ideia de que tudo que vai, volta.

Mas quando as pessoas nos tratam injustamente, raramente nos asseguramos de que o carma irá alcançá-las e simplesmente seguir em frente com as nossas vidas. Em vez

disso, ficamos presos em nossas emoções enquanto nossa mente racional fica em segundo plano.

Por exemplo, se alguém anda por aí dizendo que você é violento, quando claramente não o é, você pode se sentir ofendido. Se eles fizerem isso persistentemente, você poderá sentir a raiva crescendo dentro de você. Um dia, você pode ficar enjoado das acusações e reagir violentamente. Mesmo que o boato não seja verdade, suas ações agora fazem parecer que é.

Anteriormente, aprendemos que as ações motivadas por um estado vibracional baixo, como a raiva, só nos prejudicarão ainda mais, e isso inclui o carma ruim que essas ações criarão. Portanto, não permita que a crueldade dos outros defina o seu futuro.

Os solitários e entediados anseiam por atenção

Quando sua vida não é interessante, você tende a se concentrar nas outras pessoas. Você busca excitação e atenção odiando os outros e provocando reações. É por isso que os memes são tão populares na Internet. As pessoas querem que os outros riem de suas tentativas de zombar de outra pessoa. Eles farão isso por curtidas, comentários e compartilhamentos – para gratificação instantânea. Isso fará com que eles se sintam bem por um curto período de tempo e como se estivessem fazendo algo que vale a pena. O que leva ao meu ponto final...

O que as pessoas dizem sobre você diz mais sobre elas do que sobre você

Quando os outros julgam você, eles se revelam. Eles mostram suas inseguranças, necessidades, mentalidade, atitude, história e limitações. E pintam uma imagem clara do seu futuro: não irão muito longe, nem viverão uma vida alegre, se estiverem a desperdiçar o seu precioso tempo a julgar os outros.

Tentando agradar a todos

*Se você continuar tentando satisfazer os outros,
nunca conseguirá acompanhar. No final, você não irá
satisfazer nem a eles nem a si mesmo.*

Esperançosamente, agora está claro para você que fazemos muitas coisas para sermos aceitos, mas se quisermos ter um bom desempenho na vida e manter a paz, temos que ser um pouco egoístas. Nunca conseguiremos satisfazer absolutamente todo mundo, e é exatamente por isso que nem deveríamos tentar. Desista do hábito de agradar as pessoas e comece a agradar *você* !

Como alguém que gosta de ajudar os outros com seus problemas pessoais, acho difícil parar de tentar fazer todo mundo feliz. No passado, eu recebia centenas de e-mails por semana de pessoas me contando seus problemas e pedindo ajuda. Naturalmente, eu gostaria de ajudá-los.

Algumas pessoas escrevem e-mails muito longos, com mais de 2.000 palavras. Não acredito em fazer as coisas sem entusiasmo, por isso a minha resposta seria seja sempre minucioso. Quando eu tivesse lido e respondido um e-mail por tanto tempo, já teria usado muito tempo.

Responder a todos era virtualmente impossível e algumas pessoas ficaram iradas porque sentiram que eu as estava ignorando. Isso me fez sentir péssimo e comecei a me punir por isso. Embora eu tivesse outras tarefas mais urgentes para concluir, dediquei uma quantidade excessiva de tempo respondendo a esses e-mails.

Fiquei sobrecarregado. Percebi que não poderia agradar a todos, então não deveria tentar, nem deveria ser muito duro comigo mesmo. Foi importante priorizar minhas necessidades e foi exatamente isso que fiz. Eu nunca olhei para trás.

Tenho certeza de que você pode se identificar de alguma forma com minha experiência de ter sido criado em uma comunidade muito crítica. Quando criança, certas escolhas profissionais foram vendidas para mim como refletindo bem dentro da comunidade. Se eu me tornasse médico, seria considerado inteligente, rico e filantrópico.

No entanto, a minha comunidade ainda me julgaria se eu me tornasse médico. Por exemplo, se eu permanecesse solteiro até os 30 anos porque trabalhava o tempo todo, isso indicaria que algo estava errado comigo. Se eu não tivesse minha própria casa, seria considerado estar passando por dificuldades financeiras. Se eu me tornasse médica e tivesse tudo menos um filho, eles presumiriam que eu estava tendo problemas de fertilidade. É assim que essas comunidades funcionam. Alguém sempre verá uma falha em você.

Às vezes sou acusado de ser arrogante ou teimoso por não pensar muito nas opiniões dos outros. É uma extensão de um ethos de julgamento que leva as pessoas a esta conclusão.

As opiniões construtivas podem ser muito benéficas para o nosso crescimento, mas as destrutivas que nos desmoralizam não têm um propósito positivo. Abusos e críticas disfarçados de “feedback” não merecem sua atenção.

Deixe suas boas vibrações protegê-lo

Algumas pessoas negativas são alérgicas à positividade. Seja tão positivo que eles não suportem estar perto de você.

Depois de me comprometer a viver a vida de uma maneira mais otimista, abandonei meus hábitos pouco saudáveis e abracei a positividade sempre que pude. Comecei então a perceber que algumas das pessoas com quem me associava não gostavam disso. Eles preferiram meu antigo comportamento – queriam que eu reclamasse e fosse agressivo e crítico.

Era como se minha atitude fosse positiva demais para eles. Algumas pessoas me rotularam como falso. Eu conseguia entender o porquê: passei de alguém que reclamava muito para alguém que fazia um esforço consciente para ver o lado bom das coisas. Eu estava em uma frequência diferente da deles, emocionalmente. Quanto mais longe você estiver emocionalmente de outra pessoa, menos real você parecerá para ela. Isto é baseado na Lei da Vibração. Essa distância pode fazer com que ambos os indivíduos se sintam

desconfortáveis um com o outro porque vocês simplesmente não vibram juntos. Às vezes, esse é um ótimo indicador de quem você precisa manter distância.

O que ficou evidente em meu novo comportamento positivo foi que ele estava afastando certas pessoas. Quando as pessoas eram rudes comigo, comecei a reagir gentilmente com elas. Não compareci à batalha para a qual eles estavam se preparando. Isso os repeliu porque eles não tinham uma resposta para minha resposta à grosseria deles. Isso foi ótimo, porque eram essas pessoas que estavam em uma frequência muito mais baixa do que a minha, mas que não tinham interesse em aumentar a sua; eles estavam muito confortáveis com seus modos cínicos. Nossas energias eram incompatíveis e se afastaram do meu campo de existência. Não precisei me distanciar deles porque eles fizeram o trabalho por mim.

Ouse deixar um emprego tóxico

*Acredite ou não, seu propósito não é trabalhar em
um emprego que você não gosta pelo resto da vida.*

Se você conhecesse um determinado beco conhecido como local de assassinato, escolheria evitá-lo. Você saberia que, ao passar por isso, correria o risco de algo terrível acontecer com você, independentemente do seu estado de espírito.

De forma menos dramática, se você for convidado para uma festa de aniversário onde conhece alguém que o ataca verbalmente regularmente estará presente, você pode optar por evitá-lo e proteger sua paz interior. Você sabe que sua presença só atrairá drama.

Mas existem ambientes igualmente tóxicos que são muito mais difíceis de evitar. Um dos mais comuns é o seu local de trabalho. Pode haver pessoas lá que tornam a sua vida uma miséria, mas você não pode simplesmente ficar em casa.

Experimentei isso com um novo gerente no escritório que mencionei anteriormente. Quando olho para trás, para a experiência, não o culpo inteiramente por suas ações. Ele tinha sua própria vida e as próprias pressões daqueles a quem se reportava. E eu não era o melhor funcionário porque não gostava do trabalho que fazia e não estava engajado nele.

Embora eu estivesse grato por ter um emprego decente, todos os sinais sugeriam que eu precisava sair e seguir minhas paixões. Eu sabia que queria espalhar positividade no mundo e ajudar as pessoas a melhorar suas vidas. Então, um dia dei um passo enorme e corajoso: larguei meu emprego e pulei para o desconhecido.

Foi um risco enorme. Saí com pouquíssima segurança financeira, pois não tinha muito dinheiro guardado. Alguns podem dizer que fui ousado e corajoso; outros podem atribuir isso à ingenuidade. Mas depois que saí, acordei todos os dias com uma onda de gratidão. Embora eu tivesse alguns encargos financeiros, não havia preço que pudesse atribuir à sensação de paz que encontrei. Logo consegui seguir minhas paixões e começar um blog sobre estilo de vida, compartilhando artigos de desenvolvimento pessoal.

Nunca me arrependi da minha decisão e sou grato por todas as dificuldades que enfrentei antes de recomeçar; por exemplo, as feridas causadas por trabalhar nos empregos errados deram-me sabedoria e determinação que me ajudaram a criar uma vida melhor para mim e para os outros. Apesar disso, é muito comum que as pessoas fiquem presas em locais de trabalho prejudiciais. Mas eles nos levam a estados mentais prejudiciais à saúde e afetam muito o nosso bem-estar.

Deixar um emprego insatisfatório é assustador e, na maioria das vezes, as obrigações financeiras impedem que você diga “basta” e aja de acordo. Todos ansiamos por segurança e conforto, e entrar no desconhecido pode ser assustador. Mas você também não pode ter certeza da segurança de um emprego; você não tem controle sobre seu salário, aumentos salariais, promoções ou qualquer outra coisa sobre seu trabalho – mesmo que você continue a tê-lo.

Quando você reconhecer que merece algo melhor do que a situação tóxica em que está preso, seja ousado o suficiente para seguir em frente. Você não precisa apressar o processo, mas quanto mais tempo permanecer em condições prejudiciais, mais sabotará sua própria vida.

PARTE QUATRO

Aceitando-se

Introdução

*Você não será importante para outras pessoas
o tempo todo e é por isso que precisa ser
importante para si mesmo. Aprenda a desfrutar da sua própria
companhia. Cuide-se. Incentive
o diálogo interno positivo – e torne-se seu próprio
sistema de apoio. Suas necessidades são importantes, então comece
a atendê-las você mesmo. Não confie nos outros.*

Certa vez, alguém fez a seguinte pergunta: 'Se eu lhe pedisse para nomear todas as coisas que você ama, quanto tempo levaria para você nomear a si mesmo?'

Esta pergunta serve como um lembrete de que muitos de nós negligenciamos o amor próprio. É o resultado de um problema comum em nossa sociedade: estamos condicionados a nos preocupar mais com o que os outros pensam de nós do que com o que pensamos de nós mesmos.

Aprender a interagir de forma eficaz com outras pessoas e fazer com que gostem de você o ajudará a atingir seus objetivos. Mas há uma questão mais profunda que deve ser abordada primeiro: *você gosta de si mesmo?*

Aprendemos a nos preocupar com o que os outros sentem por nós, mas evitamos nos concentrar em como nos sentimos em relação a nós mesmos. Isto cria uma sociedade em que as pessoas tentam impressionar os outros para serem apreciadas, mas no fundo permanecem insatisfeitas porque não gostam de si mesmas.

É certo que é bom quando os seus talentos são reconhecidos, quando o seu trabalho é recompensado, as suas conquistas aplaudidas ou a sua aparência apreciada. Nestes

momentos justificamos a nossa existência. Estamos lisonjeados. Nós nos sentimos amados. Nos sentimos importantes. A vida é boa.

Mas continuamos numa missão perpétua de agradar aos outros, de provar o nosso valor. Criamos as nossas próprias pressões financeiras ao comprar coisas de que não precisamos, apenas para podermos impressionar pessoas que pouco se importam com o nosso bem-estar. Nós nos mudamos para nos adaptarmos, em vez de mudarmos o mundo sendo nós mesmos. Alteramos nossa beleza natural para nos adaptar às expectativas da sociedade. Nós nos esforçamos por metas externas infinitas enquanto negligenciamos nosso próprio crescimento espiritual.

O poder do amor e da bondade é enorme e compartilhá-lo com outras pessoas pode transformar o mundo. Mas também devemos ser gentis e amoroso com nós mesmos. Em vez de tentar mudar quem você é, comece a se permitir se sentir bem. Transforme seu próprio mundo e você aprimorará as habilidades necessárias para mudar o mundo ao seu redor.

Se, como muitas vezes acontece, não nos tratamos com a gentileza e o respeito que merecemos, ficamos inseguros e isso afeta a nossa confiança, atitude e saúde. Isto resulta numa luta para demonstrar amor pelos outros da forma que desejamos, o que, por sua vez, afeta as expressões de amor que *recebemos*. As pessoas tendem a gostar de estar perto e a se apaixonar por aqueles que se aceitam graciosamente. Por esta razão, o amor próprio é um elemento vital na construção de relacionamentos fortes.

Digamos que uma jovem chamada Kierah carece de amor próprio e mostra sinais de insegurança no relacionamento com seu parceiro, Troy, porque ela não se sente tão bonita quanto as outras garotas que Troy conhece. Isso faz com que ela se comporte de maneiras que, na perspectiva de Troy, demonstrem falta de respeito e confiança, como mexer no telefone e ler suas mensagens privadas. Independentemente de eles se amarem genuinamente, o relacionamento deles é prejudicado porque falta amor próprio a Kierah. O comportamento de Kierah começa a afetar o bem-estar de Troy. Ele então começa a acreditar que as ações dela indicam que ela não o ama de verdade, e como resultado a sua

própria auto-estima fica prejudicada. O relacionamento deles entra em uma espiral descendente e eventualmente chega ao fim.

Quando você se aceita como é, você coloca ênfase em seu próprio bem-estar e alegria – e ficará satisfeito com a ideia de que nem todos irão aceitá-lo como você é. Você saberá o seu valor, então não se importará se os outros não o reconhecerem. Na verdade, você entenderá *por que* eles não reconhecem isso: infelizmente, como a maioria das pessoas não se aceita, elas procuram falhas nos outros.

Voltamos ao ponto de partida: a importância de se amar incondicionalmente.

As ideias apresentadas a seguir no Capítulo 1 aumentarão sua consciência e compreensão do motivo exato pelo qual você mantém suas crenças atuais, para que possa fazer mudanças significativas em sua vida. Esta jornada de crescimento pessoal irá guiá-lo em direção à autoaceitação e trazer experiências alegres para o seu mundo.

Aprecie sua beleza física

É ótimo cuidar de si mesmo no que diz respeito à aparência física. Devemos sempre nos sentir confortáveis em nossa própria pele e cuidar do corpo é um hábito saudável. O fato de você ter um corpo é incrível. Você é um reflexo da maravilha da natureza.

Quer você acredite em Deus ou não, quando o mundo foi criado não foram dadas regras ou instruções para ajudar a humanidade a avaliar o que é a beleza física. Não – estas ideias foram formadas por nós e hoje são frequentemente moderadas e manipuladas pela grande mídia.

Você só consegue reconhecer a própria beleza se praticar o amor próprio, mas vou ser sincera com você: é difícil. Com as plataformas de mídia brincando com nossas inseguranças, é difícil não nos compararmos com os outros.

Somos bombardeados por imagens que mostram pessoas com corpos convencionalmente atraentes. Sabemos que grande parte destas imagens não são reais, que foram editadas ou adulteradas para vender uma ideia, um produto ou um sonho, mas facilmente nos esquecemos disso e rapidamente ampliam os problemas de confiança.

Definimos nossas falhas físicas em relação ao que nos dizem ser o “corpo perfeito”. Constantemente nos dizem como é a beleza e se não questionarmos isso, essas mensagens intermináveis implantam em nossas cabeças uma definição subconsciente do que significa ser bonito. Qualquer coisa que não corresponda à definição popular de beleza nos parece uma falha e nos torna críticos, sempre avaliando a beleza física em relação a esse referencial. Isso não afeta apenas a forma como percebemos os outros, mas também como percebemos a nós mesmos.

Através do meu trabalho, tive a sorte de interagir com muitos jovens. Alguns têm muitos seguidores online, enquanto outros são apenas adolescentes típicos. Conheci muito bem uma das figuras conhecidas e fiquei triste ao saber que ela havia adquirido muito ódio como resultado de um forte aumento de popularidade. Quando ela postou fotos naturais de si mesma nas redes sociais, foi criticada por ser feia. A pressão de ser julgada e ridicularizada a levou a fazer uma cirurgia estética para manter sua imagem pública.

Não deixe que
ideias socialmente construídas sobre beleza diminuam sua
auto-estima. Não existem regras para
a beleza. Aceite e ame-se como
você é. Abrace suas falhas e fique
confortável em sua própria pele. Vista
suas imperfeições como se elas não
precisassem de estação para estar na moda.



Mas o ódio continuou. Primeiro, ela foi julgada por não parecer perfeita para os padrões da sociedade e depois foi julgada por tentar consertar isso. A verdade é clara: você simplesmente não consegue satisfazer a todos.

Falei também com uma jovem que admirava esta figura pública e ela admitiu que muitas vezes se sentia insegura por comparar a sua aparência física com a do seu ídolo. Ela admitiu que isso até a fez agir de maneira pouco amorosa com outras pessoas - ela não se importava em deixar comentários negativos sobre a aparência de outras figuras públicas, só porque não eram tão bonitas quanto seu ídolo. Salientei que comentários semelhantes foram a razão pela qual seu ídolo recorreu à cirurgia.

Há uma cultura de negatividade circulando pela Internet e até mesmo repercutindo naqueles de quem afirmamos gostar. A comparação constante de um ser humano com outro leva você a uma teia de pensamentos negativos e sem amor.

Nunca permita que os ideais de beleza física da sociedade desvalorizem a sua existência. Quase todos esses ideais são motivados pela insegurança e pelo desejo de se sentir mais confiante – ou de vender alguma coisa. Se você pensar bem, quantas empresas fechariam se você realmente se aceitasse?

O tamanho do seu jeans não define você.

A cor e o tom da sua pele não definem você.

Esse número na balança não define você.

Essas marcas em seu rosto não definem você.

Essas expectativas não definem você.

Essas opiniões não definem você.

Sua beleza pessoal não é para todos, e tudo bem. Isso não significa que você seja menos bonito do que qualquer outro ser humano. A perfeição é subjetiva e baseada inteiramente na percepção. Use suas 'imperfeições' com orgulho, porque elas o tornam único. Nunca deixe de apreciar sua própria beleza.

Se você sente que prefere ser alguém diferente de você mesmo, você não está sozinho. Mas se você conseguir reconhecer e abraçar sua beleza única, poderá viver com autenticidade e ter orgulho de quem você é. Uma pessoa que se aceita como é pode inspirar o mundo. E isso pode ser você. Você poderia mostrar ao mundo como alcançar a alegria por meio da autoaceitação.

Compare apenas com você mesmo

Ignore o que todo mundo está fazendo.

Sua vida não envolve todos os outros; é

sobre você. Em vez de focar no

caminho deles, preste atenção no seu. É

aí que sua jornada está acontecendo.

A comparação é uma das razões mais comuns pelas quais sentimos tristeza. Admito que a comparação roubou minha alegria em muitas ocasiões. Cheguei a um ponto em que muitas vezes eu ficava envergonhado com a minha vida porque não era tão atraente quanto a vida das pessoas ao meu redor. Lembro-me que durante a escola raramente convidava os meus amigos para irem à minha casa porque me sentia envergonhado pelo seu tamanho e estado.

É muito difícil neste mundo não se comparar com os outros. Durante uma de minhas meditações, me deparei com a lembrança de um casamento a que assisti quando criança. Particpei de algumas brincadeiras com as outras crianças; Eu devia ter apenas 10 anos.

Havia um menino que era alguns anos mais velho que eu e ele estava ditando o próximo jogo que jogaríamos. Ele parecia ser o líder.

Houve um caso em que todos paramos de jogar e esse líder deu uma boa olhada em todos nós para ver o que estávamos vestindo. Ele estava vestido de maneira muito elegante, com roupas caras de grife.

Ele era muito rude com as outras crianças por causa de suas roupas. Comecei a ficar um pouco ansioso quando ele se aproximou de mim. Minhas roupas estavam longe de ser caras. Eu não queria que ele zombasse de mim na frente dos outros e me chamasse de pobre. Isso teria me deixado envergonhado, principalmente porque eu já estava inseguro em relação à minha vida doméstica.

Felizmente para mim, houve uma distração e escapei sem ser chamado. No entanto, o medo de ser julgado pela minha aparente falta de riqueza nunca me abandonou. Só piorou à medida que envelheci. Em dias especiais na escola, quando podíamos usar o que queríamos, as crianças que não usavam roupas de marca eram frequentemente criticadas.

Não tenho certeza de como minha mãe conseguiu isso, com três filhos e um emprego de salário mínimo, mas ela garantiu que nunca estivemos nesta posição. No entanto, se eu estivesse usando tênis da marca Nike, eles seriam os mais baratos que você poderia comprar. Eu continuaria olhando para as crianças que estavam vestindo os caros, sentindo-se pobre e insignificante. Eu queria o que eles tinham e esses momentos me lembraram de tudo que me faltava.

Os filhos podem adquirir o hábito de se compararem aos outros por parte dos pais. Os pais querem o melhor para seus filhos, então podem celebrar outras crianças como uma forma de motivar seus próprios filhos a fazerem melhor. Por exemplo, eles podem dizer: 'Saira tirou nota máxima nas provas. Ela é tão brilhante e tem um futuro incrível pela frente.

Por mais inofensiva que seja a intenção, isso tem o potencial de prejudicar as habilidades de uma criança, especialmente se ela também não estiver sendo elogiada por suas realizações. Se forem feitas comparações diretas, a criança pode se sentir degradada e

inútil. Frases como 'Você deveria ser tão inteligente quanto Saira' são extremamente prejudiciais e podem fazer com que uma criança sinta para sempre que não é boa o suficiente.

O marketing da marca nos incentiva a fazer comparações o tempo todo. Você não está na moda se não for a Apple, não terá sucesso se não for a Lamborghini e não estará na moda se não for algo que uma celebridade da lista A usou. Estas implicações são feitas através de estratégias de marketing astutas, concebidas para atacar o medo e a baixa auto-estima.

Quando comparamos, sempre olhamos para aqueles que percebemos estar se saindo melhor do que nós; raramente olhamos para aqueles que enfrentam lutas maiores do que nós. Portanto, nunca nos sentimos gratos pelo que *temos*.

*Buscar inspiração nos outros
é bom, mas há uma diferença
entre inspiração e inveja.*

A ascensão das mídias sociais também está se mostrando problemática. Grupos de crianças e adultos mais jovens estão agora a ficar fortemente absorvidos por isso, sem saberem que as redes sociais apresentam versões cor-de-rosa da vida como verdade, e é contra esta ficção que se comparam.

Aprendi que às vezes casais reais que estão prestes a desistir de seu relacionamento postam uma infinidade de imagens de amor online para que ninguém perceba o que estão passando e os julgue. (Não que esses casais provavelmente compartilhem suas discussões e desentendimentos on-line; ninguém diz no meio de uma discussão: 'Espere, deixe-me tirar uma foto disso.')

As pessoas postarão comentários saudando o quão incrível é o relacionamento do casal. e como eles gostariam de poder ter a mesma coisa – traçando uma comparação. Eles não têm ideia do que está acontecendo nos bastidores. Não podemos ver ou compreender tudo de uma só vez.

Comparar a nossa vida com a de outras pessoas que vemos online é um desperdício de energia. As pessoas só compartilham fotos nas quais parecem atraentes, felizes e bem-sucedidas; não quando estão cansados, assustados e solitários.

Da mesma forma, também aprendi que algumas relações no ecrã são fabricadas com o propósito de beneficiar os envolvidos – por exemplo, para construir os seus perfis públicos. É por isso que alguns desses casais parecem ter mais amor pela câmara do que um pelo outro. Apesar disso, seus instantâneos ainda podem ser vendidos.

Lembre-se, se alguém está compartilhando imagens ou vídeos de sua vida maravilhosa, você não sabe o que essa pessoa passou para consegui-lo. Para cada triunfo, pode ter havido um balde de sangue, suor e lágrimas. Mesmo para algumas figuras públicas que são constantemente vistas online como apaixonadas, pode haver um histórico de rejeição e intimidação. Para cada foto linda, pode haver 50 que foram excluídas.

Conheci pessoas que são completamente diferentes nas redes sociais de quem são na vida real. A verdade é distorcida com filtros e legendas inspiradoras para fazer tudo parecer melhor do que é. Todos nós sabemos disso, mas é fácil esquecer.

Apela à natureza humana para recorrer às redes sociais para validação instantânea através de gostos, comentários e seguidores. Quando nos envolvemos nas redes sociais, nosso cérebro libera dopamina, um hormônio que nos faz sentir bem (e também está envolvido no vício). Você já pensou que pode estar comparando sua vida com a de pessoas que usam as redes sociais para preencher um vazio em si mesmas porque se esqueceram de como praticar o amor próprio?

Não se trata do que outras pessoas estão fazendo ou compartilhando online. Não se trata do que eles estão fazendo na vida ou até onde foram. É sobre você. Sua concorrência é você. Superar-se é sua tarefa diária, e é para lá que sua comparação deve ser direcionada: para a pessoa que você foi ontem. Se você quer ser a melhor versão de si mesmo, precisa manter o foco em sua própria vida e em seus objetivos.

*Competir com os outros incentiva
a amargura, não a melhoria.*

Não existem duas viagens iguais. Você está no seu próprio caminho. Todos nós avançamos pela vida em nosso próprio ritmo e alcançamos diferentes estágios em momentos diferentes. Outra pessoa pode já estar na parte mais interessante do show enquanto você ainda está se preparando nos bastidores para o seu. Isso não significa que você não terá a oportunidade de subir no palco e brilhar.

Observe a vida de outras pessoas e aplauda seus sucessos. E então continue a perseguir o seu próprio. Seja grato pelo que você tem agora. E lembre-se do quão longe você chegou ao continuar na direção dos seus sonhos.

Valorize sua beleza interior

Quantas vezes você já ouviu alguém ser chamado de bonito por sua mente ou por suas ações em relação aos outros? É muito raro, principalmente em relação à quantidade de vezes que as pessoas são chamadas de bonitas pela aparência física. Muitas vezes as pessoas rotulam os outros de “bonitos” por razões superficiais, ignorando aqueles que demonstram beleza interior: amor e bondade incondicionais. Isso ocorre porque essas qualidades, infelizmente, não são interessantes para pessoas que buscam sucessos superficiais.

Por esta razão, é muito comum que as pessoas mudem a sua aparência para reflectir os ideais de beleza que a sociedade foi condicionada a adorar – mas é muito menos comum mudar a forma como pensam e agem.

Se nos esforçarmos para chamar mais pessoas de bonitas por causa de sua gentileza, ficaremos mais interessados em mudar a maneira como nos comportamos. A beleza é muito mais do que a aparência física.

Sentir atração física por alguém não significa que você deva investir sua energia nessa pessoa. O coração, a mente e o espírito deles também devem ser lindos para você. Um carro esportivo de luxo é inútil sem motor, assim como alguém que é bonito para você apenas fisicamente; será difícil avançar na vida com eles se não compartilharem seus valores internos.

*A beleza física nada mais faz do que satisfazer
as necessidades físicas. Somente aqueles com substância real
podem satisfazer os corações, mentes e almas dos outros.*

A verdadeira beleza deve ser mais profunda do que aquilo que aparenta. Deve ir além da pele. Nossos corpos sempre podem mudar, mas nossa beleza interna pode durar a vida toda. É aqui que está o seu valor e por que é tão importante dedicar tempo à construção do seu caráter. Afinal, você pode comprar uma cirurgia, mas não pode adquirir uma nova personalidade. Você pode atrair muitas pessoas com sua aparência, mas só pode manter uma grande pessoa com o que você tem por dentro.

Comemore suas conquistas

*Presumimos que o sucesso significa ser famoso, rico
e possuir coisas caras. Mas se você saiu
de um lugar escuro, isso
já é um grande sucesso. Não se esqueça que você está vencendo a cada dia,
não desiste e passa para o próximo.*

Você sabia que está conquistando grandes coisas todos os dias? Provavelmente não parece se você está sempre olhando para o próximo passo. No entanto, muitas das coisas que você conquistou hoje são coisas com as quais você sonhou no passado. Você simplesmente não os percebe no momento em que acontecem. Ou eles passam por você muito rapidamente.

Embora não devamos ficar tão confortáveis com as nossas conquistas a ponto de nos tornarmos complacentes e pararmos de avançar, devemos reservar tempo para celebrá-las. Caso contrário, você olhará para trás e pensará que não fez nada significativo. Mas se isso fosse verdade, sua vida teria permanecido sempre a mesma.

Somos muito duros com nós mesmos. Lembramo-nos de tudo o que fizemos de errado, mas quase nunca pensamos nas coisas que fizemos de certo. Isso soa familiar? Se isso acontecer, é porque você é muito autocrítico.

Você tem que dar um tapinha nas costas de vez em quando. Você fez coisas que algumas pessoas disseram que você não poderia fazer. Você fez coisas que *achava* que não poderia fazer. Tenha orgulho de si mesmo. Você lutou muito para chegar onde está hoje. Reconhecer isso trará contentamento e aumentará sua vibração.

Respeite sua singularidade

*Sua individualidade é uma bênção, não um fardo. Se
você tentar ser como todo mundo, sua vida
não será maior que a deles. Ao seguir a multidão,
você se tornará parte dela e não conseguirá se destacar. Ao
viajar pela mesma estrada que eles, você não terá a
chance de ver nada diferente do que eles veem.*

Quando crianças, somos regularmente lembrados de que somos todos indivíduos e não devemos ter vergonha de sermos nós mesmos. Somos encorajados a perseguir nossos sonhos mais loucos! Mas à medida que envelhecemos, o nosso mundo de possibilidades diminui. As pessoas dizem: 'Sim, seja você mesmo... mas não assim!' ou 'Você pode ser qualquer coisa no mundo... mas *este* é o caminho certo a seguir.'

Na psicologia, o conceito de “prova social” sugere que as pessoas gostam de seguir a multidão. Se todo mundo está fazendo isso, você assume que é a coisa certa a fazer. Outras pessoas influenciam mais suas ações do que você imagina. Por exemplo, se você tivesse que escolher entre duas barras novas e pudesse ver que uma estava embalada e a outra não, você presumiria que a vazia era uma droga e a popular era muito melhor! Mas só porque todo mundo está fazendo isso não *significa* que seja certo. A escravidão costumava ser legal, mas agora quase todos concordariam que é desumana, degradante e imoral.

Comece a questionar suas ações. Por que você faz o que faz e escolhe o que escolhe? Você está fazendo o que realmente acha certo ou está seguindo a multidão? Se você descobrir que suas escolhas são frequentemente ditadas pelas opiniões dos outros, você sabe que está abrindo mão do controle sobre sua vida. Sem controle, entramos em pânico e

acabamos em estados vibracionais baixos, como a ansiedade. No final das contas, acabamos não tendo controle sobre quanta alegria sentimos, pois nos tornamos escravos da opinião alheia.

O medo e a escassez são comumente usados para controlar a sociedade. Conheço muitas pessoas que, em vez de viverem a vida que escolheriam, viveram a vida que os outros lhes ordenaram, na forma de orientação e apoio bem-intencionados. E embora algumas pessoas *queiram* o que é melhor para você, elas podem não *entender* o que é melhor para você. Eles também podem tomar decisões por você com base no medo que foi transmitido a eles por outra pessoa.

Você pode ouvir a multidão
ou ouvir sua alma
e estar no seu próprio palco.



Mas você não deve sentir que está vivendo as crenças de outra pessoa. Você não deve sentir que precisa atender às expectativas dos outros ou viver sua vida de uma certa maneira para obter a aprovação deles. Você não deve sentir que precisa fugir de ser quem você realmente é, de sua singularidade. A vida não deveria parecer limitante.

*A verdade é que, de qualquer forma, você será
julgado, quer viva a vida em
seus próprios termos ou nos termos de outras pessoas.*

Alguém disse uma vez que um tigre não perde o sono por causa da opinião das ovelhas. O tigre não se deixa influenciar pelos julgamentos de animais cujo comportamento é ditado pelo condicionamento social. A ovelha busca constantemente validação, muda de direção e perde a própria identidade; portanto, permanece perdido e malfadado.

Diga a palavra 'seda' 10 vezes em voz alta.

Agora me diga: o que as vacas bebem?

Você disse 'leite'?

Se você fez isso, caiu na armadilha de uma técnica psicológica chamada *priming*. Eu configurei você para uma resposta específica, mesmo que seja falsa. Outro exemplo: se eu lhe contasse uma história sobre como estava perdido em no meio do nada uma vez e não tinha ideia de como sair, e então disse para você completar a palavra 'st_ck', seria mais provável que você dissesse 'stuck' em vez de 'stick'.

Priming também fornece dicas para ajudar a memória sem perceber a conexão. Imagine se você pudesse fazer as pessoas pensarem e agirem de uma determinada maneira, sem saber. Isso é exatamente o que as empresas de marketing fazem o tempo todo para aumentar as vendas.

Autenticidade é rara hoje em dia e muitas de nossas ações são sugeridas por outra pessoa. Sem nos levar à paranóia, somos facilmente reprogramados para satisfazer as necessidades de outro ser humano – ou, na verdade, de uma empresa.

Não deixe que sua individualidade seja tirada de você, apenas para que você possa se encaixar no resto da sociedade. Abrace sua singularidade. Você é considerado estranho? Incrível! Isso ocorre apenas porque a maioria das pessoas vive dentro de uma caixa imaginária e você não cabe nela; e somos levados a acreditar que quando você não se adapta às necessidades da sociedade, algo está errado com você. Quem quer ser limitado por uma caixa que nem existe? Eu não! A liberdade não tem restrições.

Sempre podemos nos aprimorar e crescer como indivíduos. Podemos sair da nossa zona de conforto e nos desafiar. Mas a sociedade muitas vezes nos faz sentir que estamos errados por apenas sermos nós mesmos.

*Eles vão te chamar de quieto porque você fica
perfeitamente feliz em silêncio.*

*Eles vão te chamar de fraco porque você
evita conflitos e dramas.*

*Eles vão te chamar de obcecado por ser
apaixonado pelas coisas que você ama.*

*Eles vão te chamar de rude por não
se envolver em gentilezas sociais.*

Eles vão te chamar de arrogante por ter respeito próprio.

Eles vão te chamar de chato por não ser extrovertido.

Eles vão te chamar de errado por ter crenças diferentes.

*Eles vão te chamar de tímido quando você decidir
não interagir em conversa fiada.*

*Eles vão te chamar de estranho porque você optou por
não se conformar com as tendências sociais.*

*Eles vão te chamar de falso por tentar
o seu melhor para permanecer positivo.*

*Eles vão te chamar de solitário porque você se sente
confortável sozinho.*

*Eles vão te chamar de perdido por não seguir
o mesmo caminho dos outros.*

*Eles vão te chamar de geek por ser
um buscador de conhecimento.*

*Eles vão te chamar de feio por não
parecerem celebridades.*

Eles vão te chamar de burro por não ser um acadêmico.

*Eles vão te chamar de louco por pensar
diferente dos outros.*

*Eles vão te chamar de barato por
saber a relação custo-benefício.*

*Eles vão te chamar de desleal por
se distanciar de pessoas negativas.*

Deixe que eles chamem você do que quiserem. Você não precisa desempenhar o papel que eles querem que você desempenhe. Crie seu próprio papel para desempenhar no mundo.

Seja gentil e perdoe-se

*Perdoe-se pelas más decisões que tomou,
pelas vezes em que não acreditou, pelas vezes em que
magoou os outros e a si mesmo. Perdoe-se por todos os
erros que você cometeu. O que mais importa é que
você esteja disposto a seguir em frente com uma mentalidade melhor.*

Com que frequência você desrespeita sua própria inteligência quando comete um erro? Você já se fez perguntas desanimadoras como: 'Por que não posso fazer isso?' 'Por que eu sou tão feio?' ou 'Por que continuo falhando?'

Essa voz interior que temos pode ser muito crítica. Esse tipo de pergunta costuma ser um pressuposto, forçando você a aceitar as ideias das perguntas como verdade. É uma maneira altamente eficaz de se rebaixar.

Mas você deve garantir que a voz em sua cabeça seja sempre gentil com você. Você encontrará muitas pessoas na vida que estão dispostas a rebaixá-lo, mas *você* não deveria ser uma delas. Você não pode esperar que os outros sejam gentis com você se você não for gentil consigo mesmo. Você tem que mudar seu diálogo interno para que ele o apoie na

vida. Em vez de dizer a si mesmo que você é burro por cometer um erro, diga a si mesmo que você é apenas humano e que fará melhor da próxima vez.

Suas palavras são energia criativa – uma ideia que expandiremos na próxima seção. Eles são extremamente poderosos para apoiá-lo ou limitar sua experiência de vida. Quando você usa palavras para se menosprezar, você diminui sua própria alegria.

Você ainda se pune pelos erros que cometeu quando criança? Na maioria das vezes a resposta é não, porque percebemos que éramos jovens e ingênuos e que a maioria de nós aprendeu com eles. Eles nos permitiram melhorar. Esse perdão a si mesmo também deve se aplicar aos seus erros recentes.

Cada erro que você comete pode ajudá-lo a melhorar como pessoa. Mas para aproveitar a lição de cada um de seus erros, você deve primeiro aprender a deixá-los ir. Aceite o que aconteceu. Inspire, expire e deixe ir. Você é apenas humano e pode continuar com a vida, independentemente da magnitude do erro. Não se castigue pelo que fez e, em vez disso, concentre-se no que pode fazer melhor.

Bater-se não mudará a situação.

É o que você busca em seguida que mais importa.

Você já conheceu alguém que não via há muito tempo e essa pessoa lhe disse: 'Você cresceu tanto!?' E se eles tivessem conversado com outra pessoa sobre você antes de você se encontrar novamente, provavelmente teriam falado sobre a versão sua que conheceram pela última vez; alguém do passado?

A verdade é que 'Você no Passado' provavelmente era completamente diferente de quem você é agora. Então, se alguém te julga pelo seu passado, o problema é dele. São eles que vivem em um lugar que não existe mais. Se eles não entendem que as pessoas crescem e amadurecem, provavelmente terão que crescer por conta própria. Não deixe ninguém usar seu passado como desculpa para julgá-lo; eles estão apenas tentando impedir você de construir um futuro feliz. Lembre-se de que nada permanece igual, inclusive você, e pense em todas as suas conquistas e realizações.

É igualmente importante que você deixe o passado para trás também. As pessoas podem ter feito coisas com você no passado que você considera imperdoáveis. Você pode nem se lembrar do que eles fizeram, mas se apegar a como eles o fizeram sentir. Apegar-se a esses sentimentos ruins só será destrutivo para o seu humor, diminuindo sua vibração.

Quando você perdoa as pessoas você não melhora o passado, você melhora o seu presente e futuro. Você se dá mais paz e constrói mais energia positiva internamente.

Aqueles que não conseguem perdoar as pessoas que os magoaram apenas serão vítimas deles. Imagine ter uma grande desavença com alguém porque essa pessoa o traiu. Inicialmente, você está lívido e magoado. Você se desliga deles e eventualmente se esquece disso – até vê-los novamente. Neste ponto, você revive as lembranças do que eles fizeram com você e sua dor retorna, porque você realmente não os perdoou. Isso desanimará seu ânimo e poderá levá-lo a tomar decisões destrutivas.

Perdoar não significa tolerar o mau comportamento de alguém e nem sempre significa que você precisa convidar pessoas de volta para sua vida; significa simplesmente que você não permitirá mais que eles tenham poder sobre seus pensamentos e controle sobre seu estado emocional. Dessa forma, eles não poderão ditar o seu destino.

PARTE CINCO

Manifestando Metas: Trabalho Mental

Introdução

*'Tudo o que a mente do homem pode conceber
e acreditar, ela pode realizar.'*

COLINA DE N APOLEÃO

Ao tentar manifestar seus objetivos, é importante manter uma vibração elevada. Os sentimentos são devolvidos de igual para igual, por isso é crucial que você domine tudo o que aprendeu nas seções anteriores deste livro.

Porém, sem dúvida, suas crenças são fundamentais quando se trata de manifestação. Se você não acredita em algo, raramente verá isso em sua vida. Então, vamos passar algum tempo explorando a importância das nossas crenças e como elas afetam a nossa realidade.

A importância do pensamento positivo

*O pensamento positivo é o ato de escolher ideias
que o fortalecem em detrimento daquelas que o limitam.*

Tenho certeza de que uma mente positiva proporciona uma vida positiva. Vamos apenas analisar essa afirmação de um ângulo puramente lógico, sem quaisquer correlações místicas. Se você vê algo como negativo, como pode também ser positivo ao mesmo tempo? Portanto, como alguém pode avaliar a vida como sendo positiva, a partir de um sentido de percepção negativo?

Uma mente positiva é maior que uma mente negativa. O pensamento positivo é o ato de escolher pensamentos e ações que nos apoiam em vez de nos atrapalhar, e traz o melhor resultado em qualquer situação.

Por exemplo, um batedor de críquete precisa de seis corridas para vencer um jogo na última bola. Se ele estiver com medo e acreditar que não conseguirá acertar um seis para vencer o jogo, provavelmente não tentará, portanto não conseguirá.

No entanto, se ele escolher um pensamento fortalecedor como *eu posso acertar este seis*, ele tentará e terá uma chance de sucesso. De qualquer forma, o batedor pode ser eliminado – mas a mentalidade é diferente. O pensamento fortalecedor cria uma possibilidade, enquanto o pensamento limitante erradica suas chances.

Um pensamento negativo como *Você não consegue*, irá desencorajá-lo de tomar medidas para alcançar um objetivo. Obviamente, você terá menos probabilidade de atingir a meta.

Um pensamento positivo como *Você consegue*, permitirá que você tente – dando-lhe uma chance maior de alcançar seu objetivo.

Um pensamento restringe você, enquanto o outro o aproxima do que você deseja.

Acreditar que algo é impossível significa que você está muito focado nas barreiras do sucesso. Lembro-me de uma criança que me disse que não conseguia jogar futebol de alto nível e que por isso queria desistir do seu sonho. Ele não tinha motivos para acreditar nisso porque olhava para sua vida e via a tarefa como irrealista; parecia impossível de onde ele estava.

Seu amigo tinha um nível de habilidade semelhante, mas tinha uma atitude completamente oposta. Quando perguntei ao jovem mais otimista por que ele acreditava que poderia chegar ao mais alto nível, ele me contou sobre outros jogadores de futebol e suas histórias de sucesso. Ele viu a tarefa como realista porque seu foco estava na possibilidade, não na impossibilidade.

Faço isso o tempo todo para me dar esperança e mudar minha perspectiva. Quando eu não tinha casa, muitas das coisas que conquistei poderiam parecer irrealistas. Mas fui inspirado por pessoas que tiveram começos difíceis na vida, mas que conseguiram alcançar coisas incríveis. Eu disse a mim mesmo: 'Se eles conseguem, por que eu não consigo?' Acabei mudando meu foco para o que *poderia* ser feito, e não para o que *não poderia* ser feito. Todas as grandes conquistas do mundo nasceram da ideia de que é possível.

Cada um de seus pensamentos está ajudando você a seguir em frente na vida ou impedindo-o. O pensamento positivo consiste em favorecer aquele que o leva adiante. E nunca é tarde para mudar seus pensamentos e remodelar suas crenças para apoiar, em vez de atrapalhar, a si mesmo.

Você não pode seguir em frente com
pensamentos que o impedem.



Sua mentalidade é sua realidade

*'Quer você pense que pode ou
não, você está certo.'*

HENRY FORD __

O filósofo Immanuel Kant salientou há mais de 200 anos que todas as nossas experiências, incluindo todas as cores, sensações e objetos que percebemos, são apenas representações na nossa mente. A realidade é baseada apenas na percepção individual.

Pense nisto: se você pedisse a 100 pessoas diferentes para descreverem uma rocha grande de cinco maneiras diferentes, alguém que ouvisse essas descrições poderia acreditar que havia 500 rochas diferentes. Claro, é na verdade a mesma rocha percebida de 500 maneiras diferentes.

Nossa percepção do mundo está enraizada em nossas crenças. Essas crenças são nossas verdades individuais que constroem nossas realidades subjetivas. Todos os seres humanos são basicamente apenas sistemas de crenças. Uma crença é um sentimento de certeza sobre uma coisa específica; é um conhecimento passivo. Vivemos nossas vidas com base nas crenças que adquirimos através de nossas experiências e acúmulo de conhecimento. Consequentemente, todos nós vemos o mundo de forma diferente.

É útil para o nosso crescimento pessoal estarmos abertos às crenças dos outros e estarmos dispostos a mudar as nossas crenças se estivermos convencidos de que uma forma alternativa de olhar para algo proporciona uma visão mais precisa e fortalecedora. Mas não devemos mudar nossas crenças apenas por causa dos outros. Em vez disso, deveríamos questionar as nossas próprias crenças e perguntar-nos: 'As minhas crenças ajudam-me a viver uma vida que amo verdadeiramente?' e 'Quantas das minhas crenças são minhas - e quantas me foram dadas?'

Sua mentalidade forma sua realidade. Então, da próxima vez que alguém lhe disser que você está sendo irrealista em relação ao seu objetivo e para voltar à realidade, perceba que é apenas a realidade dele que está falando, não a sua.

Acreditar em algo é a chave para vê-lo. Se você não acredita nisso, não é verdade para você, então não pode ser a sua realidade.

Como sabemos pela Lei da Vibração, quando acreditamos em coisas negativas, vivenciamos coisas negativas. Essas experiências negativas continuam a reforçar as crenças iniciais, fazendo com que você acredite ainda mais nelas. E uma verdade infeliz pode tornar-se ainda mais verdadeira, a menos que você decida mudar suas crenças.

Compreendendo a mente subconsciente

É a sua mente subconsciente a responsável por suas crenças. Tudo o que você percebe é resultado do que você aceita como verdade em sua mente subconsciente.

A mente consciente pensa, a mente subconsciente absorve. Sua mente consciente é o seu jardim e sua mente subconsciente é como um solo profundo e fértil. As sementes do sucesso e do fracasso podem ser plantadas neste solo sem qualquer discernimento. Sua mente consciente desempenha o papel de jardineiro, escolhendo quais sementes serão plantadas em seu solo.

Mas a maioria de nós permite que sementes boas e ruins caiam neste solo. Isso significa que as ideias limitantes estão entre aquelas que constantemente se enraízam em nosso subconsciente, já que ali são repetidamente semeadas. Como o subconsciente não avalia essas ideias, elas gradualmente remodelam nossas crenças. Isso significa que indivíduos medrosos, invejosos e sedentos de poder irão constantemente alimentar sua mente com sementes ruins que irão limitar seu potencial na vida. Talvez lhe digam para 'Acordar' e 'Ser realista'.

O pensamento profundamente habitual que decorre de impressões subconscientes indesejáveis o afastará de seus verdadeiros objetivos na vida, mas a verdade é que, depois de silenciar o barulho do mundo, você perceberá que não há nada que não possa fazer.

Indo além dos pensamentos

*Se você não pode mudar uma situação, mude sua
percepção dela. É aí que
está o seu poder pessoal. Seja controlado – ou esteja no controle.*

Enquanto crescia, morei em um bairro um tanto racista. Coloque desta forma: se eu quisesse brincar ao ar livre, como as crianças faziam naquela época, passaria a primeira meia hora brigando com pelo menos duas ou três crianças. Eventualmente, eu seria atraído a lutar contra seus irmãos mais velhos também.

Quando me disseram para voltar para o meu país, fiquei ofendido. Este era o meu país e tinha o direito de poder jogar fora. Lembro-me de pensar que ninguém deveria ter o direito de me menosprezar por causa da cor da minha pele. Este pensamento criou tanta raiva dentro de mim que, embora não gostasse de lutar, senti – ironicamente – que lutar era a única forma de defender a minha liberdade e criar a paz. Cada vez que alguém era racista comigo, minha resposta automática era a violência. Minha violência nasceu da raiva, que é uma defesa contra a dor. No entanto, eu não era uma pessoa violenta; Muitas vezes eu machucava crianças fisicamente e imediatamente me sentia culpado e perguntava se estavam bem.

Mas a noção de que a violência cria a paz é um equívoco que frequentemente observamos nos noticiários de hoje. Quando ganhei uma luta, isso apenas incentivou mais pessoas a se envolverem. Logo parei de brincar lá fora porque o drama não valia a pena.

Nossos cérebros são inteligentes. Eles querem tornar a vida mais fácil para nós e pensar o menos possível. (Isso pode parecer um pouco estranho, especialmente se você é um pensador crônico.) Portanto, o cérebro é otimizado para tomar decisões subconscientes com base em emoções anteriores ligadas a experiências. Este comportamento de piloto automático criado pela repetição permite-nos avançar ao longo do dia sem ter de reaprender processos, como conduzir, e sem ter de pensar em todas as minúcias da vida quotidiana.

No entanto, como a nossa mente subconsciente não tem consciência, pode involuntariamente manter-nos cativos de comportamentos pouco saudáveis. O fato de me sentir mal cada vez que reagi violentamente ao abuso a que fui submetida me fez perceber que não fui *eu* quem reagi; Fui condicionado a reagir assim pelas minhas experiências passadas e não questioneei a minha reação porque me faltava consciência.

*Você não é seus pensamentos. Você é
a testemunha de cada pensamento.*

Por este princípio, nunca pensei realmente: “Estou zangado”; Eu estava simplesmente *consciente* desse pensamento e emoção. Ao cultivar essa consciência, podemos aprender a tomar melhores decisões sobre como agir.

A maneira como percebemos um evento determina como o vivenciamos. Os acontecimentos são neutros, mas damos-lhes rótulos. Quando um acontecimento *ruim* acontecer, faça uma pausa – e então observe seus pensamentos. Isto é tornar consciente a mente inconsciente; substituindo o pensamento pela consciência. Somente depois de perceber seus pensamentos você poderá escolher como responder. A meditação é uma ferramenta poderosa para aprimorar essa habilidade.

Olhe para qualquer pensamento enfraquecedor como se não fosse realmente *você* e deixe-o passar. Ou selecione um pensamento mais fortalecedor. Por exemplo, se você

acabou de perder o emprego, você pode se concentrar no pensamento que diz que você ficará desempregado e falido, o que o deixará sem esperança e diminuirá sua vibração. Ou você pode se concentrar na oportunidade de encontrar um novo emprego que pague mais. O segundo pensamento fará você se sentir melhor e aumentará sua vibração.

Esta é a prática de viver conscientemente: desaprender e recondicionar a mente para ter mais liberdade para ser quem você realmente é. Não é um processo rápido, mas com dedicação permitirá que você passe de um ciclo de pensamento negativo para um novo modo de pensamento positivo.

Resumindo: em vez de tentar controlar os acontecimentos externos, concentre-se em controlar como a sua mente responde a eles. Isso lhe devolve seu poder pessoal e é a chave para uma vida feliz.

*Seu objetivo não é livrar-se dos pensamentos negativos;
é mudar sua resposta a eles.*

Um pensamento é tudo o que é preciso

*Você está a apenas um pensamento positivo
de um resultado mais desejável.*

A teoria do caos é um campo de estudo da matemática, com aplicações em disciplinas como física, biologia, economia e filosofia. Sugere que mesmo uma pequena diferença nos parâmetros iniciais pode levar a resultados complexos e imprevisíveis. Isto é frequentemente conhecido como efeito borboleta: o bater das asas de uma borboleta na Amazônia pode causar pequenas mudanças atmosféricas que, durante um determinado período de tempo, podem afectar os padrões climáticos em lugares tão distantes como Nova Iorque.

Por exemplo, imagine que disparamos repetidamente uma bala de canhão de uma determinada posição e ângulo, sempre com exatamente as mesmas condições. Usando matemática e física, poderíamos calcular onde a bala cairá a cada vez. É previsível. No entanto, se você alterar alguma coisa – como a posição, o ângulo ou a resistência do ar – a bala cairá em um lugar diferente.

Da mesma forma, se mudarmos apenas um pensamento para um mais positivo, e realmente acreditarmos nisso, mudaremos toda a nossa percepção do mundo. Esta nova percepção tem o poder de mudar os resultados.

Não podemos confiar no nosso ambiente para criar novos resultados; geralmente não está sob nosso controle. No entanto, como o canhão da sua vida, você pode facilmente disparar uma bola em um ângulo diferente ou de uma altura diferente, para que ela caia mais longe ou em um lugar diferente, simplesmente mudando seus pensamentos. Isso *está* sob seu controle.

Mudando suas crenças

Seria bom mudar suas crenças da noite para o dia, mas isso é algo surpreendentemente difícil de conseguir. Como já estabelecemos, nossas crenças estão profundamente arraigadas no solo de nossa mente subconsciente. Quando aceitamos noções sem questionar, convivemos com elas durante a maior parte de nossas vidas. Algumas dessas ideias fazem sentido para nós, mas não nos fortalecem. Eles limitam nosso potencial na vida.

O primeiro passo é identificar quais crenças centrais você deseja mudar. Por exemplo, uma das minhas crenças fundamentais era: 'Não posso mudar o meu futuro, por isso nunca serei capaz de realizar grandes coisas.'

Essas crenças não me fizeram sentir bem, mas se eu tentasse mudá-las imediatamente, teria me sentido como se estivesse mentindo para mim mesmo. Afinal, essas crenças eram a minha verdade. Mas por que eu pensei que eles eram *a* verdade?

Quando confrontei minhas crenças restritivas, descobri que acreditava no que fazia por causa do que alguém que admirava me disse. Eles me disseram que todo mundo tem uma vida específica e não temos controle algum sobre ela. Aparentemente, algumas pessoas simplesmente nasceram com sorte e outras não, e temos que aceitar isso. Não devemos perder nosso tempo tentando criar algo diferente. Foi explicado de forma muito mais sutil do que descrevi. No entanto, esta ideologia não só foi alimentada na minha mente

desde tenra idade, mas também foi reiterada por todos ao meu redor. E então acreditei que não tinha poder para mudar o curso da minha vida.

À medida que fui ficando mais velho e as coisas ficaram mais difíceis, minhas próprias crenças me entristeceram. Senti que não tinha alternativa e que devia viver assim porque era isso que estava destinado a mim. Mas eu não queria acreditar nisso – queria uma saída.

Comecei a questionar a validade de minhas crenças. Também fiquei cético sobre o quão confiável era a fonte dessas crenças. Claro, eles vieram de alguém que era respeitado e todos ao meu redor os confirmaram, mas nenhuma dessas pessoas era o tipo de pessoa que eu aspirava.

No final da adolescência, eu queria ser rico e famoso, então decidi estudar pessoas que *eram* ricas e famosas e ver se suas crenças eram diferentes dos meus. Esses indivíduos pensavam sem limites. Eles pareciam pessoas positivas também. Falaram sobre caridade, respeito às outras pessoas, ser saudável.

Fuja de suas limitações mentais.

Não passe a vida
preso a um sistema de crenças que
limita o seu potencial e impede
que os seus sonhos se tornem realidade.



Quando comecei a olhar para as pessoas que realizaram algumas das maiores conquistas do nosso planeta, o tema parecia ser o mesmo. Também estudei alguns dos

líderes espirituais mais admirados. Encontrei muitos que afirmaram que nossas crenças criam a vida que vivenciamos.

Percebi que o que me ensinaram não era necessariamente falso; era verdade para a pessoa que me contou isso e para outras pessoas ao meu redor. Quando observei a vida dessas pessoas, havia um tema comum: luta. Eles não tinham motivos para acreditar no contrário. A vida não os tratou bem, então tudo o que conheceram foram dificuldades.

Nossos cérebros racionais tentam dar sentido à vida ao nosso redor. Se alguém oferece uma teoria que ressoa, nós a aceitamos como nossa verdade. Quando me disseram que a vida seria difícil, foi muito mais fácil acreditar do que questionar. Eu assumi isso como uma verdade porque combinava com minhas experiências de vida até então.

*Nossas crenças são como lentes que usamos para ver a vida;
vemos o que nos convencemos de que é verdade.*

Com essa percepção, eu sabia que se pudesse mudar minhas crenças, poderia mudar minha vida. Eu queria saber se havia pessoas por aí que nasceram em circunstâncias como a minha, mas ainda assim conseguiram realizar grandes coisas.

Não só houve inúmeros casos dessas pessoas, mas também muitas delas nasceram em situações piores que a minha. Ler suas histórias de sucesso refutou tudo o que fui condicionado a acreditar. Eles me ajudaram a construir um caso sólido contra minha mente racional, usando evidências. Quanto mais histórias eu leio, mais firme fica minha determinação.

Agora eu poderia aceitar uma nova crença: posso mudar meu futuro e realizar grandes coisas.

O ponto chave aqui é que se você quiser mudar sua crença, terá que *refutar sua crença atual, encontrando evidências suficientes para apoiar a crença que deseja*. Sempre há histórias de sucesso por aí que irão ajudá-lo nesse processo.

Repetindo afirmações

*O que você verbaliza eventualmente se
materializará. Você tem o poder de trazer
à existência aspectos de sua realidade.*

Não subestime o poder das afirmações. Afirmações são afirmações positivas que descrevem o que você deseja alcançar. Simplesmente dizer algo repetidamente, com grande convicção, cria uma crença profunda em nosso subconsciente de que esta afirmação é verdadeira.

É visível na sociedade cotidiana. Somos alimentados com certas noções sobre o mundo e elas são repetidas continuamente. Por exemplo, uma mãe que diz constantemente ao filho que ele é tímido reforçará essa ideia na cabeça da criança. A criança pode não se sentir tímida. Mas, através da repetição desta ideia, a criança pode começar a acreditar nela. Consequentemente, a criança pode tornar-se tímida quando crescer – as palavras da mãe tornam-se uma profecia auto-realizável.

Mais uma vez, isso me leva a enfatizar a importância de se cercar de pessoas que o alimentam com pensamentos fortalecedores. Isso não quer dizer que você só deva manter amigos que digam coisas boas sobre você. Mas significa que você deve escolher pessoas que apoiem, não destruam.

*Se continuarem a ouvir que você não pode fazer
algo, você acreditará que não pode.*

Repetir afirmações é um processo consciente. É o ato de enviar instruções ao seu subconsciente. Uma vez que essas crenças sejam plantadas, sua mente subconsciente fará tudo o que puder para concretizar essas ideias. É como escrever instruções em um programa de computador para realizar um processo para você. Assim que as linhas de código estiverem inseridas, o programa pode ser executado automaticamente para trazer o resultado desejado.

Por experiência pessoal, recitar afirmações nas quais simplesmente não consigo me convencer a acreditar não funciona de maneira eficaz. Voltando ao meu exemplo sobre a mudança de crenças, eu não poderia simplesmente dizer a mim mesmo que poderia mudar

meu futuro e fazer grandes coisas. Tive que encontrar *provas* para desafiar racionalmente minhas antigas crenças.

O mesmo deve ser feito antes de afirmar ideias, para que essas afirmações não sejam rejeitadas. Esta é uma maneira muito mais eficaz de usar afirmações. Adicionar substância às afirmações antes de repeti-las dá-lhes maior poder.

Manter uma vibração elevada é importante ao longo da vida, e acho que se você puder dizer suas afirmações durante um período em que estiver se sentindo bem, elas terão maior impulso; embora repetir afirmações possa aumentar sua vibração, independentemente do seu humor. Dizer algo em voz alta como se você realmente quisesse dizer isso pode mudar completamente o seu estado.

As afirmações devem ser feitas com suas próprias palavras. Diga-as com sua voz, como se estivesse contando fatos a um amigo. Repita apenas afirmações positivas – não recite o que você não quer. Aquilo a que resistimos muitas vezes persiste, porque a energia que exalamos ao evitá-lo também nos é devolvida. Então, por exemplo, você pode dizer: 'Tenho muita confiança em tudo que faço', em vez de 'Não estou mais nervoso'. E as afirmações devem ser ditas no presente.

*Quando você age como se o objetivo já fosse a
verdade, sua mente subconsciente acredita
que sim e age de acordo.*

A quantidade de tempo que você gasta em suas afirmações depende inteiramente de você. Qualquer coisa entre dois e cinco minutos por dia é razoável. No entanto, o investimento emocional é mais importante do que a duração, então diga-os com sinceridade.

O poder das palavras

As palavras podem machucar, ajudar ou curar. Há poder em tudo que você escreve e diz. Sua mensagem é significativa; seja sábio com isso.

Na década de 1990, o Dr. Masaru Emoto realizou experiências inovadoras sobre o impacto da energia emocional na água. ¹¹ Num estudo, ele escreveu palavras positivas e

negativas em recipientes cheios de água. Ele então congelou amostras de água de cada recipiente.

Entre as palavras negativas estavam “seu tolo”, enquanto uma positiva era “amor”. O pensamento do Dr. Emoto era que se as nossas palavras são energia e a água é um absorvedor de energia, então certamente as palavras afetariam a água de alguma forma.

Ele estava absolutamente certo. A água exposta a palavras positivas formou lindos cristais de gelo, com as palavras 'amor' e 'gratidão' formando os mais impressionantes. Em contraste, a água exposta a palavras negativas formou padrões desagradáveis com formas distorcidas. Ele encontrou os mesmos resultados comunicando verbalmente palavras a diferentes recipientes de água. Ficou claro que nossas palavras carregam uma vibração.

Como mencionei na Parte Dois deste livro, o nosso corpo é composto principalmente de água. Agora imagine o quanto nossas palavras podem nos afetar.

Defina a intenção

Se você não tiver certeza sobre o que deseja acabará com muitas coisas das quais não tem certeza.

Antes de ir atrás dos seus objetivos, você tem que saber o que quer. Você não pode alcançar aquilo sobre o qual não tem certeza. Você não entraria em um restaurante e diria: 'Acho que quero curry de vegetais' ao fazer seu pedido. Você quer ou não.

Se você estiver confuso sobre sua intenção, os resultados a seguir refletirão isso. Por exemplo, se o garçom perguntar o quão picante você deseja para o curry de vegetais, mas disser que não tem certeza, você poderá receber qualquer nível de tempero. Se você achar que é muito picante, a culpa será sua, porque você não deu instruções claras.

Definir a meta certa é tudo. Tem que refletir o que você deseja profundamente – não o que você acha que *deveria* querer. Por muitos anos, as coisas que eu acreditava que queria eram apenas para impressionar outras pessoas. Às vezes eu conseguia essas coisas e ficava surpreso por elas não me satisfazerem.

Seus objetivos devem refletir quem você é como pessoa. Devem ser coisas em que você pensa o tempo todo e que sabe que irão melhorar a qualidade de sua vida. Ter desejos

materialistas é bom; somente aqueles que transcenderam completamente o seu ego não o possuem. No entanto, seus objetivos devem significar muito para você. Por exemplo, alguém pode querer uma casa maior para criar uma família numerosa, para que possam compartilhar bons momentos juntos. Esse objetivo tem um significado maior do que querer uma casa maior só para provar o quão rico você é.

Depois de deixar clara uma intenção, o Universo funcionará de maneiras milagrosas. Quando colocamos o que queremos lá fora, o processo de manifestação começa e as coisas começam a se desenrolar a nosso favor. Nossos sonhos ganham vida.

J. Cole é um renomado rapper, escritor e produtor americano, que anteriormente trabalhou em publicidade e cobrança de dívidas. Em uma entrevista de 2011, Cole afirmou que depois de assistir ao filme *Get Rich or Die Tryin' do rapper 50 Cent*, ele se inspirou para fazer para si uma camiseta com a declaração ousada: 'Produce for Jay-Z or Die Tryin'. Na entrevista, Cole disse que achava que poderia dar um caminho diferente para se tornar um rapper, primeiro sendo notado como produtor. Ele queria criar um caminho para o seu objetivo principal e por isso criou a camiseta. ¹²

Depois de vestir a camiseta na esperança de que alguém da indústria musical ou o próprio Jay-Z o reconhecesse, só vários anos depois algo incrível aconteceu: com seu objetivo definido e sua grande ética de trabalho aliada à auto-estima. crença, Cole foi contatado por Jay-Z e mais tarde assinou contrato com sua gravadora Roc Nation. Cole já fez rap com Jay-Z em várias faixas e as produziu ele mesmo.

Escreva seus objetivos

Você é o autor do seu futuro. Escreva sobre o que você deseja e viva sua história.

Certa vez, li que se você escrever seus objetivos, é mais provável que eles se tornem realidade. Fiquei intrigado, então decidi investigar. Comecei a desvendar todas essas estatísticas maravilhosas a partir de estudos e histórias marcantes de pessoas que anotaram seus objetivos no papel e acabaram manifestando-os anos depois.

Um exemplo popular é o do quarterback profissional de futebol americano Colin Kaepernick. Quando estava na quarta série, Kaepernick escreveu para si mesmo uma carta

na qual previa com bastante precisão que se tornaria um jogador de futebol profissional, em qual time jogaria e até mesmo seu peso e altura. ¹³ Colin não é vidente; ele simplesmente sabia o que queria e era específico sobre sua visão para o futuro. Suas idéias eventualmente se manifestaram em sua realidade.

Ao anotar seus objetivos, você transforma suas intenções em algo tangível. Defina-os detalhadamente e isso o ajudará a manter o foco para não se perder.

Tive muita sorte quando se trata de escrever meus objetivos. No passado, escrevi detalhes muito específicos sobre meus objetivos e eles se manifestaram exatamente como os escrevi. A maneira como escrevo meus objetivos é bastante específica. Estou compartilhando esses detalhes com você aqui para que você possa usá-los também.

Escreva seus objetivos com uma caneta ou lápis

O ato de escrever seus objetivos no papel, em vez de na tela, cria o que gosto de pensar que é uma impressão mágica em sua mente. Ao reler esses objetivos, com sua própria caligrafia, essa impressão na mente se aprofunda, dando maior força aos seus objetivos.

Seja honesto

Escreva-os exatamente como você deseja. Não se restrinja nem escreva-os da maneira que você acha que é “correta”. Se você tem grandes objetivos, tudo bem. Pensar grande significa que você está aberto para receber muito.

Escreva-os no presente

Assim como acontece com as afirmações, escreva seus objetivos no presente, como se já os tivesse alcançado, como 'Sou um grande matemático' (se é isso que você deseja se tornar). Seu subconsciente escolherá o caminho de menor resistência para manifestar seus objetivos.

Torne-os positivos

Lembre-se, sempre escreva seus objetivos a partir de uma postura positiva: concentre-se no que você quer, não no que você não quer.

Escreva-os com sua própria voz

Escreva-os exatamente como você os diria. Você não precisa usar uma linguagem sofisticada. Esses objetivos devem ser compreendidos por você e somente por você. Escreva-os de uma forma que você se conecte facilmente; você não deveria tentar traduzi-los em sua cabeça.

Seja específico

Anote o máximo de detalhes que puder. Quanto mais claro o objetivo, mais claro será o resultado. Lembre-se, a mente subconsciente está trabalhando a partir de um conjunto de instruções, e o resultado só pode ser tão bom quanto as instruções fornecidas.

Se possível, escreva seus objetivos sem um prazo em mente. Caso contrário, quando o objetivo não se manifestar quando você espera, você poderá ficar desanimado e ficar em dúvida, o que diminui sua vibração e afasta ainda mais seu objetivo. No entanto, se você é motivado pela pressão, um prazo pode ajudá-lo a entrar em ação. A decisão é sua: se um prazo for útil, inclua um. Se não, não faça isso.

Estabeleça metas nas quais você se sinta confiante. A melhor maneira de aumentar a confiança é começar com metas menores. Depois de manifestá-los, você terá confiança na manifestação de objetivos maiores também.

Depois de identificar e anotar seus objetivos, diga-os em voz alta todos os dias. Se precisar fazer pequenos ajustes neles, faça-o. No entanto, alterá-los drasticamente e com frequência é quase como plantar uma nova semente a cada vez, então tenha isso em mente. Você precisa saber o que deseja.

Imagine viver isso

O que se torna real em sua mente se tornará real em sua vida.

A visualização é o processo de criar uma experiência ou intenção em sua mente, antes de você tê-la em sua vida.

A superestrela global Arnold Schwarzenegger fez várias referências à visualização de seus objetivos antes de realmente alcançá-los. Michael Jordan, o lendário jogador de basquete, afirma que visualizou o tipo de jogador que queria ser antes de encontrar o

sucesso. Na verdade, os melhores atletas costumam usar a visualização. Um dos melhores tenistas que já agraciou o nosso planeta, Roger Federer, diz que o utiliza no seu regime de treino. Esses desportistas estão treinando e atuando com perfeição – dentro de suas mentes.

Os psicólogos Alan Budley, Shane Murphy e Robert Woolfolk sugeriram em seu livro de 1994 que a prática mental resulta em melhores resultados. desempenho do que não praticar fisicamente. ¹⁴ Os padrões cerebrais que são ativados quando você *imagina* uma ação são muito semelhantes aos que são ativados quando você executa a ação fisicamente, de modo que a visualização pode realmente treinar seu cérebro para o evento.

Quando visualizamos o que desejamos, não apenas nos alinhamos para vibrar na mesma frequência do objeto de nossa visualização, mas também influenciamos nossa mente subconsciente da mesma forma que fazemos com as afirmações.

O cérebro e o sistema nervoso não conseguem distinguir entre o que é imaginado e o que é real.

Podemos tirar vantagem disso. Se nosso cérebro acreditar que as ideias que alimentamos são verdadeiras, então nossa vida começará a refletir isso também. Se você se imaginar mais confiante do que está atualmente e o cérebro achar que é verdade, você ficará mais confiante!

Envolva seus sentidos

Quando falamos sobre visualização como um processo, não nos referimos à criação de imagens mentais únicas. Você tem que criar cenas, não imagens. Nessas cenas você deve envolver todos os seus sentidos: paladar, visão, tato, olfato e audição.

Entre em tantos detalhes quanto puder. Por exemplo, se você quer um carro novo, não imagine apenas o carro. Coloque-se no carro, dirigindo-o. Pense em como você se sente ao dirigir; o som do carro; a visão de outros carros na estrada; a temperatura do ar ao seu redor e assim por diante. Viva a experiência como se fosse verdade naquele exato momento. Seja criativo com suas cenas. Dê-lhes realmente vida, tornando-os brilhantes,

coloridos, barulhentos e grandes. Tudo que você precisa fazer é fechar os olhos e começar a criar.

É importante criar uma cena que faça você se sentir bem. Sua imaginação deve despertar emoções positivas, e isso requer muito foco, por isso faça isso sempre em um lugar tranquilo, onde você possa relaxar e se distanciar de quaisquer distrações.

Quando uso essa técnica, recebo a confirmação de que estou fazendo isso de maneira eficaz quando começo a sentir um leve formigamento. Ou seja, eu começo a sentir como se estivesse realmente acontecendo e isso me enche de excitação.

Se você acha difícil criar recursos visuais em sua cabeça, há coisas que você pode fazer para se ajudar. Os painéis de visão são muito populares. Colete fotos e recortes que representem o que você deseja manifestar e fixe-os em um quadro. Isso o ajudará a esclarecer seus objetivos e você poderá colocar o quadro em um local óbvio da sua casa para mantê-lo focado nas intenções deles.

Gosto de manter um quadro de visão e também de praticar a visualização. Não mantenho um quadro físico, mas coleciono imagens em um site pessoal e procuro passar alguns minutos visualizando-o todos os dias. Isso funcionou bem para mim. Até manifestei a proposta dos meus sonhos ao meu parceiro de vida, reunindo imagens no Pinterest, uma plataforma popular de quadro de visão, de como eu queria que fosse.

Quando adolescente, produzia música como hobby. Eu era um grande fã de um grupo chamado So Solid Crew, uma das maiores bandas da época. Mande imprimir o logotipo deles no estojo da escola. Na aula, sonhei em trabalhar com eles.

Um ou dois anos depois, um membro do So Solid Crew, conhecido como Swiss, lançou um álbum chamado *Pain 'n' Musiq*. Eu absolutamente me apaixonei por este álbum e ouvia-o dia e noite. Isso me colocou em transe e eu me visualizei trabalhando com Swiss e criando ótimas músicas juntos.

Surpreendentemente, não demorou muito para que tive a oportunidade de trabalhar com a Swiss; através de um artista musical e mentor meu chamado Clive, que por

acaso era amigo dele. Eventualmente nós três colaboramos em algumas músicas, antes de apenas Swiss e eu trabalharmos juntos.

O Universo está apoiando você

*Não se preocupe em como isso vai
acontecer, caso contrário você começará a criar
limitações. Apenas tenha certeza do que
você deseja e todo o Universo
se reorganizará para você. Qualquer que seja o
caminho que você esteja trilhando agora, ele
o apoiará. Ele fornecerá os
sinais para chegar onde você deseja.*

O poeta Rumi, do século XIII, escreveu: “O Universo não está fora de você. Olhe para dentro de você; tudo o que você quer, você já é.” Rumi também pode ter concordado que a única razão pela qual o Universo pode não estar disponível para você é se você não estiver sintonizado com ele. O Universo já existe dentro de você, mas não é perceptível para você se você não estiver vibrando alto o suficiente. No entanto, você pode trazê-lo à luz por meio de palavras, ações, emoções e crenças.

O Universo nos ajuda a criar, ou melhor, a trazer possibilidades para a nossa realidade. Dá-lhe sinais a seguir e envia-lhe ideias para agir. Cabe a você responder.

Você pode decidir que seu objetivo é trabalhar por conta própria em algo que você goste. Então, um dia você pensa aleatoriamente em uma ideia específica, como vender suas receitas de comida online. Se você não pensar muito nisso, provavelmente não agirá de acordo; você provavelmente irá descartá-lo como um pensamento passageiro.

Nas semanas seguintes, você poderá começar a encontrar blogueiros compartilhando suas próprias receitas. Isso parece coincidência, então você continua ignorando os sinais e, em vez disso, investe seus esforços em outro lugar. Mas, ao ignorar os

sinais, você pode estar perdendo tudo o que deseja. Às vezes, ignoramos os sinais porque pensamos que devemos atingir os nossos objectivos de uma determinada forma.

Tudo o que eu realmente queria era utilizar as minhas habilidades criativas para mudar o mundo de uma forma positiva – e, claro, viver confortavelmente. Eu costumava pensar que o único caminho para isso eram as roupas. Assim que abandonei a ideia de *como* isso iria acontecer, me vi tentando outras ideias. Pensamentos aparentemente casuais me levaram até onde estou agora. Confio em onde eles me levarão em seguida, sabendo que me levarão para mais perto de onde quero estar.

Hoje em dia, quando termos como a Lei da Atração são usados, as pessoas presumem que seus sonhos se manifestarão sem nenhum esforço de sua parte. Mas você deve agir de acordo com os pensamentos e ideias que surgem em sua mente; a inspiração que o Universo lhe envia. São cutucadas do Universo dizendo: 'Vá por aqui! Experimente isso!

Intenção sem ação é apenas um desejo. Um objetivo só ganha vida quando você decide persegui-lo. O Universo está sempre apoiando você, mas você deve estar disposto a fazer a sua parte no processo de manifestação.

PARTE SEIS

Manifestando Metas: Agindo

Introdução

*Não se trata de onde você está. É sobre o que
você está fazendo sobre onde você está.*

Acredito em agir e construir impulso em direção ao seu objetivo. Isto não deve ser confundido com grandes passos; você pode avançar com passos de bebê. No entanto, é sempre uma boa ideia dar tudo o que você tem.

Por exemplo, se minha intenção é ser o maior artista musical do mundo, não preciso tentar lotar arenas imediatamente. Eu poderia começar criando uma música. Esse é um pequeno passo na direção certa.

Ao mesmo tempo, eu poderia colocar cada pequena parte de mim na música. Eu poderia garantir que as letras fossem as melhores possíveis e que eu pudesse executar os vocais com o melhor de minhas habilidades. Isto pode significar que terei de dedicar mais tempo a isso ou aprender novas competências, mas tudo isso é um investimento no meu futuro – nos meus sonhos.

Muitos de nós temos uma série de desculpas prontas para explicar por que algo não pode ser feito. Frequentemente, você ouvirá pessoas expressando suas dúvidas ou explicando como lhes falta tempo, experiência, recursos, dinheiro, etc. Mas quando queremos muito um objetivo, fazemos sacrifícios em outras áreas para torná-lo possível. Percebi que não é necessário ter muito tempo livre para realizar um sonho. O mesmo vale para dinheiro e outros recursos. O que você precisa é de uma visão, de uma crença nela e de uma dedicação séria. Você encontrará uma maneira se continuar agindo.

Talvez não queiramos sacrificar nossos luxos ou passar pela dor do trabalho árduo para obter o resultado desejado. Não queremos sair da nossa zona de conforto. Aceitamos a mediocridade e ao mesmo tempo reclamamos dela. Mas então esse resultado permanecerá fora de alcance. 'Não estou pronto', dizemos. Mas quando você *estará* pronto? Sir Richard Branson foi diagnosticado como disléxico na escola. Ele desistiu aos 16 anos para começar uma revista. Ele dificilmente estava “pronto” aos olhos da maioria das pessoas. Mas ele foi conduzido.

Ele não sabia nada sobre aviões, mas mesmo assim fundou a Virgin Atlantic. Junto com um patrimônio líquido incrível, o Virgin Group de Richard Branson inclui mais de 400 empresas. Ele está tão motivado hoje quanto quando tinha 16 anos. Ele não tem sorte; sua história revela negociações ruins por toda parte. Ele é apenas alguém que acredita em sua visão e age de acordo com ela.

Mudança requer ação

Certa vez, precisei de dinheiro para saldar uma dívida. Aumentei minha vibração e garanti que estava me sentindo bem. Mas não tomei nenhuma atitude. Eu só esperava que o dinheiro viesse até mim.

Durante esse período, ganhei um relógio grátis em uma competição online. Eu não costumava participar de competições porque nunca tinha ganhado nada, mas estava otimista e entrei. Fiquei grato por ter ganhado o relógio, mas não era o que eu precisava naquele momento. Eu precisava de dinheiro.

Com o passar do tempo, o dinheiro que eu precisava não apareceu e comecei a ficar desanimado. Eu tinha certeza de que isso aconteceria, então por que não aconteceu? Bem, veja bem: eu não tinha percebido a oportunidade que o Universo me deu de agir. Ganhei um prêmio e não pensei que isso pudesse me ajudar no caminho. Sim – eu poderia ter vendido! Assim que percebi meu erro, vendi-o e *ganhei* o dinheiro que precisava para saldar minha dívida.

Às vezes, os passos em direção aos seus objetivos vêm disfarçados de oportunidades para agir. Se você não agir, perderá a recompensa. Esperar que a mudança aconteça quando você não muda nada é como fazer bolo de chocolate e framboesa exatamente da mesma maneira, todos os dias, e esperar que ele se transforme em um bolo de chocolate e morango. Se você não adicionar morangos ao bolo em vez de framboesas, isso não mudará! Parece um pouco bobo e óbvio, certo? Mas muitas pessoas passam a vida esperando mudanças quando fazem as mesmas coisas todos os dias. Eles alimentam toda essa energia positiva através de seus pensamentos, palavras e emoções, mas não realizam nenhuma ação, que é vibratória em si.

O caminho fácil

Acho que muitas pessoas sabem o que fazer, mas ainda não fazem. Eles confiam na justificativa ou em uma solução mais fácil porque a solução real parece muito prolixa. Algumas pessoas preferem usar sua energia para encontrar uma maneira de usar menos esforço para obter o mesmo resultado. Trabalhar de forma mais inteligente é essencial para

uma produtividade eficaz, mas mesmo encontrar uma solução para trabalhar de forma mais inteligente exige muito esforço. Temos de aceitar a ideia de que algumas coisas têm de ser feitas da maneira *mais difícil*.

Por exemplo, se quiser perder peso, terá de criar um déficit calórico aumentando a actividade física, melhorando a sua dieta, ou ambos. A maioria das pessoas sabe que precisa fazer essas coisas, mas não se compromete com elas. Em vez disso, procurarão uma pílula mágica ou outro atalho para resolver o problema. Eles gastam tempo, energia e dinheiro excessivos tentando diferentes curas milagrosas, quando poderiam ter conseguido muito mais se simplesmente decidissem aplicar algum esforço.

Outras pessoas nesta situação podem não fazer nada. Eles querem perder peso e reclamam disso, mas não agem. Muitos de nós rotularemos essas pessoas como preguiçosas. As pessoas geralmente agem dessa maneira por causa de duas coisas. Uma é que eles simplesmente não acreditam que podem alcançar os resultados que desejam, então são imediatamente derrotados pela ideia. A segunda é que acham a ideia de trabalhar pelo resultado muito dolorosa. As pessoas não vão querer agir se perceberem que o processo de obtenção dos resultados é muito difícil. A ideia de ir à academia ou de uma alimentação saudável pode parecer muito mais dolorosa do que permanecer como está. Então essas pessoas não agem. Tendem a optar por opções mais fáceis e confortáveis – mas raramente crescemos dentro da nossa zona de conforto.

Infelizmente, muitos esperarão até não terem outra opção antes de se comprometerem com mudanças, quando vocês veem a sua situação atual como sendo mais dolorosa do que passar por tudo o que for necessário para conseguir o que desejam. Grande dor e pressão podem forçar a ocorrência de grandes mudanças. Esta é a mesma razão pela qual as pessoas toleram relacionamentos tóxicos até chegarem ao limite. Eles podem achar a ideia de serem solteiros e solitários mais assustadora do que tolerar o parceiro abusivo.

Saia da sua zona de conforto
e enfrente seus medos. O crescimento ocorre
quando você é desafiado,
não quando você se sente confortável.



Se você deseja algo o suficiente, você agirá a respeito. Mas não espere que seu limiar de dor seja testado. Isto apenas atrasará os resultados no processo de manifestação. Comece a se perguntar o quanto você deseja atingir seus objetivos. Você os deseja mais do que teme o processo de chegar lá?

Consistência leva a resultados

*Devemos ser consistentes enquanto nos esforçamos
para alcançar nossos objetivos.*

Imagine que você deseja construir massa muscular magra e compra um plano de exercícios e nutrição de três meses de um personal trainer. Você então segue 50% das instruções, mas depois de um mês percebe que não está obtendo os resultados esperados. Você pode concluir que o plano não funciona. Alternativamente, você pode seguir todo o plano, mas observar depois de duas ou três semanas que os resultados não estão aparecendo. Novamente, você diz que o plano não funciona. Em ambos os casos, você simplesmente desiste.

Se você cumprir 50% do plano, não poderá esperar mais do que 50% dos resultados. Se você não for consistente em suas ações, não poderá presumir que verá os resultados finais esperados. Eu mesmo fiz uma série de exercícios em casa. Foi um programa de dois meses e depois de um mês não consegui ver nenhum resultado emocionante. Em apesar disso, prometi a mim mesmo que iria até o fim. Estou feliz por ter feito isso: perdi quase sete centímetros da cintura no final do segundo mês.

O mesmo vale para meditação, afirmações, visualizações e qualquer outra prática positiva. Se quiser colher os benefícios, você precisa praticar regularmente e de forma sólida. Esteja comprometido com a causa. Com consistência, podemos criar hábitos que moldam nossas vidas.

Falta de tempo não é desculpa. Se você não consegue reservar tempo para alguma coisa, não é uma prioridade alta o suficiente para você. Se algo é importante para você, você reservará tempo para isso.

'Nós somos o que repetidamente fazemos.

Excelência, então, não é um ato,

mas um hábito.'

UM RISTOLE

A lenda do futebol David Beckham já foi conhecida por suas incríveis cobranças de falta. Cada vez que ele se aproximava para marcar, a torcida tinha certeza de que a bola iria cair no fundo da rede.

Beckham não se tornou um mestre em cobranças de falta da noite para o dia. Ele praticou repetidas vezes. Ele não praticou até conseguir seu cobranças de falta certas, mas até que ele não conseguisse errar. Mesmo quando estava marcando, ele garantiu que permaneceria consistente com sua prática. Com a repetição vem o hábito.

Nem tudo funcionará ou será o mais adequado para você. Rever seus métodos e adaptar-se às mudanças é vital. Se você deu uma boa chance a algo, mas ainda não está progredindo, isso pode ser um sinal de que você precisa tentar uma nova abordagem. Use sua intuição para guiá-lo. Se algo parece errado, geralmente é!

Ordinário ou extraordinário?

*A diferença entre comum e extraordinário
é simples: pessoas extraordinárias realizam tarefas
mesmo quando não têm vontade, porque
estão totalmente comprometidas com seus objetivos.*

Quando você persegue um objetivo pelo qual é apaixonado, você naturalmente fica motivado para alcançá-lo. Se você não achar o processo agradável, convém reavaliar onde está investindo seus esforços.

Isso não quer dizer que você não terá dias ruins, mesmo que esteja muito focado em seu objetivo. Se você mantiver uma vibração elevada ou fizer um esforço para aumentá-la, a motivação virá facilmente para você, mas a perspectiva de ter que agir pode diminuir sua vibração se você não estiver no estado de espírito correto.

Manter a motivação nem sempre é uma tarefa fácil, especialmente após um contratempo ou num dia escuro e sombrio. A motivação vem e vai. A baixa motivação pode indicar que você precisa de um tempo Recarregar. Ou pode significar que você precisa sair em busca de inspiração.

Se você *ainda* não se sente motivado, prossiga mesmo assim e esteja disposto a fazer as coisas. Você não esperava que eu dissesse isso, não é? Pode não parecer muito atraente, mas a experiência me ensinou que esse comportamento – essa *coragem* – é uma diferença fundamental entre o comum e o extraordinário. É uma questão de compromisso. Quando você não quer sair da cama de madrugada, ou quando você realmente não se dá ao trabalho de ir àquela reunião do outro lado da cidade – você vai mesmo assim! Você reconhece que o esforço que você faz valerá as recompensas que virão mais tarde.

Embora escrever seja uma paixão minha, admito prontamente que reclamei com algumas das tarefas envolvidas na criação deste livro. Alguns foram extremamente tediosos – mas enquanto escrevo esta linha, estou focado no resultado.

As coisas são sempre mais fáceis quando você está com vontade de fazê-las, mas se você quiser viver uma vida melhor do que a de uma pessoa comum, terá que se esforçar mesmo quando não estiver.

A procrastinação atrasará seus sonhos

A procrastinação é um hábito. Se a tarefa que tem pela frente parece tão intransponível que você não sabe por onde começar, você adiará – de novo e de novo; talvez você escolha uma distração como sendo mais favorável ou confortável. É importante matar esse hábito se você quiser manifestar seus objetivos. Faça isso antes que a procrastinação se torne o assassinato dos seus sonhos.

Os comportamentos dos procrastinadores crônicos incluem:

- adiar as coisas para uma data posterior ou no último minuto
- realizar tarefas menos urgentes antes das urgentes
- se distrair antes ou enquanto faz algo
- enfrentar as coisas apenas quando elas são inevitáveis
- alegando que você não tem tempo para fazer algo
- esperando o momento ou humor certo para fazer algo
- não completar tarefas

Isso soa como você? Os procrastinadores evitam coisas que exigem ação. Alguns de nós fazemos tudo além do que precisamos para estar em harmonia com nossos objetivos. Por exemplo, ao digitar uma redação dentro de um prazo, um procrastinador pode primeiro navegar na Internet e perder um tempo precioso.

Não procrastinamos apenas as pequenas tarefas, mas também os nossos maiores objetivos. O cliente mentor de meu amigo Tony, Malcolm, é um exemplo claro de alguém que procrastinou antes de realizar seus sonhos. Malcolm estava com medo, não queria sair de sua zona de conforto e era excessivamente analítico. Essas são características comuns em procrastinadores crônicos. Essas qualidades o levaram a se desviar do caminho para alcançar seus objetivos.

A história de Malcolm começou quando ele procurou Tony pela primeira vez em busca de apoio para alcançar seu objetivo – algo que ele realmente queria: iniciar seu próprio negócio. Seria necessário seu compromisso em tempo integral, o que significava que ele teria que deixar seu emprego atual.

Malcolm temia o que não conseguia entender: como conseguiria obter uma renda viável com sua ideia de negócio. Ele não tinha autoconfiança. Ele duvidava de seu próprio potencial e não queria se sentir desconfortável ao comprometer seu estilo de vida atual. Ele disse a si mesmo que não estava sendo realista, por isso não perseguiu sua paixão.

Depois que Tony colocou Malcolm no caminho para iniciar seu negócio, Malcolm de repente se convenceu de que não tinha informações suficientes para colocá-lo em funcionamento. Ele sentiu que precisava fazer mais pesquisas, o que exigia mais tempo. Ele acreditava nisso porque, mais uma vez, temia o fracasso.

A pesquisa é, obviamente, crucial se você pretende iniciar um negócio de sucesso, então suas intenções eram razoáveis. O problema era que ele *tinha* todas as informações de que precisava; ele estava usando uma necessidade imaginária de mais pesquisas como desculpa para adiar a ação. Malcolm estava ansioso para iniciar seu próprio negócio e acreditava que isso agregaria valor ao mundo, mas infelizmente não tinha confiança para dar o salto e começar.

Depois de passar meses pesquisando cada detalhe de seus planos, Malcolm concluiu que sua ideia era inútil. Ele descartou completamente. Ele conseguiu se convencer do contrário. Isto veio como um choque para Tony, porque ele percebeu que a ideia de Malcolm tinha um grande potencial e que ele estava comprometido com ela.

Mas este não foi o fim. O tempo passou e o trabalho de Malcolm foi redundante. Em vez de encontrar outro empregador, Malcolm decidiu investir o dinheiro da demissão em sua ideia de negócio exaustivamente pesquisada. Desta vez ele não teve escolha senão fazer funcionar; ele precisava de uma renda para viver.

Com um pouco de capital para trabalhar e nenhuma outra opção, Malcolm finalmente entrou em ação. Seu negócio acabou se tornando um sucesso. Se ele não tivesse

sido demitido e não tivesse recebido seu pagamento, talvez nunca tivesse iniciado seu negócio. Agora Malcolm percebe que foi contido pelo medo e pelo desejo de ter começado seu negócio mais cedo.

*Você não precisa de tudo planejado. Quanto mais você
pensa que faz, mais procrastinará e terá
medo de seguir em frente. Tenha coragem e comece
agora, mesmo que comece aos poucos. Apenas vá em frente!*

Quando você está procrastinando, é importante traçar uma estratégia para superar isso. É fácil fazer isso para objetivos menores, como completar uma redação, mas é mais desafiador com objetivos maiores, como criar um negócio online de sucesso.

Portanto, divida seus objetivos. Grandes objetivos podem ser esmagadores e é difícil imaginar como você cruzará a linha de chegada. É mais eficaz definir metas menores e priorizá-las em ordem de urgência.

*Se as metas ainda parecerem grandes depois de diminuí-
las, divida-as ainda mais.*

Se você conseguir atingir metas menores, ficará mais confiante em relação a metas maiores. Mesmo se você estiver tentando manifestar dinheiro, comece estabelecendo como meta uma fração do valor desejado. Portanto, se a meta é ter £ 10.000, trabalhe para ganhar £ 100 para começar. Depois de ganhar £ 100, você pode tentar ganhar outros £ 100 até atingir o valor desejado.

Temos quatro tipos de hormônios do bem-estar em nosso corpo: dopamina, serotonina, oxitocina e endorfinas. A dopamina, em particular, encoraja-nos a agir em direção aos nossos objetivos e proporciona-nos sentimentos de prazer quando os alcançamos. Quando não temos entusiasmo para uma tarefa, isso significa que os nossos níveis de dopamina estão baixos.

Quando você divide grandes objetivos em objetivos menores, você supera isso. Seu cérebro celebrará cada vez que você atingir uma meta, liberando dopamina. Você será então incentivado a tomar outras medidas em relação ao restante de seus objetivos.

Se sua meta final for urgente, certifique-se de que cada meta menor tenha um prazo. Você só poderá cumprir grandes metas no prazo se as menores também forem cumpridas no prazo.

Se você ainda tem dificuldade para vencer a procrastinação, experimente as seguintes técnicas:

1. **Livre-se de todas as distrações possíveis**, mesmo que isso signifique mudar seu ambiente. Você já sentiu fome e acabou comendo algo não saudável só porque estava ali? Se não estivesse lá, a tentação não existiria. Nós nos distraímos com coisas que estão facilmente disponíveis para nós.

2. **Dê a si mesmo um incentivo para concluir a tarefa.** Por exemplo, diga a si mesmo que você pode se encontrar com seus amigos mais tarde se terminar o que precisa ser feito. Isso lhe dará algo pelo qual ansiar e o motivará a agir.

3. **Faça pausas para fazer algo agradável.** Todos nós precisamos de um pouco de folga durante o trabalho, mas certifique-se de que seus intervalos tenham duração fixa. Se quiser assistir a um novo episódio de um programa, agende um período para isso e não ultrapasse.

4. **Seja criativo.** Torne suas tarefas mais atraentes. Ao realizar atividades que não exigem muita reflexão, você pode brincar música de fundo. Isso aumentará sua vibração. Cantar junto pode tornar a atividade ainda mais agradável.

5. **Obtenha ajuda, se necessário.** Nunca tenha medo de pedir ajuda. Converse com alguém que recentemente alcançou um objetivo semelhante ao seu. Isso pode fornecer a inspiração necessária e eles podem fornecer orientações valiosas.

6. **Dê a si mesmo uma consequência por não agir.** Por exemplo, você pode dizer a si mesmo que, se não for à academia hoje, não poderá assistir televisão a semana

inteira. Para garantir que você não volte atrás no que diz, certifique-se de contar a outras pessoas sobre isso. Isso me leva ao meu ponto final...

7. **Anuncie suas intenções a alguns amigos de confiança.** Isso lhe dará alguma responsabilidade; eles saberão se você não seguir seus planos e podem até lhe dar um empurrãozinho para garantir que você alcance o que se propôs a fazer.

A sociedade da solução rápida

Paciência é fundamental ao perseguir seus objetivos. Seus desejos podem demorar um pouco para se manifestar. Se você acredita que está fazendo tudo ao seu alcance para manifestar seus objetivos, às vezes tudo que você precisa fazer é praticar um pouco de paciência. Aceite o hoje como ele é e mantenha-se otimista diante de atrasos, contratempos ou desafios.

O tempo é o bem mais precioso que você possui. Quando o tempo é gasto, ele desaparece para sempre. É por isso que as empresas que economizam o tempo de seus clientes geralmente prosperam. Mas embora estas empresas possam melhorar significativamente as nossas vidas, também contribuíram para a criação de uma sociedade de soluções rápidas.

A sociedade da solução rápida exige soluções instantâneas. Esperamos que as coisas sejam feitas imediatamente. Queremos usar menos esforço e menos tempo para obter um resultado desejável. Os varejistas de roupas online nos entregarão as roupas no dia seguinte. Serviços como o Amazon Prime nos fornecem todos os tipos de produtos em um dia. Se você quiser assistir a um filme ou televisão show, você pode simplesmente acessar o Netflix e escolher algo. Se você quiser um encontro, basta passar por um aplicativo de namoro. As refeições podem ser substituídas por refeições congeladas que podem ser aquecidas no micro-ondas em poucos minutos. Não há mais necessidade de paciência – podemos conseguir o que queremos sem demora.

Não há nada de errado em se entregar a essas coisas de vez em quando, mas elas criaram uma cultura de impaciência. Não queremos esperar e, se tivermos de esperar, podemos perder a fé nas nossas intenções. A suposição é que as coisas devem chegar

rapidamente, com o mínimo de esforço. Não me interpretem mal: se você conseguir algo incrível na velocidade da luz, isso é fantástico. Só não ignore o fato de que a maioria das coisas na vida exige esforço e paciência.

Esse estilo de vida rápido nos incentiva a desistir de nossos objetivos quando eles não se manifestam tão rapidamente quanto esperávamos, e a passar para o próximo passo. Isso nunca será gratificante. Na maioria das vezes, seus objetivos não estão escapando de você; ou você não fez o esforço necessário ou espera que as coisas aconteçam instantaneamente. Pratique um pouco de paciência.

Você conseguirá o emprego, o parceiro,
a casa, o carro, etc. Só não
apresse o processo; confia. Você
tem que crescer em seus sonhos.



Troque prazeres de curto prazo por ganhos de longo prazo

*Você não está perdendo nada de bom se estiver
usando esse tempo para tornar sua vida melhor.*

Hoje em dia, costumo festejar apenas quando há algo para comemorar. Mas no final da adolescência e início dos vinte anos, fui a muitos clubes e em muitos lugares. Eu até voei do Reino Unido para Cancún, no México, apenas para vivenciar as infames férias de primavera americanas. Eu estava vivendo o momento. Isto é importante porque, como aprendemos, só temos este momento atual e devemos aproveitá-lo. Mas um equilíbrio

saudável entre viver o momento e investir no futuro é sempre necessário quando se tem objetivos.

Quando eu trabalhava em um escritório, toda sexta-feira eu tinha aquela sensação de empolgação porque sabia que iria comemorar um fim de semana livre do trabalho. Comecei a viver para o fim de semana, embora soubesse que a vida era mais. O fim de semana foi a hora para me recompensar. Eu ficava embriagado e gastava meu suado dinheiro em boates. No momento, quando estava bêbado, me senti ótimo!

Mas isso é o que minhas ações realmente diziam:

Olhe para mim! Estou trabalhando horas a fio em um trabalho que não gosto muito, para alguém que não me respeita. Portanto, estou vivendo para o fim de semana, para celebrar minha liberdade e gastar meu dinheiro suado em substâncias letais caras que vêm em frascos sofisticados. Desta forma posso sentir-me melhor em relação à vida por um momento, fugindo da realidade que enfrento durante a semana de trabalho e ao mesmo tempo impressionando pessoas que possam estar numa situação semelhante.

No fundo, sempre me perguntei quando minha vida começaria a se assemelhar à minha visão de ter meu próprio negócio, de fazer algo que eu amava. Eu esperava que isso se transformasse por puro acaso.

Eu reclamava continuamente que não tinha dinheiro para investir em meus sonhos. Foi irônico, mas sei que não estou sozinho. Muitas vezes as pessoas queixam-se de que não têm tempo nem dinheiro para iniciar o seu próprio negócio, ao mesmo tempo que gastam muito tempo e dinheiro em actividades de lazer. Em alguns lugares, um único copo de bebida alcoólica custa mais que um livro. Qual deles tem maior probabilidade de mudar sua vida? As pessoas investem nos lugares errados e muitas vezes eles financiam involuntariamente os sonhos de outra pessoa; alguém que trabalhou duro e agora manifestou seus objetivos graças ao seu dinheiro sobrando.

Há tantas pessoas vivendo como eu. E se não é festa, é outra coisa. Sim, devemos aproveitar a vida e aproveitar ao máximo cada momento. No entanto, abrir mão do que você mais deseja pelo que deseja *agora* pode privá-lo dos verdadeiros tesouros da vida.

Acredito que todos estão destinados a uma vida melhor. No entanto, compreendo que muitas pessoas não estejam dispostas a adiar uma breve gratificação em prol de recompensas a longo prazo. Quando você não está disposto a adiar prazeres temporários, isso pode ter implicações enormes para o seu futuro.

A maioria das pessoas vive o estilo de vida 'Quando eu tiver X, serei feliz', mas isso é uma ilusão. No entanto, você pode ter prazer no presente vivendo de forma consciente, apreciativa e alterando sua perspectiva.

Você é livre para fazer suas próprias escolhas, mas não pode escapar das consequências. Às vezes temos que sacrificar pequenas coisas para conseguir as maiores bênçãos da vida.

Não estou dizendo que você deve ignorar todos os seus impulsos ou parar de se divertir. Mas estabeleça um equilíbrio saudável entre trabalho e diversão enquanto modera onde você está investindo seu tempo e energia.

Fé versus medo

*Não importa o quanto você se preocupe, seu problema não
vai melhorar. Seja mais sábio com sua atenção e
energia. Você só poderá subir no mundo quando
colocar suas ansiedades, medos e preocupações sob seus pés.*

A fé é uma escolha ativa que fazemos para permanecermos otimistas. Às vezes pode ser extremamente exigente mostrar fé em seus objetivos. O medo se infiltrará e enganará você. Isso o afastará de toda a grandeza com a qual você será abençoado.

O medo é um mecanismo que nos ajuda a evitar danos físicos ou morte. No entanto, muitas vezes usamos isso para nos mantermos confortáveis – para evitar desafios. Nós o utilizamos de maneira errada e isso acaba atrapalhando nosso progresso e nos impedindo de atingir todo o nosso potencial. O medo mantém a nossa vida medíocre, porque nos obriga a fugir do nosso potencial, em vez de qualquer coisa verdadeiramente prejudicial. O medo nos atrasa em nossas vidas cotidianas e controla nossas escolhas. Usamos nosso

precioso energia para imaginar o que poderia dar errado, em vez de ter fé no que poderia dar certo. E nossas ações refletem isso.

Tanto a fé quanto o medo pedem que você acredite em algo que não pode ser visto. Você pode ter medo de sair de casa no frio porque acredita que isso o deixará doente, mesmo que no momento você não esteja doente e seja improvável que a exposição ao frio cause doenças. Isto é apenas uma invenção da sua imaginação até que se manifeste como a sua realidade.

*Fazemos suposições baseadas no medo o tempo todo.
Infelizmente, quando alimentamos essas suposições,
elas se expandem para a nossa experiência.*

O medo é um estado vibracional baixo e, portanto, traz à tona mais daquilo que você *não* quer em sua vida. Ao contrário da fé, ela enfraquece a mente e isso se reflete nas suas experiências. Se você remover o medo, sua experiência melhorará. Por exemplo, um cirurgião sem medo provavelmente será menos hesitante e mais focado. A sua tomada de decisão pode ser consideravelmente melhor, resultando num melhor desempenho.

Substituir o medo pela fé encoraja-nos a fazer o impensável: ajuda-nos a explorar os reinos das possibilidades. A fé não necessariamente torna as coisas mais fáceis, mas as torna possíveis. Ao perseguir seus objetivos, você deve ter uma fé inabalável que pode permanecer resistente quando desafiado por opiniões venenosas ou reviravoltas infelizes do destino. A fé da qual estou falando é aquela que diz: 'Vou vencer', quando tudo o que você vê são perdas.

*Às vezes, tudo o que temos é a nossa fé – a nossa fé
no facto de que as coisas vão melhorar.
Agarre-se a isso e continue acreditando, mesmo que
isso signifique que você é o único que acredita.*

Flua com o Universo

*Abrace as boas vibrações e aprenda a deixar
as coisas fluírem. Não há necessidade de forçar
resultados. Quando você estiver em harmonia
com o Universo, o que deveria
ser seu chegará até você.*

Ninguém no mundo sempre manifestou todos os objetivos que desejou no tempo que desejou. Você pode mudar os resultados através da sua vibração, mas deve aceitar que as coisas acontecerão em seu próprio tempo e para o seu bem maior – o que às vezes significa de uma maneira que você não imaginou.

Depois de aprender a aprimorar suas habilidades de manifestação, você deve abandonar o apego à meta. Ao tentar forçar ou controlar o resultado, você gera resistência ao alimentar o medo e a dúvida. Quando seu coração está em alguma coisa, apenas coisas boas podem acontecer.

Agora, isso pode nem sempre parecer verdade. Mas lembre-se de que as rejeições são apenas redirecionamentos para coisas melhores. Contratempos são pausas para reflexão, oportunidades para alterar seus planos – para melhor. E por maior que qualquer fracasso possa parecer naquele momento, *sempre há* uma lição a aprender. Somente com fé podemos reconhecer o valor das nossas aparentes quedas. O que realmente queremos muitas vezes vem embrulhado em embalagens diferentes.

Aprenda a se desapegar e deixar as coisas fluírem. Como mencionei no início deste livro, os conceitos de ação e inação devem ser equilibrados. Seu trabalho é fazer o melhor que puder para conseguir isso.

PARTE SÉTIMA

Dor e Propósito

Introdução

A vida não luta contra você porque você é fraco, ela luta contra você porque você é forte. Ele sabe que se lhe causar dor, você perceberá seu poder.

O grande filósofo grego Aristóteles afirmou que tudo acontece por uma razão. Você pode aplicar isso quando considerar que cada experiência em sua vida é projetada para moldá-lo e ajudá-lo a crescer na versão mais elevada e poderosa de si mesmo. Isto significa que mesmo uma experiência negativa pode ser vista como uma oportunidade de crescimento, e não como um momento de sofrimento. (Isso não significa que não devemos lamentar ou nos sentir deprimidos quando passamos por experiências dolorosas na vida, e é importante dar-se tempo para se curar após tais eventos.) Se você sempre se faz de vítima quando algo dá errado, a vida sempre tratarei você como um. Não deixe que suas circunstâncias definam seu futuro.

A crença de Aristóteles pode fazer as pessoas pensarem: 'Sim! Eu sinto isso!', dê-lhes esperança ou irrite-os um pouco. Entendo por que alguns podem achar a frase irritante; quando alguém passa por uma experiência horrível, é muito difícil ver a razão disso. Tudo o que eles sentem é dor e podem sentir que, ao dizer isso, você está demonstrando sua ignorância sobre a situação deles.

No entanto, a maioria de nós passa por pelo menos um período de nossas vidas que consideramos muito difícil. Portanto, podemos nos identificar até certo ponto com os pontos baixos de alguém, mesmo que não os entendamos exatamente, porque nós mesmos nos sentimos deprimidos.

Às vezes, só precisamos acreditar que há uma boa razão por trás disso, que se revelará a nós quando estivermos prontos para reconhecê-lo.

Certa vez, um professor meu me contou uma história sobre como seu irmão perdeu o último trem da cidade onde estava estudando para voltar para casa nas férias. Quando o irmão perdeu o trem, ficou arrasado e com raiva de si mesmo.

No entanto, mais tarde naquela noite, ele soube que o trem que deveria ter tomado havia caído tragicamente e quase todos os passageiros morreram. Ao ouvir isso, agradeceu a Deus por tê-lo salvo daquele que poderia ter sido seu último suspiro e disse: 'Tudo acontece para uma razão.' Tenho certeza de que os amigos e familiares dos passageiros falecidos não teriam concordado, mas do ponto de vista do irmão a frase fazia todo o sentido.

Só porque você não consegue ver o
motivo por trás de um momento desafiador,
não significa que não exista.



Se não fosse pela morte do meu pai no início da minha vida, eu não estaria aqui sentado tentando inspirar as pessoas; Eu teria histórias totalmente diferentes para contar porque minhas experiências teriam sido diferentes. Isso não significa que ele tenha melhorado; com meu pai por perto, eu poderia ter evitado muitas das minhas dificuldades. Mas a frase lhe dá uma perspectiva fortalecedora para que você possa seguir em frente com sua vida.

O passado não pode ser alterado; somente nossa percepção disso pode. Ao criar esta mudança de mentalidade, passamos a confiar que tudo o que nos acontece *também* acontece *para* nós. À medida que começamos a mudar nossa percepção para uma percepção positiva, nossa vida melhora. Se não mudarmos isso, perderemos a alegria e seremos remetidos a estados vibracionais baixos.

A dor muda as pessoas

*A vida irá testá-
lo antes de abençoá-lo.*

Algumas das melhores mudanças na vida resultam das experiências mais dolorosas. Precisamos vivenciar os pontos baixos da nossa vida para obter a sabedoria, a força e o conhecimento necessários para apreciar os pontos altos.

Quando vivenciamos pontos baixos em nossa jornada rumo à mudança, a vida pode parecer confusa e desafiadora. É extremamente difícil confiar no processo e ter fé que coisas boas virão. Mas precisamos de nos lembrar que, utilizando as lições que aprendemos ao longo do caminho, podemos fazer escolhas melhores no futuro. Se você já teve o coração partido antes, pode decidir prestar mais atenção ao escolher um parceiro. Isso pode levá-lo no caminho para encontrar sua alma gêmea – alguém que o trata muito melhor do que qualquer outra pessoa antes.

Cada escolha que você faz leva a mais escolhas. Ao viver sua vida cotidiana, lembre-se de que, se você fizer apenas uma escolha diferente, poderá vivenciar um dia completamente diferente. Imagine um garoto indo encontrar uma garota no cinema para o primeiro encontro. O menino decide comer alguma coisa antes de ir e, conseqüentemente, seu estômago fica inquieto. Ele então tem que ir ao banheiro e acaba saindo atrasado para o encontro. A garota se cansa de esperar e sai do cinema alguns minutos antes dele chegar.

Ao chegar ao cinema e perceber que ela se foi, ele volta para casa, apenas para esbarrar acidentalmente em uma garota por quem sente uma atração instantânea. Agora imagine que os dois conversam, se apaixonam, se casam e têm filhos. Tudo isso ocorre simplesmente porque ele perdeu o encontro real.

Tudo está conectado. Se algo trágico aconteceu no seu passado, pense em algo bom que aconteceu recentemente – eles estão ligados. Esse primeiro evento de alguma forma criou escolhas diferentes em você, o que o levou a experimentar algo bom.

Às vezes temos que relembrar os acontecimentos de nossa vida e começar a ligar os pontos. Provavelmente havia um motivo para cada ocorrência. Se olharmos com atenção, as coisas podem começar a fazer sentido. Se o fizerem, certamente poderemos ter a certeza de que todos os acontecimentos futuros, quer nos tragam dor ou prazer, têm um propósito.

As lições se repetirão

*A vida condiciona você. Ele balança em você,
chuta enquanto você está caído e pisa
em você. E ainda assim você sobrevive e anda
por aí como a versão nova e melhorada de
si mesmo. Porque os desafios que algumas
pessoas ainda acham difíceis, você superou.*

you está nessa situação para poder mudar. A vida nos fornece lições com as quais podemos lidar e que trarão à tona o que há de melhor em nós. Em seguida, ele nos testa para ter certeza de que aprendemos nossa lição. Alguns desses testes são cruéis e outros bastante brandos.

Ocasionalmente, enfrentamos os mesmos obstáculos repetidamente, porque ainda temos que aprender. Pode ser que não tenhamos aprendido a lição corretamente. A melhor maneira de confirmar se alguém aprendeu a lição é testá-lo mais de uma vez, mais abaixo a linha. Eu poderia lhe dar uma lição agora e, como ela ainda estaria fresca em sua mente, você provavelmente conseguiria passar em um teste com bastante facilidade.

No entanto, se eu lhe aplicasse o mesmo teste alguns meses depois, seria mais desafiador. Este seria um verdadeiro teste para saber se você entendeu ou não o que lhe foi ensinado. Por exemplo, se você apressar um relacionamento com alguém que mal conhece

e acabar se machucando, a lição pode ser que você precisa conhecer alguém antes de iniciar um relacionamento com essa pessoa.

*Apenas dizer que você aprendeu a lição
nem sempre é suficiente – você tem que provar isso.*

Assim, o Universo poderá então apresentar-lhe outra pessoa, alguém que tenha um charme irresistível. Para provar que aprendeu a lição, você precisa mostrá-la. Se você entrar em outro relacionamento rapidamente, há uma chance de se machucar novamente. Embora você deva considerar este exemplo levianamente, espero que você perceba que às vezes fazemos o mesmo teste mais de uma vez e pode ser ainda mais difícil na segunda ou terceira vez.

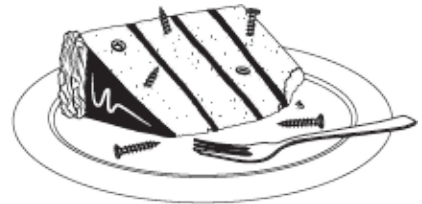
Observe os sinais de alerta

Você não entra em um carro imediatamente preocupado com a possibilidade de sofrer um acidente. Essa seria uma maneira muito assustadora de viver a vida e o deixaria louco. No entanto, você ainda pode tomar medidas, como usar cinto de segurança, para evitar lesões graves em caso de acidente. Esta acção também pode resultar do medo, mas é por isso que o medo existe: para nos proteger do perigo.

Se você causou um acidente de carro porque consumiu muito álcool, mas sobreviveu, seria ainda mais irresponsável fazê-lo novamente. Se o fizesse, estaria se voluntariando para outro acidente, que poderia levar à sua morte. Em outras palavras, você está ignorando a lição e sugerindo ao Universo que deveria recebê-la novamente.

Portanto, preste atenção aos sinais de alerta. Você está sempre sendo guiado pelo Universo para viver de forma autêntica e proposital e para experimentar as coisas maiores da vida. Mas se algo não der certo do jeito que você queria, pergunte-se o que você pode aprender com isso – porque toda experiência ruim tem um resultado de aprendizagem a ser levado em consideração. Pergunte a si mesmo quais mudanças você precisa fazer. E não mascare escolhas prejudiciais com otimismo quando você sabe que elas não estão certas, nem deixe que desejos emocionais e conforto temporário o inspirem a se aventurar por mais dor.

Se você continuar mordendo
o bolo que te prejudicou, você
não será mais vítima dele, você
se tornará um voluntário faminto.



Seu propósito maior

Você veio aqui carregado de potencial, habilidade, dons, sabedoria, amor e inteligência para compartilhar com o mundo. Você está aqui para tornar o mundo um lugar melhor. Você tem um propósito e até começar a vivê-lo terá um vazio dentro de você; um sentimento que você não consegue explicar, mas que sabe que você foi feito para mais.

Acredito que todos têm um propósito na vida: um propósito de servir ao mundo. Este propósito, juntamente com a experiência de amor e alegria incondicional, é a razão da nossa existência. O propósito nos fornece significado.

A maioria de nós acha difícil identificar qual é o nosso verdadeiro propósito. Outros têm a sensação de que sabem o que é, mas muitas vezes são forçados a conformar-se com as normas da sociedade e a rejeitar o seu verdadeiro propósito em nome da praticidade.

Pense em uma bola de futebol. O objetivo desta bola é ser chutada. Se a bola ficar ali parada, sem fazer nada, no canto de uma sala, seu propósito está sendo ignorado – porém, ela não se importa, porque não tem alma. Imagine agora que a bola tem alma, dando à bola autoconsciência. Se a bola ficasse no canto da sala, haveria uma sensação estranha dentro dela, como se algo estivesse faltando. A bola pode nunca encontrar realização porque provavelmente pareceria que não mostrou ao mundo o seu verdadeiro valor.

Agora imagine que alguém finalmente pega a bola e decide jogá-la. À medida que a bola desliza pelo ar, ela fica em êxtase. Mas momentos depois, a bola volta a sentir um vazio dentro de si, porque embora tenha se divertido, não foi o suficiente.

A bola pode então ser usada de várias maneiras, tendo muita ação, mas ainda assim parecendo insatisfeita. A bola pressupõe que quanto mais eventos ocorrerem em sua vida, mais perto ela estará da realização. Mas quanto mais eventos ele vivencia, mais essa ideia é refutada.

Até que um dia, quando a bola é *chutada*. Neste momento tudo faz sentido para a bola. Ele entende para que foi projetado: era para ser chutado. Ele relembra os eventos que já ocorreram e começa a ligar os pontos. Quando estava sendo movido pelo ar, e quando sentiu alguém aplicando pressão, experimentou sentimentos de excitação relacionados ao seu propósito. A bola agora sabe o que procurava o tempo todo.

Ganhamos um pouco de satisfação ao nos dedicarmos a funções que não são nosso propósito profundo, mas raramente temos satisfação duradoura. Isso não quer dizer que você não possa sentir alegria – afinal, sempre podemos elevar nossa vibração. Mas só poderemos sentir a realização final se cumprirmos o propósito para o qual fomos criados.

Você pode achar absurda a ideia de ter um propósito maior, mas se encontrasse um smartphone no meio de um campo, presumiria que alguém o deixou cair ali. Você não pensaria que algo tão complexo foi formado naturalmente por eventos da natureza, ao longo de milhões de anos, sem a presença de um projetista. No entanto, acreditamos que toda a raça humana, que é muito mais complexa do que um smartphone, foi produzida por uma série de mutações e pela sobrevivência do mais apto.

Muitos de nós parecemos aceitar que não temos propósito na vida e que somos apenas mais um ser humano neste Universo de bilhões e bilhões de galáxias. Porém, assim como um smartphone, certamente deve haver um propósito em sua existência.

Quando as pessoas passam a vida sem realmente acreditar em um propósito superior, elas não estão aproveitando ao máximo sua existência.

Esses indivíduos poderiam passar a vida inteira apenas tentando sobreviver. Seu propósito na vida sempre será impulsionado pela sobrevivência diária, pela necessidade de pagar a próxima conta. Claro, as contas são importantes. Precisamos pagar por comida, água, abrigo, roupas e serviços públicos. Mas você honestamente acredita que foi colocado neste planeta apenas para existir dessa maneira e depois morrer? Você realmente acredita que a vida é simplesmente ganhar dinheiro?

A vida é melhor se você viver com propósito. Ao encontrar uma razão significativa para fazer o que faz, você se sentirá completo.

Assim como eu costumava fazer, muitas pessoas passam os dias trabalhando em um emprego que não significa nada para elas e vivendo para obter dois dias de liberdade por semana. Durante esses dois dias, eles farão muito pouco ou gastarão muito para aproveitar ao máximo essa liberdade – como eu fiz indo a uma boate todo fim de semana. Todas as semanas ansiarão por esses dois dias, desejando que passem algum tempo longe do trabalho porque querem que o tempo longe do trabalho – o seu “tempo livre” – chegue mais rapidamente. O resultado é que uma vida inteira pode passar num piscar de olhos.

A vida muitas vezes é difícil e o dinheiro nos dá muito mais liberdade. No entanto, tenha fé que você pode servir a um propósito para a humanidade e também atender às suas necessidades financeiras. Este propósito não precisa ser algo enorme – você não precisa ser o próximo Dalai Lama ou mesmo o próximo Mark Zuckerberg. Porém, você deve buscar agregar valor, e a única maneira de fazer isso é fazendo algo que você goste de todo o coração. É por isso que a paixão desempenha um papel tão importante em viver uma vida excelente.

Nem todo mundo sabe pelo que é apaixonado. O médium espiritual Darryl Anka afirma canalizar um ser conhecido como Bashar, que aconselha que seguir sua 'entusiasmo' é o caminho mais curto para realizar o que você deseja; seu próximo passo deve ser sempre aquele que você achar mais emocionante. Você não precisa justificar isso, diz Bashar, você só precisa fazer isso. ¹⁵

Portanto, tome medidas sobre tudo o que realmente o entusiasma. Certifique-se de não escolher algo que você considera emocionante porque não consegue pensar em mais nada ou porque acha que outras pessoas verão isso como emocionante.

As coisas pelas quais você é naturalmente atraído não são aleatórias; eles estão escolhendo você da mesma forma que você os persegue. Realmente é tão simples quanto isto.

Portanto, não complique pensando que você precisa ter tudo planejado. E não seja desonesto consigo mesmo e force uma ação em algo que você considera inviável. Por exemplo, se você realmente gosta de desenhar, pode começar criando um site ou uma conta nas redes sociais e compartilhando um pouco do seu trabalho com o mundo. Não tente vender seus desenhos por milhares de libras imediatamente, especialmente se isso lhe parecer um tiro no escuro neste estágio. Deve ser algo que você esteja disposto a fazer de graça, sem qualquer expectativa, porque é algo pelo qual você é verdadeiramente apaixonado. Se isso não te excita, não é certo para você.

Você não precisa abandonar imediatamente seus compromissos atuais e colocar suas obrigações financeiras em risco. O que isso significa, porém, é que você precisa permanecer curioso, ansioso por mudanças positivas e continuar dando passos em direção às coisas que estimulam sua mente, corpo e alma.

Não se preocupe com qual passo dar a seguir ou como as coisas vão acontecer para você. Lembre-se, se você mostrar seu entusiasmo ao Universo, isso lhe dará mais coisas para se entusiasmar. Oportunidades maravilhosas surgirão e o ajudarão a descobrir o seu caminho na vida, desde que você siga os sinais.

Pequenos passos são bons, porque levarão a coisas maiores. Eventualmente, você descobrirá uma maneira de fazer da sua paixão o seu salário. Esse pode ser uma extensão do que você já está fazendo ou, se estiver em uma profissão que não gosta, significa que eventualmente será capaz de desistir e se comprometer com seu propósito em tempo integral.

Você foi criado com intenção. Você está aqui para ajudar, amar, ajudar, salvar e entreter. Você está aqui para inspirar e colocar um sorriso no rosto de alguém. Você está aqui para fazer a diferença. Você não estaria neste planeta, neste momento, se não tivesse algo a oferecer.

Há um propósito por trás da sua existência e, quando você descobrir qual é, você não apenas mudará a dinâmica do mundo, mas também experimentará abundância em todas as áreas da sua vida.

Dinheiro e ganância

O dinheiro é meramente energia – nem boa

nem má, e ilimitada no nosso

Universo infinitamente abundante. Ganhe dinheiro para

ajudá-lo, não para completá-lo.

Às vezes, as pessoas acham que é errado ganhar dinheiro vivendo seu propósito, então vamos reservar um momento para definir o que realmente é dinheiro. Antes que você diga que é um token usado para concluir uma transação de bens ou serviços, ou qualquer coisa nesse sentido, deixe-me interrompê-lo. Dinheiro é simplesmente energia!

Portanto, o dinheiro não é bom nem mau. O rótulo que você dá depende de você, e a forma como interpretamos o dinheiro depende de como atraímos situações positivas ou negativas em relação ao dinheiro.

Há pessoas que fazem grandes coisas com o seu dinheiro, enquanto a forma como outros o utilizam pode refletir a miséria que existe dentro das suas mentes. Dinheiro é simplesmente um amplificador. Se você não está tentando criar valor espalhando bondade e amor quando tem muito pouco dinheiro, o que o faz pensar que fará isso quando tiver mais?

O dinheiro flui para aqueles que acreditam que o merecem e podem alcançá-lo. Deixe-me perguntar agora: qual é a sua opinião sobre dinheiro? Você acredita que merece ter mais dinheiro? Seus pensamentos e sentimentos subconscientes sobre o dinheiro

revelarão muito sobre sua realidade atual e aquela que você experimentará se essas percepções permanecerem as mesmas.

Alguns dizem que o dinheiro é a raiz de todos os males, mas ainda oram por ele. É como ir a um Burger King, fazer um pedido e sair antes mesmo de receber sua refeição. Como o Universo pode entregar um pedido que você já cancelou?

Alguns de nós nos sentimos mal por querer mais dinheiro; dizem que estamos sendo gananciosos. Na verdade, a maioria de nós quer dinheiro para que possamos experimentar a liberdade financeira e viver o estilo de vida mais desejado sem restrições. Isso pode incluir querer sair de férias com seus entes queridos sempre que quiser e não ter que se preocupar com quanto gastará enquanto estiver fora. Se você percebe isso como ganância porque outros nunca conseguirão viver esse estilo de vida, você está assumindo que a) a oferta de dinheiro é limitada e b) outros irão nunca romper com seu estilo de vida atual para experimentar o mesmo nível de liberdade.

A ganância funciona com base no fato de que há uma oferta limitada de uma determinada coisa e que você deseja a maioria, o que, conseqüentemente, ocorrerá às custas do bem-estar de outra pessoa.

*Somos levados a acreditar que existe apenas
uma oferta limitada daquilo que queremos, mas
a verdade é que a abundância está infinitamente
disponível e é fornecida pelo Universo.*

A limitação, então, é apenas um produto da sua mente. Quando sua mentalidade está focada no que lhe falta, você projeta no Universo uma vibração baseada no medo, que lhe traz mais coisas para se assustar. Você fica com medo de perder dinheiro, então o protege de perto. Você fica com medo de gastá-lo, porque não sabe se terá tanto dinheiro novamente. Como resultado, mesmo que você esteja tentando ao máximo manter seu dinheiro, sua vibração pode criar um caminho para dificuldades financeiras.

Quando dedicamos a nossa energia à pobreza, manifestamos pobreza. Não estou dizendo que você não deveria economizar seu dinheiro, ou que deveria apenas jogar fora.

No entanto, você deve focar sua mente na prosperidade – há poder em acreditar e permitir que a riqueza flua para você.

Muitas vezes nos vendem ideias sobre carência e limitação, quando a verdade é que temos poder criativo e controle sobre nossas circunstâncias. Quando os indivíduos conseguem injectar medo nas massas, a vibração geral da consciência colectiva projecta ainda mais medo, pobreza e destruição. É uma forma eficaz de controlar a humanidade.

O dinheiro está prontamente disponível para todos, e a distância entre você e o dinheiro é determinada apenas pela sua atitude em relação a ele. Lembre-se, porém, de que o dinheiro apenas o ajudará, e não o completará. Não é o que lhe dá propósito de vida. Você não pode agregar valor ao mundo e servir aos outros acumulando muito dinheiro. Você também deve ter o desejo de fazer a diferença.

Alcançando a verdadeira felicidade

*A felicidade não vem de
outras pessoas, de lugares ou
coisas. Isso vem de dentro.*

Minimizei deliberadamente o uso da palavra “felicidade” ao longo do livro para poder deixar até o final. Espero que você consiga perceber que, ao elevar sua vibração e ter sentimentos de alegria, você está realmente experimentando felicidade.

Somos levados a acreditar que a felicidade se baseia em influências externas: pessoas, lugares ou coisas. Temos todos esses objetivos e desejos na vida, acreditando que uma vez alcançados, seremos felizes para sempre: quando encontrarmos alguém para amar, seremos felizes; quando tivermos casa própria, seremos felizes; quando perdermos 20 quilos, seremos felizes. Isso pode lhe proporcionar felicidade temporária, mas é passageira – não permanece com você. Assim, depois de adquirir essas coisas, você continua buscando a felicidade duradoura em outras coisas externas.

O dinheiro, por exemplo, está frequentemente ligado à felicidade e até ao sucesso. Mas você aprenderá com as pessoas mais ricas do mundo que mesmo com muito dinheiro você ainda pode sentir tristeza. Se o dinheiro fosse usado para medir a felicidade e o

sucesso, em que ponto a escala começaria e terminaria? Afinal, os números nunca acabam. Você pode facilmente querer mais e mais, mesmo depois de identificar seu alvo. Portanto, você não pode usá-lo como uma ferramenta de medição.

Expliquei no início deste livro que buscamos coisas porque acreditamos que elas nos farão felizes quando as conseguirmos. O mesmo se aplica ao dinheiro que queremos: não queremos o dinheiro em si, mas queremos a segurança e a liberdade que ele nos dará, porque acreditamos que isso nos fará felizes.

Mas se você fosse a única pessoa no planeta e tivesse acesso ilimitado ao dinheiro, quão útil isso seria? Que tal poder pagar qualquer férias ou aventura maluca que você desejasse, mas ter a saúde extremamente debilitada? Que tal poder comprar tudo o que você sempre quis, mas ser negligenciado pelo mundo inteiro? Ou até mesmo receber dinheiro ilimitado enquanto trabalha no pior emprego de todos os tempos, 20 horas por dia?

Mesmo o seu parceiro ideal não tem controle sobre a sua felicidade duradoura. Eles só podem afetar a sua felicidade relativa, que pode desaparecer em segundos se as condições externas mudarem – se o seu parceiro agir de uma forma que você considera prejudicial, por exemplo.

A indústria da publicidade é hábil em brincar com a sua felicidade porque se aproveita do conhecimento de que todos nós queremos ser felizes. 'Compre isto e você ficará feliz', diz. Você compra e, seis meses depois, eles lançam uma nova versão. Você então percebe que o produto anterior não lhe proporcionou felicidade duradoura, então você compra o novo na esperança de que isso aconteça. O ciclo se repete.

E se você pudesse se sentir feliz o tempo todo? Não é este o objetivo final? Significaria que você está feliz com o que tem *a qualquer momento* – pelo resto da vida. Poderíamos então dizer que a felicidade duradoura é a aparência do verdadeiro sucesso.

Isto é o que é a verdadeira felicidade. É duradouro e ocorre quando você permanece na frequência mais elevada, apesar de tudo o que está acontecendo no nível superficial da sua vida. Acredito que este é o lugar onde todos queremos estar; onde as pessoas e os

eventos são incapazes de mudar o nosso estado emocional do nosso estado natural de amor e alegria.

Para sustentar a felicidade, você deve trabalhar no sentido do autodomínio. É uma jornada interior que requer um crescimento espiritual substancial. Escolhendo fortalecer os pensamentos em vez dos limitantes deve se tornar sua maneira natural de pensar. Você deve criar o hábito de olhar para o lado bom das coisas e deixar o passado para trás; parar de viver no futuro e valorizar onde você está e o que tem agora; afastar-se de comparações e amar tudo neste mundo sem condições. Abrace o que é. Seja feliz.

Palavras finais

Buscar uma vida melhor está longe de ser fácil e é por isso que a maioria das pessoas se contenta com menos. Mas se você reservar um tempo para absorver o que aprendeu neste livro e começar a agir com determinação, positividade e tenacidade, você não será uma dessas pessoas. Com um pequeno passo de cada vez, você construirá um impulso imparável e se aproximará cada vez mais da vida que sempre sonhou viver.

Lembre-se de que há uma lição em cada desafio, uma lição em cada fracasso, o que significa que seus fracassos não precisam ser fracassos; são apenas reviravoltas no seu caminho para a grandeza. Se você se compromete de todo o coração para conseguir algo e não dá certo, você pode interpretar isso como uma promessa do Universo de que não era a coisa certa para você. Algo melhor está por vir. Continue.

Lembre-se também de confiar em seus instintos. Ouça aquela sensação na sua barriga que avisa sobre um relacionamento tóxico. Ouça aquela voz em sua cabeça que avisa quando você está desperdiçando seu tempo. Respeite seus limites pessoais e peça aos outros que os respeitem também. Se algo não parece certo, pode muito bem não estar. E se algo parece maravilhosamente, profundamente e poderosamente certo, provavelmente é. Vá em frente. Deixe fluir.

Tenha fé. Deixe de lado o medo e sua vida mudará de comum para extraordinária. Você se conectará com o seu propósito superior – porque é impossível não fazê-lo quando

você está se esforçando com cada célula do seu ser para viajar pela vida com o compromisso com o seu crescimento pessoal.

Você tem tudo que precisa para criar uma vida bela e emocionante, e tudo começa com o amor a si mesmo. Ao construir e manter uma vibração elevada, você alcançará seus sonhos. E mesmo que demore muito, sua vibração elevada fará com que você se sinta bem ao longo do caminho. Isso é tudo que realmente queremos, não é? Para viver uma vida que *seja boa*.

Eu prometo a você que através da dedicação em amar a si mesmo, você alcançará o incrível. Pode não ser um passeio no parque. Pode levar algum tempo. Talvez você precise fazer sacrifícios para avançar em sua jornada. Mas valerá a pena.

É com você.



Notas finais

- 1 Byrne, R., *O Segredo* (Simon e Schuster, 2006)
- 2 Hill, N., *Pense e Enriqueça: A Edição Original Não Editada de 1937* (Napoleon Hill Foundation, 2012)
- 3 Lipton, BH, *A Biologia da Crença: Liberando o Poder da Consciência, da Matéria e dos Milagres* (Hay House, 2015); brucelipton.com ; greggbraden.com ; 'Conhecimento sagrado de vibrações e água' (Gregg Braden em Periyad VidWorks, YouTube, agosto de 2012)
- 4 MacLean, KJM, *O Universo Vibracional* (The Big Picture, 2005)
- 5 Blifernez-Klassen, O., Doebe, A., Grimm, P., Kersting, K., Klassen, V., Kruse, O., Wobbe, L., 'Degradação e assimilação de celulose pelo eucarioto fototrófico unicelular *Chlamydomonas reinhardtii*' (*Nature Communications* , novembro de 2012)
- 6 Laird, D., Schnall, S., 'Continue sorrindo: efeitos duradouros de expressões faciais e posturas na experiência emocional e na memória' (Clark University, Massachusetts, 2003)
- 7 Carney, D., Cuddy, A., Yap, A., 'Posing de poder: breves exposições não-verbais afetam os níveis neuroendócrinos e a tolerância ao risco' (*Ciência Psicológica* , 2010)
- 8 Fiorito, E., Losito, B., Miles, M., Simons, R., Ulrich, R., Zelson, M., 'Recuperação de estresse durante a exposição a ambientes naturais e urbanos' (*Journal of Environmental Psychology* , Volume 11 , Edição 3, setembro de 1991)
- 9 Simoneton, A., *Radiations des aliments, ondes humaines et santé* (Le Courrier du Livre, 1971)
- 10 'Aprenda meditação com este monge budista' (MBS Fitness, YouTube, 2006)
- 11 Emoto, M., *As mensagens ocultas na água* (Simon e Schuster, 2005)

¹² 'J. Entrevista com Cole' (Fuse On Demand, YouTube, janeiro de 2011)

¹³ Sessler, M., 'Kaepernick predisse o futuro na carta da quarta série' ([NFL.com](https://www.nfl.com) , 17 de dezembro de 2012)

¹⁴ Budney, A., Murphy, S. e Woolfolk, R., 'Imagery and Motor Performance: What Do We Really Know?', Sheikh, A., Korn, E. (Eds), *Imagery in Sports and Physical Performance* (Baywood, 1994)

¹⁵ 'Bashar: Encontrando sua maior excitação' (New Realities, YouTube, 26 de setembro de 2006)

A missão do autor

Você pode achar isso um pouco estranho, mas em diversas ocasiões na minha vida, estranhos me abordaram para entregar mensagens semelhantes à que estou trazendo para você neste livro. Quando eu tinha 21 anos, fui abordado em uma livraria. Uma mulher de meia-idade veio até mim e disse: 'Você é abençoado. Você está perto de Deus. Você precisa compartilhar sua mensagem com o mundo. Você vai ajudar muita gente.

Outra vez, eu estava esperando o trem para casa depois do trabalho. Enquanto eu caminhava em direção ao final da plataforma, todas as pessoas que já estavam ali começaram a se afastar. Isso normalmente nunca acontecia (na verdade, eu me cheirei para garantir que não havia um odor desagradável vindo de mim! Eu cheirava bem.) Momentos depois, uma velha com um lenço na cabeça se aproximou de mim do nada e perguntou o que eu fazia para viver. Quando respondi à pergunta, ela me interrompeu dizendo: 'Você é especial'. Confuso e preocupado, tentei me afastar dela, mas então ela disse: 'Você recebeu muitas bênçãos de sua vida passada, mas também deve saber o que fez de errado.'

Fiquei um pouco intrigado com esse comentário, então continuei ouvindo essa mulher. Ela começou a me contar o que e quem eu aparentemente fui em minha vida passada. Ela alegou que eu fazia parte de uma equipe especial do exército. Ela disse que eu era um dos soldados mais valorizados e que o meu país tinha beneficiado enormemente dos meus sucessos, apesar de eu também ter magoado muitas pessoas. Ela explicou as implicações dos meus comportamentos na minha suposta vida anterior.

Embora parecesse bizarro, a história era extremamente criativa e cativante. Ela me disse o que eu precisava fazer nesta vida para completar minha missão. Uma coisa que ela deixou bem claro foi não deixar a raiva tomar conta de mim, porque isso me levaria ao

fracasso, e ela me encorajou a me comunicar positivamente com os outros porque eu poderia curá-los.

Na época, lembro de tentar não rir porque achei tudo muito estranho. Eu não estava convencido e ela teve um vislumbre disso. Finalmente, ela disse: 'Bem, você não precisa acreditar em mim, mas qualquer bom conselho vale ouro.' Quando essas palavras saíram de sua boca, o trem se aproximou da plataforma após um atraso inesperado. Eu disse a ela que precisava ir e caminhei em direção às portas. Ela disse adeus - e então ela disse meu nome, embora eu não o tivesse compartilhado com ela. Assim que entrei no trem olhei pela janela, mas não havia sinal dela.

Cada vez que coisas assim aconteciam, eu atribuí isso a nada mais do que uma estranha coincidência. No entanto, houve inúmeras ocasiões em que coisas assim aconteceram nas quais não pensei muito na época – mas agora as coisas começaram a fazer sentido. Minha dor me ajudou a descobrir minha paixão, o que me levou a identificar meu propósito. No fundo, o que mais me traz alegria é quando ajudo as pessoas a melhorarem suas vidas. Adoro ver as pessoas vencerem.

No final de 2015, criei uma página no Instagram para compartilhar minhas citações pessoais e pensamentos sobre a vida, o amor e o propósito. Meu objetivo era espalhar positividade online. Reconheci que esta plataforma era gratuita para o público e que poderia agregar valor à vida de um grande número de pessoas sem ter que cobrar-lhes dinheiro.

Em poucos meses, ganhei um número cada vez maior de seguidores, à medida que mais e mais pessoas eram atraídas pelas minhas palavras. À medida que minha popularidade crescia, centenas de pessoas me procuravam mensalmente para obter conselhos, porque admiravam minha visão da vida. Aqui estava uma oportunidade de treinar pessoas e orientá-las para mudanças positivas.

Hoje eu me considero um treinador mental – alguém que ajuda as pessoas a exercitar uma nova forma de pensar e a criar um modo de vida novo e positivo. Se você estiver interessado em entrar em contato, visite meu site em vexking.com.

Poste fotos ou suas imagens, páginas,
citações e experiências favoritas relacionadas a este livro
nas redes sociais usando **#VexKingBook** para que eu possa
curtir e apresentá-las em minha página.

Reconhecimentos

Kaushal, minha esposa, minha alma gêmea, meu melhor amigo, obrigado não apenas por me encorajar a escrever este livro, mas também por me inspirar a compartilhar minhas palavras com o mundo. Você sempre acreditou em mim e me viu por tudo o que sou, não por aquilo que não sou. Minha jornada até aqui não teria sido possível sem você. Eu não poderia pedir um parceiro de vida melhor.

Obrigado às minhas queridas irmãs por toda a sua ajuda em me criar, tendo que suportar meus modos travessos. Sei que nunca foi fácil, mas agradeço sua paciência enquanto eu crescia. Você esteve ao meu lado desde o início, vivenciando alguns de nossos piores momentos juntos. Sem você, acho que não teria sido capaz de aguentar e me tornar o homem que sou hoje, transmitindo minha sabedoria a outras pessoas.

Para Jane, minha agente, e a equipe da Hay House Publishers: obrigado por acreditar neste livro e na minha visão de mudar o mundo através das minhas palavras. Seu trabalho duro e apoio significam tudo para mim. Você me deu a oportunidade de mudar o mundo para melhor.

Por fim, sou genuinamente grato aos meus incríveis seguidores nas redes sociais que me apoiam e me inspiram a continuar compartilhando minhas perspectivas. É por sua causa, e para você, que escrevo este livro.

SOBRE O AUTOR



Vex King é um treinador mental, escritor e empreendedor de estilo de vida que combina sua perspicácia natural para os negócios e talento criativo para as artes com uma mentalidade filosófica, sabedoria espiritual e fé em uma atitude positiva para alcançar o sucesso.

Como otimista, visionário e filantropo, Vex é proprietário e fundador da marca de estilo de vida Bon Vita – uma plataforma que oferece perspectivas fortalecedoras, sabedoria espiritual, soluções práticas, histórias inspiradoras, lições de vida e muito mais.

Vex está usando sua influência positiva para espalhar Good Vibes Only para que as pessoas possam liberar todo o seu potencial e demonstrar grandeza em todas as áreas de suas vidas.



@vexking



@VexKing



irritante

vexking.com

Hay House Podcasts

Bring Fresh, Free Inspiration Each Week!

Hay House proudly offers a selection of life-changing audio content via our most popular podcasts!



Hay House Meditations Podcast

Features your favorite Hay House authors guiding you through meditations designed to help you relax and rejuvenate. Take their words into your soul and cruise through the week!



Dr. Wayne W. Dyer Podcast

Discover the timeless wisdom of Dr. Wayne W. Dyer, world-renowned spiritual teacher and affectionately known as "the father of motivation." Each week brings some of the best selections from the 10-year span of Dr. Dyer's talk show on HayHouseRadio.com.



Hay House World Summit Podcast

Over 1 million people from 217 countries and territories participate in the massive online event known as the Hay House World Summit. This podcast offers weekly mini-lessons from World Summits past as a taste of what you can hear during the annual event, which occurs each May.



Hay House Radio Podcast

Listen to some of the best moments from HayHouseRadio.com, featuring expert authors such as Dr. Christiane Northrup, Anthony William, Caroline Myss, James Van Praagh, and Doreen Virtue discussing topics such as health, self-healing, motivation, spirituality, positive psychology, and personal development.

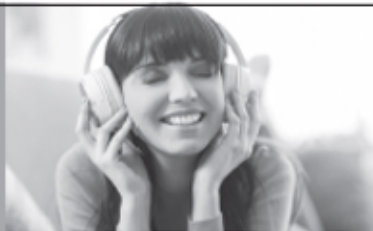


Hay House Live Podcast

Enjoy a selection of insightful and inspiring lectures from Hay House Live, an exciting event series that features Hay House authors and leading experts in the fields of alternative health, nutrition, intuitive medicine, success, and more! Feel the electricity of our authors engaging with a live audience, and get motivated to live your best life possible!

Find Hay House podcasts on iTunes, or visit www.HayHouse.com/podcasts for more info.

*Tune In to
Hay House Radio—
Radio for Your Soul*



HAY HOUSE RADIO offers inspirational and personalized advice from our best-selling authors, including Anthony William, Dr. Christiane Northrup, Doreen Virtue, James Van Praagh, and many more!



Enjoy **FREE** access to life-changing audio 24/7 on HayHouseRadio.com, and with the Hay House Radio mobile app.



Listen anytime to the Hay House Radio archives of over 13,000 episodes (and more added daily!) with a Hay House Radio All Access Pass.

Learn more at www.HayHouseRadio.com



HAY HOUSE

Look within

Join the conversation about latest products,
events, exclusive offers and more.

f Hay House UK

 @HayHouseUK

 @hayhouseuk

 healyourlife.com

We'd love to hear from you!



Join the **HAY HOUSE** *Family*

As the leading self-help, mind, body and spirit publisher in the UK, we'd like to welcome you to our community so that you can keep updated with the latest news, including new releases, exclusive offers, author events and more.

Sign up at www.hayhouse.co.uk/register

Like us on Facebook
at Hay House UK



Follow us on Twitter
@HayHouseUK



www.hayhouse.co.uk



Hay House Publishers

Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ

020 3675 2450 info@hayhouse.co.uk