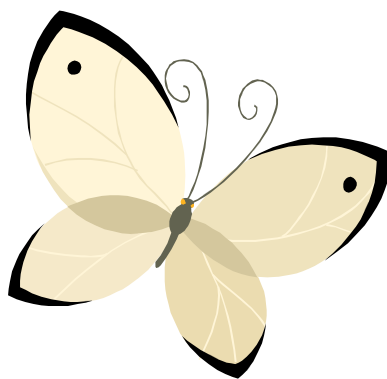


# O Poder das afirmações positivas

Louise Hay



# SUMÁRIO

1. Introdução: O poder das afirmações	3
2. Saúde	9
3. Perdão	12
4. Prosperidade	14
5. Criatividade	17
6. Relacionamentos/Romance	20
7. Sucesso Profissional	23
8. Vida sem stress	26
9. Auto-Estima	29
10. Conclusão	32
Sobre a Autora	33

# 1

## INTRODUÇÃO

### O poder das afirmações

É uma alegria ir ao encontro dos meus leitores para transmitir-lhes o que aprendi com a minha experiência pessoal e através do trabalho desenvolvido com milhares de pessoas. Quem leu outros livros meus e praticou as meditações contidas nos meus CD's, já conhece algumas das ideias que vou expôr aqui, mas é necessário repeti-las muitas e muitas vezes para que se integrem como prática nas nossas vidas. Quem lê os meus textos pela primeira vez vai começar a descobrir um mundo novo, cheio de possibilidades de paz interior e construção da felicidade. Para todos vós, hoje é um dia marcante. Nele, começarão a criar uma vida mais plena. Nele, começarão a libertar-se das suas limitações. Afirmo com toda a convicção: podem mudar a vossa vida para melhor, porque trazem dentro de vocês as ferramentas para isso. Essas ferramentas são os vossos pensamentos e as vossas crenças - o que chamo de afirmações.

Neste livro ensinarei a usar essas ferramentas para melhorar a vossa qualidade de vida. Para aqueles que desconhecem os benefícios das afirmações positivas, gostaria de explicar um pouco o que elas são. Uma afirmação é qualquer coisa que nós dizemos ou pensamos. Não nos damos conta disso, mas muitas vezes os nossos pensamentos são bastante negativos, seja a nosso próprio respeito, seja a respeito dos outros, das experiências que vivemos e do nosso futuro. Expressamos os nossos pensamentos em palavras, e se os pensamentos são negativos, as palavras também o serão.

"Sou um fracasso total", "Os meus amigos desvalorizam-me", "Isto é muito difícil, não vou conseguir" são pensamentos que temos e frases que pronunciamos sem perceber o efeito negativo que exercem sobre nós. O que proponho neste livro é que tomemos consciência dos nossos pensamentos e palavras para deliberadamente trocá-los por afirmações positivas; que saibamos escolher palavras que irão ajudar a eliminar algo das nossas vidas ou a criar algo novo. Uma afirmação abre a porta; ela é o ponto de partida do caminho para a mudança. É como se dissesse ao seu subconsciente:

"Estou a assumir a responsabilidade. Estou consciente de que posso fazer algo para mudar."

Repito: cada pensamento que temos ou cada palavra que pronunciamos é uma afirmação. Todo o nosso diálogo interno é um fluxo de afirmações. Usamos afirmações a todo momento, consciente ou inconscientemente. Afirmamos e criamos as nossas experiências de vida com cada palavra ou pensamento. As afirmações expressam as crenças a respeito de nós e do mundo, que vão sendo construídas desde a infância. Uma criança criada num clima de respeito e amor, que se sentiu acolhida e valorizada, tem uma visão - uma crença - a respeito de si mesma bem diferente daquela que foi abusada, ignorada, desrespeitada. É muito fácil imaginar o que acontece com cada uma dessas

crianças. A primeira vai gostar de si mesma, vai acreditar na sua própria capacidade, vai relacionar-se amorosamente com os outros e não deixar que a desrespeitem. A outra estará sempre na defensiva, esperando hostilidade dos outros, relacionando-se com eles como a pessoa desvalorizada que acredita ser, deixando-se desrespeitar. Talvez na idade adulta ela diga que deseja encontrar um parceiro que a ame e respeite, mas a sua crença mais profunda impedi-la-á de fazer isso, porque ela não se sente merecedora de ter um relacionamento de qualidade. É importante prestarmos atenção a isto. As nossas crenças são capazes de nos fazer felizes, mas também podem limitar a nossa possibilidade de criarmos as coisas que dizemos desejar. O que nós queremos e aquilo que acreditamos merecer podem não ser a mesma coisa. É preciso estar-se atento aos pensamentos e às palavras que expressamos para começar a eliminar aqueles que criam as experiências que não desejamos para as nossas vidas. Por favor, entendam que se pensam e sentem que a Vida não lhes está a dar o que desejam, então é certo que nunca terão as coisas boas que a Vida dá aos outros - isto até que mude o modo de pensar e falar.

Pensar negativamente não é um defeito. Simplesmente nunca aprendemos como pensar e falar correctamente. A descoberta de que os pensamentos criam as nossas experiências é bastante recente. Os seus pais provavelmente não sabiam disso, portanto não podiam ensinar. Eles simplesmente reproduziram o modo como os pais deles lhes ensinaram a olhar a vida. Ninguém está errado. Mas está na hora de despertarmos e começarmos a criar as nossas vidas conscientemente, dum modo que nos satisfaça e fortaleça.

Você pode fazer isso. Eu posso fazer isso. Todos nós podemos fazer isso - precisamos somente aprender.

Então, vamos começar.

Ao longo deste livro falarei sobre afirmações em geral e, em seguida, abordarei áreas específicas da vida e mostrarei como empreender mudanças positivas na saúde, nas finanças, na vida amorosa e assim por diante. Quando aprender a usar as afirmações, poderá aplicar os princípios em qualquer situação. Algumas pessoas dizem que "as afirmações não funcionam", sem perceberem que esta frase já é uma afirmação. Na verdade, o que acontece é que não sabem usar as afirmações de forma correcta. Podem dizer: "A minha prosperidade está a aumentar", e depois pensar: "Isto é uma parvoíce, já sei que não vai funcionar." Qual das duas afirmações acha que vai prevalecer? A negativa, é claro, pois faz parte do modo arreigado com que a pessoa se habituou a olhar para a vida. Às vezes as pessoas pronunciam as afirmações uma vez por dia e durante o resto do tempo reclamam. Levará muito tempo para que as afirmações funcionem se forem feitas dessa forma. Talvez nunca cheguem a funcionar, pois as afirmações negativas prevalecerão sempre, em virtude de serem muito mais frequentes e feitas com muita emoção.

Pronunciar afirmações é apenas parte do processo. O que faz no resto do dia e da noite é ainda mais importante. O segredo para que as afirmações funcionem de modo rápido e constante é preparar uma atmosfera propícia ao seu desenvolvimento. As afirmações são comparáveis a sementes lançadas na terra. Um solo pobre será sinónimo de pouco desenvolvimento, e um solo fértil, de desenvolvimento abundante. Quanto mais escolher pensamentos que lhe proporcionam bem-estar, mais rapidamente as afirmações produzirão efeito. Então, tenha pensamentos felizes. Basta isso. E é viável. A escolha do modo de pensar é exactamente isso: uma escolha.

Tem a sensação de que os pensamentos invadem sua mente sem o seu controle? É esta a grande mudança: a partir de hoje... de agora... deste exacto momento... pode escolher

mudar o seu modo de pensar. Não pense que é um processo mágico e que sua vida vai mudar de uma hora para outra. Porém, se persistir e escolher ter diariamente pensamentos agradáveis, positivos, que lhe dêem satisfação, sem dúvida irá aperceber-se aos poucos das mudanças positivas em todas as áreas da sua vida.

Depois de anos de escolha consciente e de repetir as afirmações, consigo acordar hoje todos os dias abençoando e agradecendo a vida maravilhosa que tenho. Durante o dia continuo a escolher ter pensamentos felizes, independentemente do que possa acontecer. Isso não sucede a 100% do tempo, mas já cheguei a 75% ou 80% hoje em dia, o que fez uma enorme diferença na minha vida. De vez em quando resvalo e surpreendo-me tendo pensamentos negativos. Mas estou de tal forma atenta, que logo retomo a minha escolha pelo positivo.

O único momento em que vivemos é o momento presente. É o único tempo sobre o qual temos controle. "O ontem é passado, o amanhã é um mistério e o hoje é uma dádiva que chamamos de presente", repete a minha instrutora de ioga em todas as aulas. Se não escolhermos sentirmo-nos bem neste preciso momento, como poderemos criar momentos futuros de abundância e prazer? Como está sentindo-se agora? Bem? Mal? Quais são suas emoções neste preciso momento? O que sente lá no fundo? Gostaria de se sentir melhor? Então procure um sentimento ou um pensamento melhor. Se tem algum sentimento desagradável de tristeza, raiva, amargura, ressentimento, medo, culpa, depressão, ciúme e assim por diante -, é porque perdeu temporariamente a conexão com o fluxo de experiências boas que o Universo reserva para si. Não deixe que esses sentimentos dominem a sua mente e controlem os seus pensamentos. É inevitável que sinta raiva, medo, ciúme ou qualquer dos outros sentimentos, mas tem duas alternativas: deter-se neles e alimentá-los, expressando-os em palavras e actos, ou desviar o seu pensamento para aspectos agradáveis e prazerosos da sua vida, afirmando, inclusive, que o sentimento que lhe faz mal vai passar. Lembre-se: nenhuma pessoa, nenhum lugar e nenhuma coisa podem controlar os seus sentimentos, porque só você é capaz de controlar os pensamentos da sua mente. Por essa mesma razão você não tem controle sobre as outras pessoas - porque não pode controlar os pensamentos delas. Ninguém pode controlar outra pessoa, a menos que esta permita. Você precisa tomar consciência da mente poderosa que possui.

Você pode ter total controle sobre o que pensa. É a única coisa sobre a qual pode ter total controle. O que escolher pensar será o que irá obter na vida. Eu escolhi ter pensamentos de alegria e compreensão. Você pode fazer o mesmo. Quais são os pensamentos que fazem com que você se sinta bem? Pensamentos de amor, compreensão, gratidão, lembranças felizes da infância? Pensamentos sobre a beleza da natureza, sobre o prazer do encontro com um amigo, sobre experiências felizes? Consegue usufruir das pequenas bênçãos do momento presente? Olha o futuro com confiança, antevendo as alegrias que ele pode trazer? Ter e alimentar tais pensamentos é um acto de amor por si próprio, e amar-se a si mesmo produz milagres na sua vida.

Agora vamos às afirmações.

Fazer afirmações é escolher conscientemente ter certos pensamentos que irão gerar resultados positivos no futuro. No início é mais difícil, e você pode até censurar-se achando que é um processo ridículo e irreal. Mas vença a resistência e insista. Posso garantir-lhe que essas afirmações positivas começarão a mudar o seu modo de pensar. Declarações afirmativas vão além da realidade do presente, até à criação do futuro, através das palavras que usamos agora.

Pode escolher dizer "sou muito próspero", apesar de ter pouco dinheiro no banco, mas estará a lançar a semente para a prosperidade no futuro. Cada vez que repetir esta

declaração estará a reforçar as sementes que plantou na atmosfera da sua mente. Por isso é importante que ela seja dita numa atmosfera feliz, alimentada por todos os outros pensamentos do seu dia. Como já disse, as coisas germinam mais rapidamente num solo fértil, produtivo. É importante fazer as afirmações no tempo presente. Por exemplo, afirmações típicas começariam da seguinte forma: "Eu tenho...", ou "Eu sou..." Se disser: "Eu terei...", ou "Eu serei...", o seu pensamento ficará no futuro. O Universo recebe os seus pensamentos e palavras literalmente e dá-lhe o que você diz querer. **Sempre.**

Esta é outra razão para se manter uma atmosfera mental feliz. É mais fácil fazer afirmações positivas quando nos estamos a sentir bem. Pense desta forma: todos os seus pensamentos são importantes, portanto não os desperdice, eles são preciosos. Todos os pensamentos positivos trazem benefícios à sua vida. Todos os pensamentos negativos afastam as coisas boas colocando-as fora do seu alcance. Quantas vezes na vida quase conseguiu algo de bom, e isso foi-lhe tirado no último minuto? Procure lembrar-se de qual era a sua atmosfera mental naqueles momentos e provavelmente dar-se-á conta de que era negativa, que existia uma certa expectativa ou temor de não obter o que desejava. Pode ter certeza: um acumular de pensamentos negativos cria uma barreira contra as afirmações positivas. Dizer "não quero mais ser doente" não é fazer uma afirmação que vai favorecer a sua saúde. É preciso dizer claramente o que realmente deseja.

**"Aceito uma saúde perfeita agora."**

"Odeio este carro" não lhe trará um carro novo maravilhoso, porque não é uma afirmação clara. Se obtiver um carro novo, em pouco tempo provavelmente odiá-lo-á, pois é isso que você tem vindo a afirmar. Se deseja um carro novo, que lhe dê prazer, então diga algo deste género:

**"Tenho um lindo carro que corresponde a todas as minhas necessidades."**

Você ouvirá algumas pessoas exclamarem que "a vida é uma droga!", o que é uma afirmação terrível. Pode imaginar o tipo de experiências que esta afirmação atrairá para si? Evidentemente, não é a vida que é uma droga, é no seu pensamento que ela é uma droga. Pensar assim fará com que se sinta muito mal. E quando nos sentimos muito mal, nada de bom sucede nas nossas vidas.

Não perca tempo lamentando as suas limitações, os seus relacionamentos menos bons, os seus problemas, doenças, pobreza, etc. Quanto mais falar sobre o problema, mais ele se solidificará. Não culpe os outros pelo que parece estar errado na sua vida - isso é outra perda de tempo. Lembre-se que você segue as leis da sua própria consciência, dos seus pensamentos, e que o seu modo de pensar atrai experiências específicas. Quando mudar o processo dos pensamentos, tudo na sua vida mudará também. Você vai impressionar-se e encantar-se ao constatar como as pessoas, os lugares, as coisas e as circunstâncias podem mudar. A culpa gera apenas afirmações negativas que nos paralisam e não nos transformam. Não desperdice os seus valiosos pensamentos com ela. Em vez disso, aprenda a transformar as afirmações negativas em positivas.

Por exemplo:

"Odeio o meu corpo". TRANSFORMA-SE EM **"Amo e admiro o meu corpo"**.

"Nunca tenho dinheiro suficiente" TRANSFORMA-SE EM **"O dinheiro chega à minha vida com abundância"**.

**“Estou farto de ficar doente” TRANSFORMA-SE EM “Permito que o meu corpo retorne à sua saúde natural e vibrante”.**

**“Sou muito gordo.” TRANSFORMA-SE EM “Respeito o meu corpo e cuido bem dele”.**

**“Ninguém me ama.” TRANSFORMA-SE EM “Irradio amor e o amor preenche a minha vida”.**

**“Não sou criativo” TRANSFORMA-SE EM “Estou a descobrir talentos que desconhecia ter”.**

**“Estou estagnado num péssimo emprego” TRANSFORMA-SE EM “Portas maravilhosas abrem-se para mim onde quer que eu esteja, onde quer que eu vá”.**

**“Não sou grande coisa” TRANSFORMA-SE EM “Estou num processo de mudança positiva e mereço o melhor”.**

Quando começar realmente a prestar atenção naquilo que pensa, vai horrorizar-se ao ver a quantidade de pensamentos negativos. Aos poucos, quando se surpreender tendo um pensamento negativo, dirá: **"Este é um pensamento antigo, escolho não pensar mais desta forma."** De seguida, substitua o pensamento negativo por um pensamento positivo o mais rápido que puder. Lembre-se, você quer sentir-se o melhor possível. Pensamentos de amargura, ressentimento, acusação e culpa fazem com que se sinta mal e infeliz. E este é um hábito do qual você se quer libertar. Outro obstáculo ao funcionamento dos pensamentos positivos é sentir que "não se é suficientemente bom" e, conseqüentemente, achar que não merece ter coisas boas na vida. Se este é o seu caso, então comece pelo capítulo 8 (Auto-estima). Leia ou memorize as afirmações contidas neste livro e repita-as com frequência. Crie as suas próprias afirmações positivas. Fazer isso ajudá-lo-á a ir mudando o sentimento de desvalorização que você, possivelmente, traz consigo desde cedo, para uma sensação de valorização pessoal. Depois, observe como as suas afirmações positivas se vão materializando.

As afirmações são soluções capazes de substituir qualquer problema. Sempre que tiver um problema, repita várias vezes:

**"Tudo está bem. Tudo acontece para o meu bem superior. Esta situação só me trará benefícios. Sinto muita segurança."**

Esta simples afirmação irá operar milagres na sua vida. Também sugiro que evite falar das suas afirmações com outras pessoas, pois elas podem querer ridicularizar essas ideias. Enquanto estiver a começar, é preferível manter esses pensamentos para si até ter alcançado os resultados desejados. Aí, quando os seus amigos disserem "A sua vida está a mudar muito. Você está diferente. O que se passa?", você poderá falar-lhes do poder transformador das afirmações.

Releia esta Introdução várias vezes até entender e absorver plenamente os princípios e ser capaz de exercê-los. Concentre-se nos capítulos que tenham mais a ver consigo e com as áreas nas quais sente/tem maiores problemas. Pratique essas afirmações em especial. E não deixe de criar as suas próprias afirmações.

Use, desde já, algumas destas afirmações:

**"Posso sentir-me bem!"**

**"Posso fazer mudanças positivas na minha vida!"**

**"Posso conseguir o que desejo!"**



# 2

## SAÚDE

Se deseja obter uma saúde melhor, há, sem dúvida, algumas coisas que não deve fazer: não se zangue com seu corpo, nem se queixe dele por nenhum motivo. A raiva é uma afirmação poderosa que diz ao seu corpo que você o detesta ou detesta algumas partes dele. As suas células estão sempre atentas a cada um dos seus pensamentos. Pense no seu corpo como um funcionário que trabalha ao máximo para mantê-la em perfeita saúde, independentemente da forma como o trata. O seu corpo sabe curar-se a si mesmo. Se lhe der alimentos e bebidas saudáveis, exercício, suficientes horas de sono e tiver pensamentos positivos, o trabalho será fácil. As células trabalharão numa atmosfera feliz e saudável. Mas se ficar sentado diante da TV e empanturrar-se de comida com gordura saturada e refrigerantes, se não dormir o suficiente, se viver a resmungar e a irritar-se durante a maior parte do tempo, as células do seu corpo trabalharão numa atmosfera desfavorável. Se este é o seu caso, não admira que o seu corpo não seja tão saudável quanto você desejaria que fosse. Nunca criará uma boa saúde se falar das suas doenças ou se ocupar os seus pensamentos com elas. A boa saúde é resultado do amor e da admiração, portanto deve tratar o seu corpo com o máximo de amor. Fale com ele e elogie-o de forma carinhosa. Se uma parte do seu corpo está doente ou se sente algum desconforto, trate-a com o cuidado que teria com uma criança doente. Diga-lhe o quanto a ama e que está fazendo o que pode para ajudá-la a recuperar-se rapidamente. Se estiver doente, não basta ir ao médico para que este lhe prescreva remédios. O seu corpo diz-lhe que você está a fazer algo que o está a prejudicar. É preciso 'aprender' mais sobre saúde - quanto mais você souber, mais fácil será cuidar do seu corpo. Não escolha sentir-se uma vítima. Se o fizer, estará a abrir mão do seu poder. Leia um dos muitos bons livros que nos ensinam a mantermo-nos saudáveis ou vá a um nutricionista para elaborar uma dieta preparada especialmente para si. Mas, faça o que fizer, crie uma atmosfera mental saudável e feliz. Seja um participante activo do seu próprio projecto de saúde.

Acredito que criamos cada uma das doenças do nosso corpo. O corpo, assim como tudo o resto na vida, é um espelho dos nossos pensamentos e crenças. Ele está sempre a falar connosco; para ouvi-lo, basta que dediquemos tempo e atenção. Todas as células do corpo reagem a cada um dos nossos pensamentos e a cada palavra que dizemos. Padrões contínuos de pensamento e fala produzem comportamentos corporais e estados de espírito, ou seja, produzem saúde ou doença. Quem está, permanentemente, com uma expressão carrancuda não ficou assim por ter pensamentos alegres e amorosos. Os rostos e corpos das pessoas com idade mais avançada mostram, claramente, quais foram os padrões de pensamento de uma vida inteira. Como estará a sua expressão quando atingir a chamada 3ª idade? Aprenda a aceitar que a sua vida não é uma série de eventos ao acaso e sim uma jornada de crescimento. Se viver todos os dias com esta consciência, nunca envelhecerá, apenas continuará a desenvolver-se. Considere o dia em que perfaz 49 anos como a infância de uma outra vida. Uma mulher que hoje em dia chega aos 50 anos livre de cancro e de problemas cardíacos pode ter a expectativa de completar 92 anos. Você pode escolher o estado em que atingirá essa idade. Então mude o seu modo de pensar agora, neste momento, e siga em frente! Você está no mundo por um motivo

importante e tudo de que precisa está ao seu alcance. Pode optar por ter pensamentos que criem uma atmosfera mental que contribua para a doença ou por ter pensamentos que criem uma atmosfera saudável tanto dentro de você quanto à sua volta. (meu livro Cultivando a saúde do corpo e da mente é um guia completo das causas psíquicas de doenças e inclui todas as afirmações de que você precisa para superar qualquer desconforto físico.)

### Afirmações positivas para a SAÚDE

“Gosto dos alimentos que são os melhores para o meu corpo.”

“Amo cada célula do meu corpo.”

“Desejo ter uma velhice saudável e para isso, hoje, cuido com amor do meu corpo.”

“Estou sempre a descobrir novas formas de melhorar a minha saúde.”

“Mantenho a saúde do meu corpo dando-lhe tudo o que precisa a todos os níveis.”

“Estou livre da dor e totalmente em sintonia com a vida.”

“A cura acontece! Desligo a minha mente e deixo que a inteligência do meu corpo promova naturalmente o seu trabalho de cura.”

“Meu corpo dedica-se da melhor forma possível a criar uma saúde perfeita.”

“Equilíbrio a minha vida entre o trabalho, o descanso e a diversão. Dedico o mesmo tempo a todos.”

“Faço escolhas saudáveis. Respeito-me.”

“Sou grata por estar hoje viva. É uma alegria e um prazer viver mais um dia maravilhoso.”

“Eu disponho-me a pedir ajuda quando for necessário.”

“Escolho sempre o profissional de saúde certo para as minhas necessidades.”

“Confio na minha intuição. Presto sempre atenção para ouvir a minha voz interior.”

“Durmo o suficiente todas as noites. O meu corpo gosta da forma como cuido dele.”

“Faço com amor tudo o que posso para ajudar o meu corpo a manter uma saúde perfeita.”

“Tenho um anjo da guarda especial. Estou sempre a receber orientação e protecção divinas.”

“Uma saúde perfeita é o meu divino direito e eu reivindico-o agora.”

“Dedico uma parte do meu tempo para ajudar os outros. É bom para a minha saúde.”

“Agradeço pelo meu corpo saudável. Adoro a vida.”

“Só eu controlo os meus hábitos alimentares. Consigo sempre resistir a alguma coisa se escolher fazê-lo.”

“A água é a minha bebida preferida. Bebo muita água para limpar o meu corpo e a minha mente.”

Encher a minha mente de pensamentos prazerosos é o caminho mais rápido para a saúde.”

“Os meus pensamentos felizes ajudam a tornar o meu corpo saudável.”

“Volto-me para dentro e conecto-me com a parte de mim que sabe como se curar.”

“Respiro profunda e plenamente. Inspiro o sopro da vida o qual me alimenta.”

# 3

## PERDÃO

Nunca estará livre da amargura enquanto continuar a ter pensamentos de rancor. Como é que poderá ser feliz se continuar a escolher guardar raiva e ressentimento? Pensamentos amargos não criam alegria. Não importa o quão possa achar que tem razões para a mágoa, não importa a dor e o dano que os outros lhe causaram. Se insistir em ficar preso ao passado, nunca será livre. Perdoar-se a si mesmo e aos outros libertá-lo-á da prisão do passado. Se se sente preso a uma determinada situação, ou se as suas afirmações não estão a funcionar, geralmente isso significa que ainda há trabalho a ser feito relativamente ao perdão. Quando sente que a sua vida não está a fluir livremente, normalmente é porque está aprisionado a um acontecimento do passado. Pode ser arrependimento, tristeza, mágoa, medo, culpa, acusação, raiva, ressentimento, ou, às vezes, até desejo de vingança. Cada um destes estados de espírito resulta da ausência de perdão, da recusa em desapegar-se do que passou e viver plenamente o momento presente. Desta forma, compromete o seu futuro, pois ele só pode ser criado no agora. Se permanece ligado ao passado, não consegue usufruir do presente. É somente nele (presente) que os pensamentos e as palavras têm poder. Se o presente está contaminado pelas mágoas antigas, você estará a criar o seu futuro a partir do lixo do passado. Quando acusa outra pessoa, abre mão do seu próprio poder, pois está a deslocar a responsabilidade para o outro. As pessoas que fazem parte da sua vida podem comportar-se de maneira que provoquem reacções incómodas para si. No entanto, se elas passam a ocupar a sua mente, é você quem as deixa permanecer lá, produzindo sofrimento e drenando a sua energia. Assumir a responsabilidade pelos próprios sentimentos e reacções equivale a assumir as rédeas da sua vida. Esta é uma escolha que você faz a cada momento: dominar o processo e dar à sua vida a direcção que deseja ou, simplesmente, reagir aos acontecimentos externos.

A maioria das pessoas não entende o que é o perdão nem sabe que existe uma diferença entre perdão e aceitação. Perdoar alguém não significa justificar o seu comportamento! O acto de perdoar ocorre na sua mente. Não tem absolutamente nada a ver com a outra pessoa. O verdadeiro perdão consiste em libertar-se da dor. É apenas um acto de libertação da energia negativa à qual você escolheu ficar ligado. E também o perdão não significa permitir que os comportamentos e as acções dos outros que causam sofrimento continuem a ocorrer. Às vezes o perdão significa desapegar-se: você perdoa a pessoa e a liberta. Assumir uma posição de recusa à agressão alheia e estabelecer limites saudáveis é geralmente a atitude mais amorosa que você pode ter, não apenas em relação a si mas também em relação ao outro. Sejam quais forem as suas razões para ter sentimentos de amargura e rancor, você pode superá-los. Você tem o poder de fazer essa escolha. Pode escolher permanecer prisioneiro e ressentido, ou pode fazer um favor a si mesmo perdoando o que aconteceu no passado, desapegando-se, e passando a criar uma vida de alegria e realizações. Você tem a liberdade de fazer da sua vida o que quiser, porque tem a liberdade de escolha.

## Afirmações positivas para o PERDÃO

“O meu coração abre-se para o perdão. Através do perdão alcanço o amor.”

“Hoje presto atenção aos meus sentimentos e cuido de mim amorosamente. Sei que todos os meus sentimentos são meus amigos.”

“O passado ficou para trás, não tem nenhum poder agora. Os pensamentos deste momento criam o meu futuro.”

“Não quero ser uma vítima. Recuso-me a sentir-me desamparado. Afirmo o meu próprio poder.”

“Concedo-me o dom de estar livre do passado e volto-me com alegria para o presente.”

“Obtenho a ajuda de que preciso, de diversas fontes. O meu sistema de apoio é forte e afectuoso.”

“Não existe problema algum, seja grande ou pequeno, que não possa ser resolvido com amor.”

“À medida que mudo os meus pensamentos, o mundo à minha volta muda também.”

“Estou pronto para ser curado. Estou disposto a perdoar. Tudo está bem.”

“Quando cometo um erro, dou-me conta de que isso faz parte do meu processo de aprendizagem.”

“Perdoo as pessoas do meu passado por todos os seus erros. Liberto-as com amor.”

“Todas as mudanças que ocorrerem na minha vida são positivas. Sinto segurança.”

“Por meio do perdão chego à compreensão e sinto compaixão por todos.”

“Cada dia é uma nova oportunidade. O ontem já passou. Hoje é o primeiro dia do meu futuro.”

“Padrões antigos e negativos já não me limitam. Desapego-me deles facilmente.”

“Sei perdoar, sou amoroso, bom e gentil, e sei que a vida me ama.”

“Ao perdoar-me, fica mais fácil perdoar os outros.”

“Amo e aceito os membros da minha família tal como são neste preciso momento.”

“Sei perdoar, sou amoroso, bom e gentil, e sei que a vida me ama.”

# 4

## PROSPERIDADE

Jamais criará prosperidade enquanto falar ou pensar sobre a falta de dinheiro. São pensamentos inúteis que não lhe trarão abundância. Remoer a carência de dinheiro só cria mais carência. Pensar em pobreza atrai e traz mais pobreza. Pensamentos de gratidão trazem abundância. Existem algumas afirmações e atitudes negativas que com certeza manterão a prosperidade bem longe do seu alcance. Por exemplo:

"Nunca tenho dinheiro suficiente"

Trata-se de uma afirmação terrível. Outra igualmente improdutiva é:

"O dinheiro sai bem mais rápido do que entra."

Estes são pensamentos sobre pobreza da pior qualidade. O Universo reage sempre àquilo em que acreditamos a nosso respeito e sobre a nossa vida. Analise os seus pensamentos negativos sobre o dinheiro e tome a decisão de desapegar-se deles. Estes pensamentos não lhe fizeram bem algum no passado e não o farão no futuro. Às vezes, as pessoas pensam que os seus problemas financeiros serão resolvidos se receberem a herança de um parente ou ganharem na lotaria. É claro que pode sonhar com essas coisas e até comprar. Ocasionalmente, um bilhete da lotaria, por diversão, mas, por favor, não concentre os seus esforços em obter dinheiro dessa maneira.

Pensar em escassez e em pobreza não trará qualquer benefício para a sua vida. Na verdade, ganhar na lotaria raramente traz mudanças positivas. A maioria dos vencedores perdem quase todo o dinheiro no prazo de dois anos e muitas vezes ficam, financeiramente, piores. Ganhar dinheiro dessa forma dificilmente resolve qualquer problema. Porquê? Porque não envolve uma mudança de consciência. É como se você dissesse ao Universo: "Não mereço ter coisas boas, a não ser através dum golpe de sorte." Se, pelo contrário, você mudar a sua consciência, o seu modo de pensar, de forma a permitir que a abundância do Universo flua na sua vida, poderá obter todas as coisas que acredita que qualquer jogo de sorte lhe traria. E será capaz de mantê-las.

Afirmar, declarar, merecer e permitir são os passos para a manifestação de riquezas maiores do que as que você poderia ganhar numa lotaria. Outro elemento capaz de impedi-lo de prosperar é a desonestidade. Tudo o que sai de si volta para si, sempre. Se tirar qualquer coisa da Vida "ela também lhe irá tirar. É tão simples quanto isso. Pode achar que nunca rouba nada, mas já contou os clips e as canetas do escritório que levou para casa? Ou o tempo que você rouba aos outros, o desrespeito para com alguém, a mentira, a apropriação de um amigo? Todas elas são formas de desonestidade. É como se dissesse ao Universo: "Não mereço coisas boas. Preciso obtê-las de forma sorrateira." Reflita sobre as crenças que podem estar a bloquear o fluxo de dinheiro na sua vida. Em seguida, procure mudá-las e comece a criar um pensamento novo, de abundância. Abra a sua mente para a ideia do dinheiro fluindo para a sua vida. Se deseja prosperar, pense em prosperidade.

Existem duas afirmações para a prosperidade que uso há vários anos e que funcionam bem comigo. Também irão funcionar consigo. São elas:

**"O meu dinheiro está sempre a aumentar."**

e

**"Prospero em tudo o que faço."**

Possuía pouco dinheiro quando comecei a utilizar estas afirmações. A prática constante tornou-as realidade na minha vida. Há muito tempo que acredito que os negócios servem para abençoarmo-nos mutuamente e ajudarmo-nos a prosperar. Nunca entendi o conceito de negócios em que um quer engolir o outro, em que se aldraba e se tenta passar o outro para trás. Não me parece uma maneira alegre de viver. Há muita abundância neste mundo, basta que reconheçamos este facto e compartilhemos a riqueza. Na Hay House, a minha editora, sempre fomos honestos e honrados. Mantemos a nossa palavra, fazemos bem o nosso trabalho e tratamos os demais com respeito e generosidade. Quando se vive assim, é impossível que o dinheiro se mantenha longe; o Universo recompensa-nos sempre. Actualmente, temos uma excelente reputação no meio editorial e até recusamos vários originais. Não queremos crescer a ponto de perder o toque pessoal.

Se eu, uma criança que sofreu maus-tratos e que não concluiu o ensino médio, posso fazer isso, você também pode.

Portanto, uma vez por dia, fique de pé com os braços abertos e repita com alegria:

**"Eu abro-me para receber todo o bem e abundância do Universo. Eu agradeço à Vida."**

A Vida vai ouvir a sua afirmação e vai corresponder.

### Afirmações positivas para a PROSPERIDADE

"Sou um Ímã que atrai riqueza. Todas as formas de prosperidade chegam até mim."

"Penso que mereço as melhores coisas da vida."

"Onde quer que eu trabalhe, sou profundamente admirado e bem-remunerado."

"Hoje é um dia maravilhoso. O dinheiro chega até mim tanto de maneiras previstas como inesperadas."

"Tenho escolhas ilimitadas. As oportunidades estão por toda parte."

"Acredito que estamos aqui para nos abençoarmos e nos ajudarmos a prosperar. Esta crença reflecte-se em todos os meus actos."

"Ajudo os outros a tornarem-se prósperos e a Vida devolve-me esta ajuda de formas extraordinárias."

"Amo o trabalho que faço e sou bem-remunerado por ele."

"É um prazer lidar com o dinheiro que ganho. Poupo uma parte e gasto outra."

"Vivo num Universo de amor, abundância e harmonia, e agradeço por isso."

"Desejo abrir-me para a prosperidade ilimitada que existe em toda parte."

“Uso o dinheiro que ganho em coisas que me fazem feliz. Deixo a maior prosperidade possível entrar na minha vida.”

“Irradio sucesso e prosperidade onde quer que eu esteja.”

“A Vida satisfaz todas as minhas necessidades com grande abundância. Confio na Vida.”

“A Lei da Atracção só traz coisas boas para a minha vida.”

“Mudo os pensamentos de pobreza para pensamentos de prosperidade, e as minhas finanças reflectem essa mudança.”

“Alegro-me com a segurança financeira que é uma constante na minha vida.”

“Quanto mais sinto gratidão pela riqueza e abundância na minha vida, mais motivos descubro para agradecer.”

“Expresso gratidão por todo o bem que há na minha vida. Cada dia traz novas e maravilhosas surpresas.”

“Pago as minhas contas com amor e alegro-me ao preencher cada cheque. A abundância flui livremente através de mim.”

“Neste preciso momento, há muita riqueza e poder ao meu dispor. Escolho sentir que os mereço.”

“Mereço o melhor e aceito o melhor agora.”

“Liberto-me de toda resistência ao dinheiro e permito que ele flua alegremente para a minha vida.”

“O meu bem chega de todas as partes e de todos.”

“A Vida satisfaz todas as minhas necessidades com grande abundância. Confio na Vida.”



# 5

## CRIATIVIDADE

Jamais conseguirá expressar-se criativamente se disser ou pensar que é um desajeitado. Se disser: "Não tenho criatividade", esta afirmação será verdadeira para si enquanto continuar a utilizá-la. Há uma criatividade inata fluindo em cada um de nós e, se a deixarmos vir à tona, surpreendemo-nos e encantar-nos-emos com ela. Estamos todos ligados ao fluxo da energia criativa existente no Universo. Uns podem manifestar-se de forma mais criativa do que outros, mas todos nós somos capazes de o fazer. Criamos diariamente as nossas vidas. Cada um de nós possui talentos e habilidades especiais. Infelizmente, muitos tiveram a sua criatividade bloqueada na infância pelos adultos, ainda que bem-intencionados. Um professor afirmou, certa vez, que eu não seria capaz de dançar por ser muito alta. Disseram a um amigo meu que ele nunca seria capaz de desenhar só porque, na altura, desenhou a árvore errada. Tudo isso é um perfeito disparate. Mas éramos crianças obedientes e acreditámos nas mensagens. Hoje, podemos desconsiderá-las. Outra premissa falsa é a de que é preciso ser-se um artista para se ser criativo. A arte é apenas uma forma de criatividade, porém há muitas outras. Você cria a cada momento da sua vida: cria novas células no seu corpo, cria reacções emocionais, cria, diariamente, no seu trabalho, seja ele qual for, cria para administrar a sua conta bancária, cria no relacionamento com os seus amigos, na educação dos filhos, e em todas as atitudes em relação a si mesmo. Tudo o que fazemos envolve criatividade. Você pode ter um grande talento para arrumar a sua casa, preparar um jantar delicioso, ser um verdadeiro artista no jardim, ou pode ser criativo nas maneiras de dar afecto. O importante é reconhecer isso e alegrar-se profundamente com tudo o que faz. Você é sempre, diariamente, guiado pelo divino Espírito Santo. Saiba que o Espírito Santo não comete erros. Quando você tem um desejo intenso de expressar ou criar algo, esse desejo é o seu chamado: se o seguir, será guiado, protegido e terá sucesso garantido. Se uma trajectória ou um objectivo surge à sua frente, pode escolher confiar e segui-la ou deixar-se paralisar pelo medo. O segredo é confiar na perfeição que existe dentro de si e seguir o seu desejo. Sei que isto parece muitas vezes assustador, mas posso garantir-lhe que você é capaz. Lembre-se que o Universo ama-nos e quer que sejamos bem sucedidos em tudo o que fazemos. Nunca cometa o erro de pensar que está velho demais para alguma coisa. A minha vida só passou a ter sentido aos quarenta e poucos anos, quando comecei a dar aulas. Aos 50, criei uma pequena editora. Aos 55, aventurei-me pelo mundo dos computadores, superando o medo que sentia deles. Com 60 anos, comecei o meu primeiro jardim e tornei-me numa ávida cultivadora de alimentos orgânicos. Com 70, inscrevi-me numa turma de aulas de arte para crianças. Alguns anos depois, mudei totalmente a minha caligrafia, inspirada pela escritora Vimala Rodgers, autora de *Your Handwriting Can Change Your Life* (A sua caligrafia pode mudar a sua vida). Aos 75, passei para uma turma de aulas de arte para adultos e comecei a vender as minhas pinturas. O meu actual professor de arte quer que o meu próximo passo seja trabalhar com esculturas. Recentemente, comecei a praticar ioga e observo em todo o meu corpo mudanças positivas. Há alguns meses, decidi aventurar-me em áreas que me davam medo e comecei a frequentar aulas de dança de salão. Agora, tenho várias aulas por semana, e estou a realizar o meu sonho de infância: aprender a dançar. Adoro aprender

coisas que não experimentei. Quem sabe o que ainda vou inventar no futuro? O que sei é que continuarei fazendo as minhas afirmações e a expressar novas criatividadees até ao dia em que deixar este planeta. Se existe um projecto em que deseja investir, ou se apenas deseja ter mais criatividade, pode utilizar as afirmações a seguir. Use-as com alegria enquanto vai expressando a sua criatividade em 1001 projectos diferentes.

### Afirmações positivas para expressar CRIATIVIDADE

“Eu liberto-me de toda a resistência à plena expressão da minha criatividade.”

“Estou sempre em contacto com a minha fonte criativa.”

“Crio com facilidade quando deixo os meus pensamentos jorrarem da fonte de amor que é o meu coração.”

“Faço algo novo, ou pelo menos diferente, todos os dias.”

“É sempre tempo para expressar a minha criatividade em qualquer área que eu escolher.”

“A minha família apoia-me totalmente na realização dos meus sonhos.”

“Todos os meus projectos criativos dão-me muita alegria.”

“Sei que sou capaz de criar milagres na minha vida.”

“Sinto-me bem ao expressar-me das mais variadas formas criativas.”

“Sou um ser único: especial, criativo e maravilhoso.”

“Canalizo os meus talentos criativos para qualquer coisa que me dê prazer.”

“A chave para a criatividade é saber que o meu pensamento cria as minhas experiências. Uso esta chave em todas as áreas da minha vida.”

“Penso com clareza e expresso-me com facilidade.”

“Estou a aprender a ser mais criativo a cada dia que passa.”

“Estou a descobrir talentos que não sabia ter.”

“O meu trabalho permite-me expressar os meus talentos e habilidades, e eu gosto de usá-los.”

“O meu potencial é ilimitado.”

“A minha criatividade inata surpreende-me e encanta-me.”

“Estou em segurança e realizo-me em tudo o que faço.”

“Os meus talentos são solicitados e os meus dons especiais são valorizados por todos os que me rodeiam.”

“A vida nunca está imobilizada, pois cada momento é sempre novo e original.”

“O meu coração é o centro da minha força. Sigo o meu coração.”

“Sou uma expressão alegre e criativa da Vida.”

“As ideias ocorrem-me facilmente e sem nenhum esforço. Faço algo novo, ou pelo menos diferente, todos os dias.”

# 6

## RELACIONAMENTOS/ROMANCE

As relações pessoais costumam ser a prioridade da maioria das pessoas. Infelizmente, perseguir o amor nem sempre atrai o companheiro certo, porque as nossas razões para desejar o amor podem não estar claras. Pensamos: "Ah, se eu tivesse o amor de alguém, a minha vida seria bem melhor." Não é assim que funciona. Existe uma enorme diferença entre a necessidade de amor e estar carente de amor. Estar carente de amor significa que você não tem o amor e a aprovação da pessoa mais importante que existe: você mesmo. Quando isso acontece, podemos acabar envolvendo-nos em relacionamentos insatisfatórios para ambas as partes. Você nunca criará amor na sua vida dizendo ou pensando que está só. Sentir-se só e carente afasta os outros. Também não é possível consertar um relacionamento falando ou pensando nele como sendo horrível. Isso desvia a atenção para o lugar errado. Desloque o seu pensamento do problema que está a enfrentar e crie novos pensamentos capazes de produzir uma solução.

Concentrar-se nos seus problemas e limitações é uma forma de dizer: "Não sou suficientemente bom para ter o que estou a pedir."

O primeiro relacionamento que devemos melhorar é o que temos com nós mesmos.

Quando você está feliz consigo mesmo, todos os outros relacionamentos melhoram. Uma pessoa feliz é muito atraente. Se está à procura de mais amor, precisa amar-se mais. Isto significa não se criticar, parar com as reclamações, acusações ou lamentações, e não escolher sentir-se só. Significa achar razões – existem sempre – para ficar contente consigo mesmo no momento presente e escolher ter pensamentos que o façam sentir-se bem agora. Não existe um único modo de viver o amor, pois cada um experimenta-o de formas diferentes. Para alguns, para sentir amor é necessário ser abraçado ou tocado. Outros precisam ouvir as palavras "amo-te" ou ver a demonstração do amor na forma de presentes ou flores. Por isso sugiro que use todas essas formas para desenvolver o amor por si próprio. Demonstre esse amor tocando-se e massajando-se com óleos aromáticos. Coloque no som as músicas de que gosta e dance sozinho, crie o ambiente mais bonito no seu quarto e na sua casa. Presenteie-se com livros ou qualquer coisa que lhe dê prazer.

Mostre a si mesmo o quanto é especial: mime-se. Cerque-se de flores, texturas e perfumes agradáveis, vista-se bem, enfeite-se. A Vida devolve-nos sempre os sentimentos que trazemos por dentro. Ao desenvolver amor e romance internamente, você estará a criar condições para atrair a pessoa certa. Se quer mudar os seus pensamentos de solidão para os de realização, preste atenção para não alimentar pensamentos negativos sobre o amor e o relacionamento romântico. Quando se surpreender com esses pensamentos, substitua-os imediatamente por afirmações de amor partilhado, aprovação e aceitação.

Crie uma atmosfera mental amorosa dentro de si e à sua volta. À medida que for conseguindo amar-se mais, irá deixando de ser uma pessoa tão carente e dependente. Se realmente amar-se como você é, conseguirá manter a sua calma e segurança, e os seus relacionamentos em casa e no trabalho tornar-se-ão maravilhosos. Você surpreender-se-á ao reagir a várias situações e pessoas de maneira diferente do antigamente. Assuntos que antes seriam desesperadamente importantes deixarão de parecer tão cruciais. Novas pessoas entrarão na sua vida e talvez algumas que já existiam desapareçam. Isto pode ser assustador no início, mas irá descobrir como essa mudança é fascinante, revigorante e

emocionante. Comece, então, a criar espaços para conviver com outras pessoas. Ninguém vai bater à sua porta. Uma boa maneira de conhecer gente nova é frequentando cursos de qualquer coisa que lhe agrade, desde assuntos académicos até aulas de dança. Isso possibilitará que conheça pessoas com a mesma forma de pensar ou envolvidas nos mesmos interesses que os seus. É impressionante a rapidez com que se pode fazer novos amigos. Esteja aberto e receptivo, e o Universo retribuirá trazendo-lhe muitos benefícios. Lembre-se: se tiver pensamentos alegres, será uma pessoa feliz. E, então, muitos desejarão estar consigo e todos os seus relacionamentos actuais irão melhorar.

### Afirmações positivas para atrair AMOR E ROMANCE

“De vez em quando, pergunto aos que amo: «Como posso amar-te ainda mais?»”

“Escolho olhar o mundo e os outros com olhos de amor. Amo o que vejo.”

“O amor acontece! Liberto-me da necessidade desesperada de encontrar um amor e abro-me para que ele me encontre no momento certo.”

“O amor está em cada esquina e a alegria está presente em tudo no meu mundo.”

“Vim ao mundo para aprender a amar-me mais e para compartilhar esse amor com os que me cercam.”

“O meu companheiro é o amor da minha vida. Nós adoramo-nos.”

“A Vida é muito simples. Recebo de volta aquilo que dou. Hoje, escolho dar amor.”

“Alegro-me com o amor que encontro todos os dias.”

“Sinto-me bem ao olhar-me no espelho, e dizer: «Amo-te, amo-te verdadeiramente.»”

“Mereço amor, romance, alegria e tudo de bom que a Vida tem para me oferecer, agora.”

“O amor é poderoso - o seu e o meu. O amor traz paz à Terra.”

“O amor é a melhor coisa que existe!”

“Estou rodeado de amor. Está tudo bem na minha vida.”

“Atraio amor e romance para a minha vida e recebo-os agora.”

“O meu coração está aberto. Falo utilizando palavras amorosas.”

“Tenho um parceiro maravilhoso e ambos estamos felizes e em paz.”

“Bem no centro do meu ser há uma infinita fonte de amor.”

“Tenho um relacionamento alegre e profundo com uma pessoa que verdadeiramente me ama.”

“O meu coração está cheio de amor e sei que o amor abre todas as portas.”

“Sou uma pessoa bonita e todos me amam. O amor acolhe-me onde quer que eu vá.”

“Sinto segurança em todos os meus relacionamentos; dou e recebo muito amor.”

“Só atraio relacionamentos saudáveis. Tratam-me sempre bem.”

“Agradeço por todo o amor que há na minha vida. Encontro amor em toda parte.”

“Relacionamentos sólidos e amorosos iluminam a minha vida.”

# 7

## SUCESSO PROFISSIONAL

Ter sucesso na carreira é um grande problema para muitas pessoas. Contudo, é possível obter sucesso no trabalho simplesmente mudando o nosso modo de pensar sobre ele. Qualquer um de nós jamais terá prazer no trabalho se repetir continuamente que detesta o emprego que tem ou que não suporta o chefe. Trata-se duma afirmação terrível. Será até mesmo impossível atrair um bom emprego com este tipo de crença. Se deseja ter prazer durante o tempo que passa a trabalhar, mude o seu modo de pensar. Acredito firmemente no abençoar cada pessoa, lugar e objecto do local de trabalho com amor. Comece com o seu actual emprego: afirme que ele é apenas um intermediário que lhe permitirá ascender a posições superiores. Você tem o seu actual emprego em função de coisas nas quais que acreditou no passado; o seu pensamento atraiu este emprego. Talvez você tenha aprendido a sua postura em relação ao trabalho com os seus pais. Não importa - agora pode mudar o seu modo de pensar. Abençoe com amor o seu chefe, os seus colegas de trabalho, o edifício, os elevadores e as escadas, as salas, os móveis e cada cliente. Isso cria uma atmosfera mental amorosa dentro de si e tudo à sua volta retribuirá. Nunca entendi qual o objectivo em fazer-se pouco dos outros ou criticá-los pelas costas no trabalho. Se você é o dono, o gerente ou o supervisor, como é que pode esperar que as pessoas dêem o melhor de si se estão tensas, temerosas ou ressentidas? Todos queremos ser valorizados, reconhecidos e incentivados. Se apoiar e respeitar os seus funcionários, eles darão o seu melhor desempenho. Por favor, não acredite que vai ser difícil conseguir um emprego. Isso talvez seja verdade para muitos, mas não precisa ser para si. Não acredite no medo. Ao ouvir falar em tendências negativas nos negócios ou na economia, afirme imediatamente: "Pode ser verdade para alguns, mas não é para mim. Estou sempre a prosperar, aconteça o que acontecer."

É comum pedirem-me afirmações para melhorar as relações no trabalho. Sei que para muitas pessoas este é um sério problema nas suas vidas. Mas também tenho plena consciência de que recebo de volta em dobro aquilo que dou. Isto aplica-se a qualquer ambiente, inclusive o de trabalho. Experimente mudar a sua atitude e veja como isso se reflectirá em tudo.

Todas as pessoas desejam ser felizes, mas a vida pode ser dura e cria defesas que às vezes expressam-se sob a forma de agressão. Acredite: debaixo da casca áspera da maioria das pessoas há um ser desejoso de dar e receber amor. Não existem problemas sem solução. Não há perguntas sem resposta. Escolha ver além do problema, para encontrar a solução Divina para qualquer tipo de conflito que possa surgir. Disponha-se a retirar, de qualquer desavença ou confusão que possa surgir, lições de aprendizagem. Não se deixe paralisar pela culpa ou pelos ressentimentos. Disponha-se a libertar-se de qualquer padrão de pensamento que tenha contribuído para a presente situação. Pense que tem prazer em ajudar os outros, que tem capacidade de ser bem-sucedido em tudo o que faz, de ser criativo e produtivo. Acredite que a harmonia Divina reina dentro de si e à sua volta, bem como dentro e ao redor de cada um dos seus colegas de trabalho. Se gosta do seu emprego mas acha que a remuneração é baixa, abençoe o seu actual salário com amor. Expressar gratidão pelo que possui no momento presente, possibilita que a sua renda

aumente. E, por favor, pare de reclamar sobre o emprego e os colegas de trabalho. Foi a sua consciência que o colocou no lugar onde agora se encontra. A mudança de consciência pode levá-lo a um cargo melhor. Você pode conseguir!

Durante o dia de trabalho há uma série de coisas que pode fazer para libertar a tensão. Aqui estão algumas sugestões:

1. Antes de ir para o trabalho, diariamente faça este exercício simples: sente-se confortavelmente, relaxe o corpo e concentre-se na sua respiração. Sempre que surgirem pensamentos que perturbem a sua concentração, afaste-os e leve a sua consciência de volta à respiração. Dedique pelo menos dez minutos para estar em silêncio todos os dias. Não há nada de difícil ou complicado nesta prática e ela vai trazer-lhe benefícios.

2. Escreva ou digite esta afirmação e coloque-a num lugar onde possa vê-la no trabalho todos os dias: **"O meu trabalho é um lugar de paz. Abençoo o meu trabalho com amor. Coloco amor em cada canto da minha sala e o meu trabalho retribui amorosamente fazendo-me crescer. Estou em paz."**

Se começar a pensar no seu chefe, repita esta afirmação: **"Só dou aquilo que desejo receber. O amor e a aceitação em relação aos outros retornam para mim de todas as formas."**

.Recuse-se a deixar que os seus pensamentos coloquem limites para si. A sua vida pode ficar repleta de amor e alegria porque o seu trabalho faz parte do plano divino para a sua Vida. Lembre-se de repetir diariamente antes de sair para trabalhar:

**"Onde quer que eu esteja há sempre um bem infinito, uma sabedoria, infinita, uma harmonia infinita e um amor infinito."**

### Afirmações positivas para o SUCESSO PROFISSIONAL

"A minha alegria faz com que eu expresse os meus talentos e habilidades, e eu agradeço por este emprego."

"A alegria que a minha carreira me proporciona reflecte-se na minha felicidade."

"Tomar decisões é fácil para mim. Acolho novas ideias e cumpro o que digo."

"No trabalho, os meus colegas e eu incentivamo-nos para alcançar crescimento e sucesso."

"Ao acordar, planeio um bom dia. A minha expectativa atrai experiências positivas para mim."

"O emprego perfeito está à minha procura e cada vez mais próximo de mim."

"Acredito sinceramente que estamos aqui para nos abençoarmos uns aos outros e ajudarmo-nos a prosperar. Os meus actos reflectem esta crença."



“Gosto de incentivar os outros. No trabalho, falo positivamente com os meus colegas e ouço-os com compaixão.”

“Fico à vontade quando falo em público. Tenho confiança em mim.”

“Quando tenho problemas no trabalho, procuro ajuda.”

“Crio um clima agradável no trabalho. Sei que há leis que regem o Universo e uso essas leis em todas as áreas da minha vida.”

“Sei que quando dou o melhor de mim no trabalho a recompensa surge de inúmeras formas.”

“Quando chega a hora de ter um novo emprego, o cargo perfeito surge facilmente.”

“As dificuldades são oportunidades de crescimento. Uso-as como passos em direcção ao sucesso.”

“As oportunidades estão por toda a parte. Tenho várias possibilidades de escolha.”

“Sou o actor principal do meu filme. Também sou o guionista e o realizador. Crio papéis fascinantes para mim no meu ambiente de trabalho.”

“Tenho facilidade em lidar com os superiores e por isso sou sempre respeitado.”

“Trabalhar em conjunto faz parte do sentido da vida. Adoro as pessoas com quem trabalho.”

“Mereço ter sucesso na carreira e consigo isso agora.”

“Tenho um interesse sincero em todas as pessoas que vou encontrar hoje no trabalho.”

“O meu trabalho propicia o desenvolvimento de todo o meu potencial. Tenho sucesso em tudo o que faço.”

“Consigo encorajar quem trabalha comigo.”

“Tenho um potencial ilimitado. No meu caminho só existem coisas boas.”

“É um prazer estar no meu local de trabalho. Os meus colegas e eu respeitamo-nos mutuamente.”

# 8

## VIDA SEM STRESS

Neste preciso momento você está a aproveitar, ou não, a sua vida? Repito: os seus pensamentos criam o modo como se sente no seu corpo neste momento, assim como as experiências que viverá amanhã. Se se aborrece com pequenas coisas e faz tempestades num copo d'água, nunca encontrará paz interior. Hoje em dia, fala-se muito a respeito de stress; todos parecem estar stressados com alguma coisa.

Stress - tornou-se a palavra da moda e acho que já virou desculpa: "Estou stressado", ou "Isto é tão stressante", ou "É muito stress!".

Stress é uma reacção de medo às constantes mudanças da vida. É uma justificativa que frequentemente usamos para não assumir a responsabilidade pelos nossos sentimentos. Se colocamos a culpa em algo ou alguém, podemos fazer o papel da vítima inocente. Mas transformarmo-nos em vítimas não nos faz sentir melhor e não muda a situação. Muitas vezes ficamos stressados porque as nossas prioridades estão confusas. Muitos de nós consideramos o dinheiro a coisa mais importante da vida. Isso simplesmente não é verdade. Existe algo bem mais importante e precioso, sem o qual não podemos viver. O que é? A nossa respiração.

Apesar da respiração ser o que temos de mais valioso, não lhe damos a devida atenção e partimos do pressuposto que é natural e garantida. Mas se a respiração fosse interrompida, não duraríamos três minutos. Então, se o Poder que nos criou deu-nos respiração suficiente para o tempo que durar a nossa vida, por que não confiarmos que Ele nos proverá tudo aquilo que precisamos? Ao confiarmos que a Vida se encarrega de todos os pequenos problemas, o stress diminui chegando mesmo a dissipar-se. Não pode perder tempo com pensamentos ou emoções negativas, pois eles apenas criam aquilo que você diz não desejar. Se fizer afirmações positivas sem alcançar o resultado que pretende, verifique com que frequência, durante o dia, diz para alguém, ou para si mesmo, que se sente mal, irritado, aborrecido. São estas as emoções que, provavelmente, estarão a causar frustração, a atrasar a concretização das suas afirmações positivas e a bloquear o fluxo das coisas boas. Da próxima vez em que se aperceber que está stressado, pergunte a si mesmo o que é que lhe está a causar medo. Conforme já disse, stress é apenas medo, só isso. E você não precisa ter medo da vida nem das suas próprias emoções. Descubra o que está a fazer consigo mesmo para criar esse medo. O seu objectivo interno é a alegria, a harmonia e a paz. Harmonia é estarmos em paz connosco; é impossível ter stress e harmonia interior ao mesmo tempo. Quando está em paz, faz uma coisa de cada vez e sabe lidar melhor com os acontecimentos externos. Por isso, quando sentir stress, faça algo para se livrar do medo: respire profundamente ou faça uma caminhada. Afirme:

**"Sou o único poder no meu mundo e crio uma vida de paz, amor, alegria e realização."**

Quer passar pela vida sentindo segurança? Então, não dê tanto poder a uma palavrinha como *stress*. Não a use como desculpa para criar tensões no seu corpo. Nada - nenhum lugar, pessoa ou coisa - tem poder sobre si, a não ser que você o permita. Você é a única fonte dos pensamentos na sua mente, e são os seus pensamentos que criam a sua vida.

Portanto, treine-se para ter pensamentos que façam com que se sintam bem. Desta forma, sua vida será sempre criada a partir da alegria e com alegria. A alegria traz sempre mais motivos para ficarmos contentes.

### Afirmações positivas para uma VIDA SEM STRESS

“Eu liberto-me do medo e das hesitação e a vida torna-se simples e fácil para mim.”

“Crio para mim um mundo sem stress.”

“Relaxo todos os músculos do pescoço e liberto a tensão dos meus ombros.”

“Inspiro e expiro lentamente, ficando mais relaxado de cada vez que respiro.”

“Sou uma pessoa capaz e posso lidar com qualquer situação que surja.”

“Sou equilibrado e centrado. Sinto-me mais seguro a cada dia.”

“Tenho um temperamento calmo e sou emocionalmente equilibrado.”

“Sinto-me bem comigo mesmo e com as outras pessoas.”

“Estou seguro ao expressar os meus sentimentos. Posso manter a serenidade em qualquer situação.”

“Tenho um relacionamento fabuloso com os amigos, com os membros da família e colegas de trabalho. Eles todos gostam de mim.”

“Estou bem com as minhas finanças. Posso pagar sempre as minhas contas dentro dos prazos.”

“A segurança financeira deixa-me tranquilo em relação ao futuro.”

“Vivo sempre numa atmosfera de amor em casa e no trabalho.”

“Confio em mim para lidar com qualquer problema que surja durante o dia.”

“Sei que o stress é apenas medo. Liberto-me agora de todos os medos.”

“Liberto-me dos meus medos infantis. Sou uma pessoa segura e capaz.”

“Quando sinto qualquer tensão, lembro-me de relaxar todos os músculos e órgãos do corpo.”

“Liberto-me de toda a negatividade que existe no meu corpo e na minha mente.”

“Estou a fazer mudanças positivas em todas as áreas da minha vida.”

“Tenho força para manter a calma diante das mudanças.”

“Quero aprender com as dificuldades. Quanto mais aprendo, mais cresço.”

“Não importa a idade que tenha, posso sempre aprender mais, e faço isso com confiança.”

“Medito regularmente e colho os benefícios desta prática.”

“Fecho os olhos, tenho pensamentos positivos, inspiro e expiro bondade.”

“Tenho força para manter a calma diante das mudanças.”

# 9

## AUTO-ESTIMA

Nunca terá uma boa auto-estima se alimentar pensamentos negativos a seu respeito. A auto-estima nada mais é do que sentir-se bem consigo mesmo e, a partir disso, desenvolver a auto-confiança. Esta confiança cria a auto-estima, e uma alimenta-se da outra. Se mantiver este ritmo, conseguirá praticamente qualquer coisa. Como a auto-estima decorre do que pensa a seu respeito, você tem a liberdade de pensar o que quiser. Então por que se deprecia, se desvaloriza, se menospreza? Você nasceu extremamente confiante. Sabia que era o centro do Universo. Não tinha medo de pedir o que desejasse; expressava livremente as suas emoções. A sua mãe sabia quando você tinha fome ou sentia qualquer desconforto. E quando você estava feliz, o seu sorriso iluminava tudo ao seu redor. Era repleto de amor e confiança. Os bebés morrem se não receberem amor. Ao crescermos, aprendemos, a duras penas, a viver sem amor, mas nenhum bebé aguentaria isso. Os bebés amam cada centímetro do corpo, até as suas próprias fezes. Não sentem culpa nem vergonha, e não fazem comparações. Sabem que são únicos e maravilhosos. Você foi assim. Então, nalgum ponto da infância, os seus pais, embora bem-intencionados, transmitiram-lhe sentimentos de insegurança e incutiram-lhe medo com críticas, ameaças e punições. Você começou então a negar as suas magníficas qualidades. Esses pensamentos negativos a seu respeito nunca foram verdadeiros, e certamente não o são agora. Por isso, quero conduzi-lo de volta ao tempo em que sabia como se amar. Vou ensinar-lhe os exercícios diante do espelho. Não os ridicularize antes de os experimentar. Funcionaram comigo, funcionaram com milhares de pessoas, posso testemunhar. Os exercícios diante do espelho são simples e poderosos. Trata-se tão somente de se olhar num espelho enquanto faz afirmações. Os espelhos devolvem os nossos verdadeiros sentimentos. Na infância, a maior parte das mensagens negativas foram recebida dos adultos, muitos deles olhando-nos directamente nos olhos e talvez até ameaçando-nos com um dedo espetado. Hoje, a maioria de nós, ao olhar para o espelho, diz algo negativo: "Estou com uma cara cansada", "Como estou envelhecida". Criticamos a nossa aparência ou depreciamos-nos por algum outro motivo. Olhar-se nos olhos e fazer uma declaração positiva é uma das maneiras mais rápidas de obter resultados positivos com as afirmações. Peço às pessoas que se olhem nos olhos e digam algo positivo sobre si mesmas sempre que passarem frente a um espelho. Se algo desagradável lhe acontecer durante o dia, vá imediatamente para a frente do espelho e diga:

**"Amo-te de qualquer maneira."**

As coisas vêm e vão, mas o amor que sentimos por nós pode ser constante e é o que possuímos de mais precioso. Se acontecer algo sensacional, vá para a frente do espelho e agradeça a sorrir. Reconheça o seu mérito, elogie-se, valorize-se. Assim que acordar e ao deitar-se, vá até ao espelho, olhe-se nos olhos e diga:

**"Amo-te, amo-te verdadeiramente. Aceito-te exactamente como és."**

No início pode ser menos fácil, mas persista, e dentro pouco tempo esta afirmação tornar-se-á verdadeira para si. Vai ser divertido! Descobrirá que, à medida que o seu amor-próprio cresce, você respeitar-se-á e fará respeitar-se melhor, e todas as mudanças

que desejar serão mais fáceis de realizar, se forem as mudanças que contribuirão para o seu crescimento. O amor nunca está no exterior - está sempre dentro de nós. Quanto mais amor dermos aos outros, mais amor receberemos. Portanto, escolha ter novos pensamentos a seu respeito, e escolha novas palavras para dizer a si próprio o quanto é uma excelente pessoa que merece tudo de melhor que a Vida tem para lhe oferecer.

### Afirmações positivas para a AUTO-ESTIMA

“Actuo da melhor forma possível em todas as situações.”

“Escolho sentir-me bem comigo mesmo. Mereço o amor que sinto por mim.”

“Sou capaz de cuidar bem de mim. Reconheço e uso o meu próprio poder.”

“Eu respeito-me e me faço-me respeitar.”

“Não importa o que os outros digam ou façam. O que importa é como escolho reagir e o que escolho acreditar a meu respeito.”

“Respiro fundo e permito-me relaxar. Todo o meu corpo se acalma.”

“Sou amado e aceito-me exactamente como sou, aqui e agora.”

“Vejo o mundo pelos olhos do amor e da aceitação. Tudo está bem no meu mundo.”

“A minha auto-estima é alta porque respeito a pessoa que sou.”

“Liberto-me de qualquer necessidade de luta ou sofrimento. Mereço tudo o que é bom.”

“A minha vida melhora a cada dia que passa. Anseio pelo que cada momento novo trará.”

“Sei quem sou e não preciso provar o meu valor a ninguém.”

“Hoje, nenhum lugar, pessoa ou coisa pode irritar-me ou perturbar-me. Escolho estar em paz.”

“Sou um ser radiante que aproveita a Vida ao máximo.”

“Sei que sou capaz de encontrar a solução para cada problema que possa vir a criar.”

“A Vida apoia-me de todas as maneiras possíveis.”

“Os meus pensamentos sobre saúde, optimismo e amor reflectem-se nas minhas experiências.”

“Ando pela Vida sabendo que estou seguro, protegido e sou guiado pelo Divino.”

“Aceito os outros como são e, em troca, eles aceitam-me.”

“Sou uma pessoa maravilhosa e sinto-me muito bem. Agradeço pela minha vida.”

“Este é o único momento que viverei hoje. Escolho aproveitá-lo ao máximo.”

“Tenho a auto-estima e a confiança necessárias para avançar pela vida com facilidade.”

“O melhor presente que posso dar a mim mesmo é o amor incondicional.”

“Eu amo-me exactamente como sou e não exijo nada de mim para me amar.”

# 10

## CONCLUSÃO

Depois de ter feito as suas afirmações está na altura de as libertar, de desapegar-se delas. Você escolheu o que quer e afirmou-o através dos pensamentos e das palavras. Agora entregue-os ao Universo para que as leis da Vida os tragam até si. Não se preocupe nem se angustie tentando descobrir como é que as suas afirmações se tornarão realidade. Preocupação e angústia apenas atrasam o processo no seu todo. Não lhe cabe a si fazer com que as afirmações se concretizem. As Leis da Atracção funcionam da seguinte forma: você declara que quer uma determinada coisa, e, então, o Universo encarrega-se de trazê-la até si. O Universo é bem mais inteligente do que nós e conhece todos os meios possíveis de transformar as nossas afirmações em realidade. O único motivo para a demora ou para ter a impressão de que o que afirmou lhe está a ser negado é existir dentro de si uma parte que não acredita que merece receber.

Ou talvez as suas antigas e negativas crenças sejam fortes demais e suplantem as afirmações positivas. Quando declara: "O meu dinheiro está a aumentar", e isso não sucede, talvez você tenha a crença antiga, arraigada, de que não merece prosperar. Ou talvez tenha sido criado numa família com fortes convicções negativas relativamente ao dinheiro, e uma parte de si ainda aceita essas crenças.

Na infância éramos tão obedientes que acreditámos nas crenças dos nossos pais sobre a vida. Se não tomarmos consciência dessas crenças, do prejuízo que causam, e se não decidirmos mudá-las, continuaremos a agir de acordo com elas. A sua mãe ou o seu pai podem ter dito frequentemente: "Ganho dinheiro com muita dificuldade." E hoje, sem se dar conta disso, você mantém essa convicção na sua consciência. Enquanto acreditar nisso, o Universo não poderá trazer-lhe mais dinheiro até que você se liberte desse pensamento. Costumo pedir às pessoas que analisem quais eram as crenças da sua família sobre diversos temas. Se o seu problema é a prosperidade, pegue uma folha de papel e escreva tudo o que a sua família dizia acerca do dinheiro quando você era criança. Se lhe vierem à mente afirmações negativas, então a sua missão é transformá-las em afirmações positivas. Livre-se da tirania das afirmações negativas dos seus pais e abrir-se-á para o fluxo abundante de coisas boas em todas as áreas da sua vida.

Por favor, não desanime com as recaídas; você está a aprender um processo novo. À medida que for se especializando nele, a sua vida ficará cada vez mais fácil. Lembre-se... Não importa o quão maravilhoso seja o momento presente, o futuro pode ser ainda mais recompensador e feliz. O Universo aguarda, num repouso sorridente, que alinhemos os nossos pensamentos com as suas leis. Quando estamos alinhados, tudo flui.

É possível. Você pode fazê-lo. Eu posso. Todos nós podemos. Faça o esforço. Isso trar-lhe-á alegria e muita satisfação. O seu mundo pode mudar para melhor.



## SOBRE A AUTORA

Louise L. Hay é professora e conferencista de metafísica e autora de inúmeros best-sellers, entre eles:

“Você pode curar a sua vida” (Best Seller), “Aprender a vencer o medo e Aprender a gostar de si mesmo” (Sextante).

As suas obras foram traduzidas para 26 idiomas em 35 países. Desde o começo da sua carreira em 1981, quando dava aulas de ciência da mente, ela já ajudou milhares de pessoas a descobrir e a utilizar o seu pleno potencial criativo para o crescimento pessoal e a auto-cura. Ela criou e dirige a Hay House, Inc., editora que, além de livros, produz CD's e vídeos que contribuem para a cura do planeta.

O website da autora: [www.louisehay.com](http://www.louisehay.com)