

LOUISE
L. HAY



O PODER
ESTÁ
DENTRO
DE
SI

Pergaminho

«Não sou uma curandeira.
Não curo ninguém. Vejo-me
a mim própria como um passo
no caminho da autodescoberta.
Crio um espaço onde as pessoas
podem apreender a sua incrível
beleza, ensinando-as a amar-se
a si próprias. É apenas isso que
eu faço. Sou alguém que ajuda
outras pessoas. Ajudo as pessoas
a responsabilizar-se pelas suas
vidas, a descobrir o seu próprio
poder, sabedoria interior e força.
Ajudo-as a remover os bloqueios
e as barreiras do seu caminho,
para que, sejam quais forem
as circunstâncias em que se
encontrem, possam amar-se a si
próprias. Isto não significa que
nunca iremos deparar-nos com
problemas. A grande diferença
está na maneira como iremos
reagir aos problemas.
Após muitos anos
de aconselhamento individual
a clientes e de coordenação
de centenas de seminários
e programas de formação
intensiva no país e pelo mundo
fora, cheguei à conclusão que
para todos os problemas existe
apenas uma única cura:
amarmo-nos a nós próprios.»

Da Introdução



Louise L. Hay é autora
e conferencista de fama
internacional. Mora em *Santa
Monica*, na *California*, e a sua
própria editora tem publicados
mais de 15 títulos sobre auto-
ajuda e meditação. Estas obras
foram traduzidas em mais de 25
idiomas e foram editadas em
algumas dezenas de países.
Desde o início da sua carreira,
em 1981, como ministro
da Ciência da Mente, Louise
ajudou já milhares de pessoas
a descobrir e a usar todo
o potencial dos seus poderes
criativos no crescimento
pessoal e na auto-cura.
Os seus milhares de alunos
são os principais divulgadores
das suas mensagens, que têm
ajudado tantos a alcançar
um modo de vida mais pleno
e consciente e a combater
os medos e as origens
das doenças.

O Poder Está Dentro de Si

Traduzido de
The Power Is Within You
by Louise L. Hay
copyright © 1991 by Louise L. Hay
Original U.S. Publication 1991 by Hay House Inc.,
Carson, Califórnia, USA (ISBN: 1-56170-023-1)

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos e críticas - sem prévia autorização do editor.

Copyright © da tradução: Editora Pergaminho, 1998
Direitos reservados para
a língua portuguesa (Portugal)
à Editora Pergaminho, Lda.
Cascais, Portugal

1.^a edição, 1998 9.^a
reimpressão, 2004
ISBN 972-711-190-4

Dedicatória

Dedico esta obra com amor a todos os participantes nos meus seminários e acções de formação, aos formadores dos meus seminários, ao meu pessoal na Hay House, às poderosas pessoas no Hayride, a todas as pessoas maravilhosas que ao longo dos anos me têm escrito e a Linda Carwin Tomchin, pela sua assistência e colaboração indispensáveis à criação deste livro. Conhecer cada um de vós fez crescer tanto o meu coração.

O autor deste livro não dá conselhos médicos nem receita o uso de qualquer forma de tratamento para problemas físicos ou clínicos sem o aconselhamento de um médico, directa ou indirectamente. A intenção do autor é de fornecer informação de natureza geral para ajudar na sua busca de bem-estar e boa saúde. No caso de usar qualquer informação deste livro para si mesmo, que é um direito que lhe assiste, o autor e o editor não assumem qualquer responsabilidade pelas suas acções.

Prefácio

Este livro está recheado de informação. Não se sinta compelido a digeri-la toda de uma só vez. Algumas ideias vão sobressair naturalmente. Trabalhe essas ideias primeiro. Se estiver em desacordo com algumas das minhas afirmações, simplesmente ignore-as. Se conseguir extrair deste livro uma boa ideia que seja para melhorar a qualidade da sua vida, sentir-me-ei preenchida por tê-lo escrito.

Conforme for progredindo na leitura, aperceber-se-á que utilizo muitas expressões como Poder, Inteligência, Mente Infinita, Poder Superior, Deus, Poder Universal, Sabedoria Interior... etc. Faço-o com o sentido de demonstrar que não existem limitações na escolha das palavras para designar o Poder que rege o universo e que está também dentro de si. Caso algum nome o perturbe, substitua-o por outro com o qual esteja de acordo. No passado, quando lia um livro, cheguei a riscar palavras ou nomes que não faziam sentido para mim e a escrever por cima a palavra que mais me agradava. Poderá fazer o mesmo.

Notará também que escrevo duas palavras de maneira diferente do normal. Doença é escrita doença e representa tudo o que não está em harmonia connosco próprios ou com o nosso ambiente. SIDA é escrita em minúsculas - sida - para diminuir o poder da palavra, logo, da própria doença. Esta ideia desenvolvida pelo Reverendo Stephan Pieters foi vivamente aprovada por todos nós na Hay House e aconselhamos os nossos leitores a fazerem o mesmo.

Este livro foi escrito na sequência de Pode Curar a Sua Vida. Desde que escrevi esse livro já passou tanto tempo e, entretanto, ocorreram-me tantas novas ideias, ideias essas que pretendo partilhar com todos vós que me escreveram ao longo dos anos solicitando mais informações. Sinto que é fundamental termos consciência de que o Poder que todos nós procuramos no exterior, também está dentro de nós, inteiramente disponível para o utilizarmos de uma maneira positiva. Espero que este livro lhe possa revelar o poder que há em si.

LOUISE L. HAY

Introdução

Não sou uma curandeira. Não curo ninguém. Vejo-me a mim própria como um passo no caminho da autodescoberta. Crio um espaço onde as pessoas podem apreender a sua incrível beleza, ensinando-as a amar-se a si próprias. É apenas isso que eu faço. Sou alguém que ajuda outras pessoas. Ajudo as pessoas a responsabilizar-se pelas suas vidas, a descobrir o seu próprio poder, sabedoria interior e força. Ajudo--as a remover os bloqueios e as barreiras do seu caminho, para que, sejam quais forem as circunstâncias em que se encontrem, possam amar-se a si próprias. Isto não significa que nunca iremos deparar-nos com problemas. A grande diferença está na maneira como iremos reagir aos problemas.

Nos muitos anos de aconselhamento individual a clientes e de coordenação de centenas de seminários e programas de formação intensiva no país e pelo mundo fora, cheguei à conclusão que para todos os problemas existe apenas uma única cura: amarmo-nos a nós próprios. É espantoso como a vida das pessoas melhora quando começam, dia após dia, a amar a si próprias. As melhoras são evidentes. Arranjam o emprego que queriam. Têm o dinheiro de que precisam. As suas relações melhoram ou, quando são negativas, acabam por se esfumar e surgem novas relações. A premissa é simples - amar a si próprio. Fui criticada por ser demasiado simplista. Descobri que as coisas simples normalmente são as mais profundas.

Recentemente alguém me disse: "Deu-me a dádiva mais preciosa - a dádiva de mim próprio." É tão comum escondermo-nos de nós próprios e nem sequer sabermos realmente quem somos. Não sabemos o que sentimos, não sabemos o que queremos. A vida é uma viagem de autodescoberta. Para mim, ser iluminado é mergulharmos dentro de nós e sabermos realmente quem e o que somos e saber que temos a capacidade de nos aperfeiçoarmos através do amor por nós próprios e da responsabilização. Amar a nós próprios não é egoísmo. Amar a nós próprios clarifica-nos suficientemente para amarmos o próximo. Podemos realmente contribuir para o planeta se nos situarmos num espaço de amor e alegria numa base individual.

O Poder criador deste universo incrível é muitas vezes referido como o amor. Deus é amor. Já ouvimos sobejamente a expressão: O amor faz girar o mundo. Tudo isso é verdade. O amor é o elemento de coesão que mantém o universo inteiro.

Para mim, o amor é uma apreciação profunda. Quando me refiro a amarmos a nós mesmos, pretendo significar termos uma apreciação profunda por quem somos. Aceitamos os mais diversos aspectos de nós próprios, as nossas pequenas peculiaridades, os embaraços, as coisas que não fazemos tão bem, e do mesmo modo, as nossas maravilhosas qualidades. Aceitamos com amor, incondicionalmente, o pacote completo.

Infelizmente, muitos de nós não vamos conseguir amar-nos se não perdermos peso, ou arranjar um emprego, ou o aumento, ou o na morado, seja o que for. A maior parte das vezes condicionamos o nosso amor. Mas podemos alterar isso. Podemos amar-nos tal e qual como somos agora!

O planeta, na sua globalidade, sente também falta de amor. Penso que o planeta sofre de uma doença chamada sida da qual todos os dias morrem cada vez mais pessoas.

Este desafio físico trouxe uma oportunidade de ultrapassarmos barreiras e de irmos para além dos nossos padrões morais e das diferenças religiosas e políticas e de abrirmos os nossos corações. Quantos mais de nós o conseguirem fazer, mais depressa encontraremos as respostas.

Estamos no meio de uma enorme mudança individual e global. Acredito que todos nós que vivemos o tempo presente escolhemos estar aqui para fazermos parte dessa mudança, para sermos agentes dessa mudança, para transformarmos o mundo e o seu antigo modo de vida numa existência de amor e paz. Na era de Peixes olhámos para o exterior em busca do nosso salvador: "Salva-me. Salva-me. Por favor toma conta de mim." Agora, na passagem para a era de Aquário, estamos a aprender a virar-nos para dentro para encontrarmos o nosso salvador. O poder que sempre procurámos somos nós. Somos responsáveis pela nossa vida.

Se hoje não estamos disponíveis para o amor por nós próprios, amanhã também não vamos estar. Seja qual for a desculpa hoje, amanhã ela vai continuar a parecer válida. Se calhar, mesmo daqui a 20 anos essa desculpa poderá ainda apresentar-se como boa, inclusive podemos ir até ao fim sempre agarrados à mesma desculpa. Hoje é o dia em que pode amar a si próprio, totalmente, sem expectativas.

Quero ajudar a criar um mundo onde seja seguro amarmos uns aos outros, onde seja possível expressarmos quem somos e sermos amados e aceites pelas pessoas que nos rodeiam, sem julgamento, crítica

ou preconceitos. O amor começa em casa. A Bíblia diz, "Ama o próximo como a ti próprio." Com demasiada

~~O Poder Está Dentro de Si~~

~~Página 5~~

freqüência esquecemos as últimas palavras - como a ti próprio. Na verdade não podemos amar ninguém a não ser que o amor comece dentro de nós. O amor próprio é a dádiva mais importante que podemos oferecer a nós próprios. Quando amamos quem somos, não faremos mal a nós próprios nem a mais ninguém. Com paz interior não teríamos guerra, nem gangs, nem terroristas, nem os sem-abrigo. Não existiria a doença, o cancro, a pobreza e a fome. Por isso, para mim, a receita para a paz mundial é a paz interior. Paz, compreensão, compaixão, perdão e, acima de tudo, amor. Temos o poder dentro de nós para realizar essa mudança.

O amor é uma opção, tal como podemos escolher a ira, ou o ódio ou a tristeza. Podemos escolher o amor. É uma opção permanente dentro de nós. Começemos agora, neste momento, por escolher o amor, a mais poderosa força curativa que existe.

A informação contida neste livro, uma parte das minhas leituras nos últimos cinco anos, é mais um passo no vosso caminho da autodescoberta, uma oportunidade de aprofundar o conhecimento próprio e compreender o potencial que é nosso por direito de nascença. Temos uma oportunidade de crescer nesse amor por nós próprios, fazendo parte de um universo incrível de amor. O amor começa nos nossos corações e parte do nosso interior. Deixem o vosso amor contribuir para a cura do nosso planeta.

LOUISE L. HAY
JANEIRO, 1991

Primeira Parte - A TOMADA DE CONSCIÊNCIA



Quando expandimos o nosso pensamento e as nossas convicções, o nosso amor flui livremente. Quando nos contraímos, fechamo-nos em nós próprios.

Capítulo Primeiro - O PODER INTERIOR

Quanto mais nos conectamos ao Poder interior, mais libertos ficamos em todas as áreas da nossa vida.

Quem somos? Por que estamos aqui? Quais são as suas convicções na vida? Durante milhares de anos, a busca das respostas para estas questões significou *ir para dentro*. Mas o que significa isso?

Acredito num Poder dentro de cada um de nós que nos pode conduzir com amor a uma saúde perfeita, aos relacionamentos perfeitos, às carreiras perfeitas e que nos pode proporcionar toda a espécie de prosperidade. Para alcançarmos esses resultados, temos primeiro que acreditar que isso seja possível. Temos também que estar preparados para nos libertarmos dos padrões nas nossas vidas que causam as condições que dizemos não desejar. Podemos fazê-lo progredindo para dentro, conectando-nos ao Poder Interior que sabe o que é melhor para nós. Se estivermos preparados para entregar as nossas vidas a esse Poder superior dentro de nós, o Poder que nos ama e sustem, podemos trazer mais amor e prosperidade às nossas vidas.

Creio na ligação constante entre as nossas mentes e uma *Mente Infinita*. Como consequência, todo o conhecimento e sabedoria estão permanentemente disponíveis. Estamos ligados a esta Mente Infinita, este Poder Universal que nos criou, através dessa centelha de luz interior, o nosso Eu Superior, ou o Poder interior. O Poder Universal ama todas as Suas criações. É um Poder do bem que tudo rege nas nossas vidas. Não conhece o ódio ou a mentira ou o castigo. É amor puro, liberdade, compreensão e compaixão. É importante entregar-mos as nossas vidas ao Eu Superior porque é através Dele que recebemos o nosso bem.

É necessário compreendermos que temos a escolha de utilizar este Poder de qualquer forma. Se escolhermos viver no passado e remoer todas as situações e condições negativas que então ocorreram, nesse caso não saímos de onde estamos. Se pelo contrário decidirmos conscientemente não ser vítimas do passado e tomarmos a carga a construção de uma nova vida, esse Poder interior concede-nos todo o apoio e novas experiências felizes começam a desenrolar-se. Não acredito em dois poderes. Penso que existe um Espírito Infinito. É demasiado fácil dizer "É o diabo" ou *eles*. Somos nós apenas e, ou utilizamos o poder que temos com sabedoria, ou o desperdiçamos. Será que temos o diabo nos nossos corações? Condenamos os outros por serem diferentes de nós? O que é que andamos a escolher?

A Responsabilidade Contra a Culpa

Também creio que contribuímos com os nossos pensamentos, padrões de sentimentos, para a criação de toda e qualquer situação na nossa vida, boa ou má. Os pensamentos criam os sentimentos e vivemos as nossas vidas de acordo com esses sentimentos e convicções. Isto não quer dizer que tenhamos de nos culpar por tudo o que correu *mal* nas nossas vidas. Há uma grande diferença entre ser responsável e culpabilizar-nos ou aos outros.

Quando me refiro a responsabilidade, na verdade estou a falar sobre ter poder. A culpa é um processo de desistência do poder. A responsabilidade atribui-nos o poder de introduzir mudança nas nossas vidas. Se fizermos o papel da vítima, estamos a utilizar o nosso poder pessoal para nos tornarmos indefesos. Se decidirmos aceitar a responsabilidade não perdemos tempo a culpar ninguém ou uma coisa qualquer. Algumas pessoas sentem-se culpadas pela doença, a pobreza ou os problemas que surgem. Interpretam a responsabilidade como culpa. (Alguns membros da comunicação social referem-se a este fenómeno como a *Culpa da Nova Era*.) Estas pessoas sentem-se culpadas por julgarem que falharam em alguma coisa. No entanto, de uma maneira ou outra, aceitam tudo como uma onda de culpa, porque essa é apenas mais uma maneira de se enganarem. Mas não é disso que estou a falar.

Se aproveitarmos os nossos problemas e doenças como oportunidades para pensar sobre como mudar as nossas vidas, então temos poder. Muitas pessoas que atravessaram períodos catastróficos de doença afirmam que as implicações desse acontecimento foram maravilhosas, ao proporcionar-lhes a hipótese de olhar para a vida de uma maneira diferente. Por outro lado, muita gente vai por aí chorando "Sou uma vítima, coitado de mim. Por favor, doutor, cure-me." Penso que vai ser muito difícil estas pessoas curarem-se ou

resolverem os seus problemas.

~~O Poder Está Dentro de Si~~

~~Página 8~~

Responsabilidade é a nossa capacidade de reagir a uma situação. Temos sempre escolha. Isto não quer dizer que neguemos quem somos e o que temos nas nossas vidas. Significa tão somente que podemos reconhecer que contribuímos para estar onde estamos. Assumindo a responsabilidade, temos o poder de mudar. Podemos dizer: "O que é que eu posso fazer para alterar esta situação?" Precisamos de compreender que todos dispomos *sempre* do poder pessoal. Depende do modo como o usamos.



Muitos de nós começámos a aperceber-nos que somos provenientes de lares disfuncionais. Carregamos aos ombros uma série de sentimentos negativos a nosso respeito e em relação à vida. A minha infância foi repleta de violência, incluindo abuso sexual. Estava esfomeada de amor e afecto e não tinha qualquer auto-estima. Mesmo após sair de casa aos 15, continuei a sentir o abuso nas mais variadas formas. Ainda não me tinha apercebido que o modo de pensar, os padrões de sentimentos que apreendi na minha infância atraíam o abuso a mim.

As crianças reagem à atmosfera mental dos adultos à sua volta. Por isso aprendi precocemente o que era o medo e o abuso e quando cresci continuei a recrear essas experiências em mim própria. Obviamente não compreendia que tinha o poder de mudar tudo isso. Era impiedosa e dura comigo própria porque acreditava que a falta de amor e de afecto só podiam significar que eu era uma má pessoa.

Todos os acontecimentos por que passámos na nossa vida até este preciso momento foram concebidos pelos nossos pensamentos e convicções do passado. Não nos vamos pôr a olhar para o passado com vergonha. Olhem para o passado como uma parte da riqueza e da totalidade da nossa vida. Sem essa riqueza, sem esse preenchimento, não estaríamos hoje aqui. Não há razão para nos castigarmos por aqui e ali não termos feito melhor. Fizemos o melhor que sabíamos. Liberte o passado em amor e agradeça que o tenha trazido a esta nova consciência.

O passado existe somente nas nossas mentes e na maneira que escolhemos de olhar para ele. O momento que estamos a viver é *agora*. Este é o momento que estamos a sentir. O que estamos a fazer agora é preparar o terreno para amanhã. Por isso *agora* é o momento de tomarmos a decisão. Não podemos fazer nada amanhã e também já não podemos regressar a ontem para o fazer. Só temos esta possibilidade hoje. O importante é aquilo que escolhemos pensar, acreditar e dizer *agora*.

Quando começamos a aceitar em consciência dos nossos pensamentos e palavras, ficamos então munidos com ferramentas que podemos utilizar. Eu sei que isto soa demasiado simples, mas lembrem-se, o *ponto do poder está sempre no momento presente*.



É importante apercebermo-nos que não é a nossa mente que detém o controlo. Somos *nós* que controlamos a mente. O Eu Superior detém o controlo. Podemos deixar os velhos pensamentos. Quando esses pensamentos obsoletos tentarem regressar com afirmações como "É tão difícil mudar", está na hora de assumir o comando mental. Podemos retorquir com "Agora decidi acreditar que para mim se tornou mais fácil fazer mudanças." Pode acontecer que seja necessário ter esta conversa com a mente várias vezes antes que ela reconheça que assumimos a liderança e que estamos firmes no nosso propósito.

Imaginemos os pensamentos como gotas de água. Um pensamento ou uma gota de água não têm um grande peso. Se repetirmos um pensamento vezes sem conta, será como uma pequena mancha no tapete, depois uma pequena poça, de seguida será uma lagoa e, com a continuação transformar-se-á num lago e finalmente num oceano. Que espécie de oceano estamos a criar? Um oceano poluído e tóxico no qual não se pode nadar, ou um oceano límpido e azul que nos convida a desfrutar as suas águas refrescantes?

As pessoas às vezes dizem-me: "Eu não consigo parar um pensamento." A minha resposta invariavelmente é a seguinte: "É claro que podes." Quantas vezes recusámos desenvolver um pensamento positivo? Basta apenas informar a nossa mente de que é isso exactamente o que vamos fazer. Parar os pensamentos negativos é uma decisão que tem de ser tomada. Não estou a dizer que temos de lutar contra os nossos pensamentos quando queremos mudar as coisas. Quando os pensamentos negativos aparecem, vamos dizer simplesmente: "Obrigado por partilhares as tuas ideias." Desse modo não estamos a negar nada, mas também não estamos a ceder o nosso poder ao pensamento negativo. Pode assim dizer a si próprio que já não está comprador de negatividade. Quer criar uma outra maneira de pensar. Volto a frisar, não tem que combater os seus pensamentos. Apenas reconhecê-los e prosseguir para além deles. Se pode flutuar no oceano da vida não se afogue no mar da negatividade.



É suposto ser uma maravilhosa expressão do amor da vida. A vida está à espera que se abra a ela - que se sinta merecedor do bem que ela guarda para si. A sabedoria e a inteligência do universo estão aí para nós desfrutarmos. A vida é o nosso apoio. Confie no Poder interior que está aí exclusivamente para si.

Quando se assustar, é benéfico tomar consciência da respiração, à medida que ela flui para dentro e para fora do seu corpo. A respiração, a substância mais preciosa da nossa vida, é concedida gratuitamente. Temo-la em quantidade suficiente para toda a nossa vida. Aceitamos esta substância sem sequer a questionar, mas, no entanto, duvidamos que a vida nos possa fornecer as outras necessidades. Agora chegou a altura de conhecer o seu próprio poder e descobrir o que é realmente capaz de fazer, de mergulhar dentro e descobrir quem é.



Todos temos opiniões diferentes. Cada um tem direito à sua e eu tenho direito à minha. Aconteça o que acontecer no mundo, a única coisa que pode fazer é aquilo que para si está certo. Terá de entrar em contacto com a orientação interior, porque esta é a sabedoria que conhece as respostas para si. Não é fácil ouvirmo-nos a nós próprios quando os nossos amigos e a família nos dizem o que fazer. No entanto, todas as respostas para todas as perguntas que alguma vez venha a fazer já estão dentro de si.

Cada vez que disser "Não sei" está a fechar a porta à sua sabedoria interior. As mensagens provenientes do Eu Superior são positivas e de apoio. Se só estamos a receber mensagens negativas, então é porque estamos a partir do ego e do nível humano da mente, talvez mesmo da imaginação, apesar de também captarmos mensagens positivas através da imaginação e dos sonhos.

Ajude a si próprio fazendo as escolhas certas. Em caso de dúvida coloque a questão: "*Esta decisão é uma decisão de amor? E isto que está certo para mim agora¹.*" Pode tomar uma decisão mais tarde, um dia, uma semana, ou um mês mais tarde. Mas faça estas perguntas em cada momento.



Conforme vamos aprendendo a amar a nós próprios e a confiar no Poder Superior, tornamo-nos co-autores do Espírito Infinito na criação de um mundo de amor. O amor por nós próprios transforma-nos de vítimas em vencedores. Esse amor traz-nos experiências maravilhosas. Com certeza já reparou que as pessoas que se sentem bem consigo próprias são naturalmente atraentes. Normalmente há nelas uma qualidade qualquer que as torna maravilhosas. Estão contentes com a sua vida. Com elas as coisas acontecem facilmente e sem esforço.

Aprendi há muito tempo que sou um ser em unidade com a Presença e o Poder de Deus. Sabendo que a sabedoria e a compreensão do Espírito habitam em mim, sei que sou orientada pelo divino na minha interacção com os outros neste planeta. A semelhança das estrelas e dos planetas nas suas órbitas perfeitas, também eu me encontro numa condição certa e divina. Posso não compreender tudo com as limitações da minha mente humana; contudo, ao nível cósmico, sei que estou no sítio certo, na hora certa, a tomar a atitude certa. A minha experiência presente é o passo no caminho para uma nova consciência e para novas oportunidades.

Quem é? O que veio cá fazer? O que veio cá ensinar? Todos temos um propósito único. Somos mais do que as nossas personalidades, os nossos problemas, os nossos medos e as nossas doenças. Somos muito mais do que os nossos corpos. Estamos ligados a toda a gente e a todas as formas de vida neste planeta. Somos espírito, luz, energia, vibração e amor e todos temos a capacidade de viver as nossas vidas com um propósito e um significado.

CAPÍTULO SEGUNDO -SEGUIR A MINHA VOZ INTERIOR

Os pensamentos que escolhemos pensar são as ferramentas que utilizamos para pintar a tela das nossas vidas.

Lembro-me da primeira vez que ouvi dizer que podia mudar a minha vida se estivesse disposta a mudar a minha maneira de pensar. A ideia era revolucionária. Eu vivia em Nova Iorque e descobria a Igreja da Ciência Religiosa. (As pessoas confundem muitas vezes a Igreja da Ciência Religiosa, ou a Ciência da Mente, fundada por Ernest Holmes, com a Igreja da Ciência Cristã fundada pela Mary Baker Eddy. Ambas reflectem o *novo pensamento*; no entanto, tratam-se de filosofias diferentes.)

A Ciência da Mente tem ministros e praticantes que seguem os ensinamentos da Igreja da Ciência Religiosa (a Igreja). Foram eles as primeiras pessoas que me disseram que os meus pensamentos moldavam o meu futuro. Apesar de não compreender o que isso queria dizer, esse conceito tocou a aquilo que eu chamo a minha *campanha interior*, esse lugar da intuição que é muitas vezes referido como a *voz interior*. Ao longo dos anos aprendi a segui-la. Quando essa campanha soa e diz "*Sim*", mesmo que a escolha pareça uma loucura, sei que está certo.

Assim esses conceitos tocaram uma corda em mim. Uma coisa qualquer disse: "Sim, eles têm razão." Nessa altura começou a aventura de aprender como mudar o meu pensamento. Depois de aceitar a ideia, iniciou-se o processo das perguntas sobre o como. Li uma imensidão de livros e a minha casa, como muitas das vossas, encheu-se de livros sobre auto-ajuda e espiritualidade. Durante muitos anos frequentei cursos e investiguei praticamente tudo relacionado com esta matéria. Submergi literalmente na filosofia do *novo pensamento*. Pela primeira vez na vida, estava a estudar sério. Até essa altura não acreditava em nada. A minha mãe era uma católica apóstata e o meu padrasto era ateu. Eu tinha a estranha ideia que os cristãos ou usavam túnicas ou eram comidos pelos leões e nada disso me atraía.

Mergulhei fundo na Ciência da Mente porque naquela altura era como uma estrada que se tinha aberto para mim e eu estava verdadeiramente encantada. Ao princípio era fácil. Apanhei uns quantos conceitos e comecei a pensar e a falar de maneira diferente. Nesse período queixava-me constantemente e estava cheia de auto-comiseração. Adorava chafurdar na fossa. Desconhecia que estava a perpetuar um tipo de experiências através das quais podia sentir pena de mim própria. Porém, nesses dias eu não conhecia nada melhor. A pouco e pouco fui também descobrindo que já não me queixava assim tanto.



Comecei a ouvir as minhas próprias palavras. Tornei-me consciente da minha autocrítica e tentei parar. Balbuciava afirmações sem saber exactamente o que queriam dizer. Evidentemente, comecei pelas mais fáceis e começaram a verificar-se pequenas alterações. Quando apanhava os sinais verdes e arranjava lugares para estacionar, meu Deus, pensava que era o máximo. Julgava que já sabia tudo e num ápice fiquei pretensiosa, arrogante e dogmática nas minhas convicções. Sentia que já tinha todas as respostas. Olhando para trás vejo que era a maneira de me sentir segura nesta nova área.

Quando começamos a afastar-nos de algumas nossas convicções rígidas, em especial se anteriormente nos sentíamos com controlo total, tudo isso pode tornar-se assustador. Para mim era terrível e por isso agarrava-me a tudo o que me fizesse sentir mais segura. Era um começo apenas e ainda havia um longo caminho a percorrer. Esse caminho nunca acaba.

Tal como a maioria de nós, nem sempre achei o caminho fácil e suave. A repetição de afirmações não resulta a tempo inteiro e eu não conseguia perceber bem porquê. Perguntava-me: "O que é que eu estou a fazer errado?", e imediatamente me culpava. Seria mais um exemplo de que não me sentia suficientemente capaz? Esta era uma das minhas velhas convicções de eleição.

Nessa altura, o meu professor Eric Pace virava-se para mim e mencionava a ideia do *ressentimento*. Não fazia a menor ideia sobre o que ele estava a falar. Ressentimento? Eu? Para mim, era evidente que não tinha quaisquer ressentimentos. Ao fim e ao cabo eu estava no caminho, espiritualmente era perfeita. Realmente eu ainda mal me conseguia ver então.



Continuei a dar o meu melhor. Estudei metafísica e espiritualidade e aprendi o mais que pude a meu respeito. Agarrava-me ao que podia e às vezes conseguia levar esses conhecimentos à prática. É frequente ouvirmos uma série de coisas e, por vezes, inclusivamente compreendemos algumas delas, mas depois nem sempre as aplicamos. O tempo parecia que passava a correr e já lá iam três anos desde que eu começara a estudar a Ciência da Mente e a ser praticante da Igreja. Comecei a ensinar a filosofia, mas questionava-me por que razão os meus estudantes pareciam tão confusos. Não compreendia porque é que se agarravam tanto aos seus problemas. Eu estava constantemente a dar-lhes bons conselhos. Por que não os usavam para melhorar? Nunca me ocorreu que eu estava a falar mais da verdade do que realmente a vivê-la. Parecia o pai que diz ao filho o que ele deve fazer e, de seguida, vai e faz exactamente o contrário.

Um dia, de repente, diagnosticaram-me um cancro vaginal. Inicialmente entrei em pânico. Depois vieram as dúvidas. Tudo aquilo que tinha andado a aprender tinha alguma validade? Era uma reacção normal e natural. Pensei para comigo: "Se estivesse esclarecida e centrada, não teria a necessidade de criar esta doença." Recuando no tempo penso que, quando me fizeram o diagnóstico, sentia-me suficientemente segura para permitir que a doença viesse à superfície, para eu ter que reagir, em vez de ser um segredo bem escondido do qual me aperceberia apenas quando estivesse morta.

Nesses dias já sabia o suficiente para não me esconder mais de mim própria. Sabia que o cancro era uma doença do ressentimento contido até ao ponto em que começa a devorar o nosso corpo. Quando sufocamos as nossas emoções, elas têm de ir para qualquer parte do corpo. Se passarmos a vida inteira a recalcar as coisas, um dia elas hão-de manifestar-se em alguma parte do corpo.

Apercebi-me que o ressentimento (que o meu professor referira tantas vezes) em mim estava relacionado com o facto de na minha infância ter sido maltratada física, emocional e sexualmente. Era natural que o ressentimento existisse. O passado amargurava-me e eu não o perdoava. Nunca tinha feito nada para mudar, para libertar essa amargura. Sair de casa foi tudo o que fiz para esquecer o que se passara; pensava que tudo ficaria para trás, quando na realidade eu estava apenas a enterrar tudo bem fundo em mim.

Quando descobri o meu caminho metafísico, cobri os meus sentimentos com uma linda capa de espiritualidade e mantive todo o meu lixo muito bem escondido. Criei um muro à minha volta que me mantinha literalmente livre de qualquer contacto com os meus sentimentos. Não sabia quem era nem onde estava. Após o diagnóstico é que se iniciou realmente o trabalho interior do conhecimento de mim própria. Graças a Deus dispunha de ferramentas para o fazer. Sabia que para alcançar uma mudança permanente tinha de me virar para dentro. Sim, o médico podia operar-me e talvez pudesse mesmo tratar a minha doença, mas se eu não alterasse a minha maneira de pensar e as minhas palavras, provavelmente tudo iria recomençar de novo.

Sempre me fascinou verificar em que parte do corpo colocamos os cancros - de que lado estão os tumores, se do esquerdo, se do direito. O lado direito representa o lado masculino, o lado dador. O lado esquerdo é o lado feminino, o lado receptor. Na minha vida, praticamente sempre que alguma coisa correu mal, passou-se sempre no lado direito do meu corpo. Era aí que eu armazenava todo o ressentimento em relação ao meu padrasto.



Já não me satisfazia apanhar sinais verdes ou arranjar lugares para estacionar o carro. Sabia que tinha de ir muito mais fundo. Compreendi que não estava a progredir na minha vida como desejava, pois ainda não tinha limpo esse lixo todo da minha infância. Assim, não podia viver na prática aquilo que andava a ensinar. Era preciso reconhecer a criança que há em mim e trabalhá-la. Essa criança interior precisava de apoio e continuava a sofrer.

Iniciei rapidamente um programa sério de autocura. Concentrei-me totalmente em *mim* e na altura pouco mais fazia. Empenhei-me a fundo em melhorar. Algumas coisas eram estranhas, mas não era por isso que deixava de as fazer. Afinal era a minha vida que estava em jogo. Durante seis meses isto transformou-se num emprego de 24 horas por dia. Pus-me a ler e a estudar tudo o que me vinha à mão sobre curas alternativas para o cancro e estava verdadeiramente convencida que aquilo podia ser feito. Entrei num programa de limpeza nutricional para desintoxicar o meu corpo de toda a comida de plástico que tinha ingerido ao longo dos anos. Foram meses a comer rebentos e puré de espargos. Lembro-me que comia outras coisas, mas estas duas marcaram-me bem.

Trabalhei com o meu professor da Ciência da Mente, Eric Pace, na limpeza dos padrões mentais para combater o regresso do cancro. Fiz afirmações, visualizações e tratamentos da mente espiritual. Fazia sessões diárias em frente ao espelho. As palavras mais difíceis de dizer eram: "Eu amo-te, amo-te mesmo." Foram

precisas muitas lágrimas e muitos suspiros para atravessar aquilo. Quando conseguia, era como um salto

O Poder Está Dentro de Si

Página 12

quântico. Consultei um bom psicoterapeuta, especializado em ajudar as pessoas a expressarem e a libertarem a sua revolta. Passei um bom bocado do meu tempo a bater em almofadas e aos gritos. Era ótimo. Sentia-me bem, porque nunca na minha vida me tinha permitido fazer isso.

Não sei que método é que funcionou; talvez um pouco de cada um deles. Mas sobretudo era a coerência daquilo que eu fazia. Todas as horas em que estava acordada, eu exercitava-me. Agradecia a mim própria antes de adormecer por tudo o que tinha feito durante o dia. Afirmava que o meu processo de cura se desenrolava durante o sono e que na manhã seguinte iria acordar fresca, iluminada e bem disposta. De manhã, quando acordava, agradecia a mim própria e ao meu corpo o trabalho desenvolvido durante a noite. Fazia a afirmação de que estava disposta a crescer e a aprender a cada dia, bem como a realizar mudanças sem olhar para mim como uma má pessoa.

Também aprofundi a compreensão e o perdão. Uma das maneiras foi analisar tanto quanto possível a infância dos meus pais. Quando me dei conta do modo como tinham sido tratados em crianças, compreendi que o ambiente em que tinham crescido não lhes tinha permitido funcionar muito diferentemente da maneira como tinham agido. O meu padrasto tinha passado também por abusos em casa e ele prolongou esse abuso nas suas crianças. A minha mãe tinha sido educada no princípio que o homem tem sempre razão e que a mulher fica sempre do seu lado e ele faz o que quiser. Ninguém lhes mostrou uma abordagem diferente. Aquele era o seu modo de vida. Passo a passo, com o crescimento da minha compreensão a seu respeito, pude iniciar o meu processo de perdão.

Quanto mais eu perdoava aos meus pais, mais preparada ficava para me perdoar a mim. Perdoarmos a nós próprios é extremamente importante. Muitos de nós fazemos o mesmo mal à criança interior que os nossos pais fizeram a nós. Continuamos o abuso, o que é uma tristeza. Quando éramos crianças e outras pessoas nos maltratavam, não tínhamos muitas opções. Agora que crescemos, se *ainda* continuarmos a maltratar a criança interior, as consequências podem ser desastrosas.

A medida que me perdoava, comecei a confiar mais em mim. Descobri que a causa de não confiarmos na vida ou nas outras pessoas é a falta de confiança em nós próprios. Não confiamos que o nosso Eu Superior tome conta de nós em todas as situações e por isso dizemos "Nunca mais me vou apaixonar, porque não me quero magoar mais" ou "Isto nunca mais me volta a acontecer." Aquilo que nessa altura estamos a dizer a nós próprios é o seguinte: "Não acredito que consigas tomar conta de mim, por isso vou manter-me afastado de tudo e de todos."

A dada altura comecei a sentir confiança suficiente para poder tomar conta de mim e, gradualmente, tornava-se cada vez mais fácil amar-me a mim própria, uma vez que essa confiança já existia. O meu corpo estava a curar-se e o meu coração também.

Tinha atingido o crescimento espiritual de uma forma tão inesperada.

Como bônus ainda parecia mais nova. Os clientes que vinham ter comigo eram quase todas pessoas dispostas a realizar o trabalho interior. Faziam enormes progressos, quase sem ser preciso eu dizer o que quer que fosse. Intuíam e sentiam que eu estava a viver os conceitos que ensinava. Por isso era-lhes fácil aceitar essas ideias. Evidentemente tinham bons resultados. A sua qualidade de vida começou a melhorar. Uma vez que começamos a fazer as pazes connosco ao nível interior, a vida parece fluir muito mais agradavelmente.



Quais foram os ensinamentos que colhi desta experiência? Compreendi que tinha o poder de mudar a minha vida desde que estivesse preparada para mudar o meu pensamento e libertar-me dos padrões que me mantinham presa ao passado. Esta experiência trouxe-me o conhecimento interior de que se tivermos a vontade de realizar esse trabalho, é possível operar mudanças incríveis na nossa mente, no nosso corpo, nas nossas vidas.

Esteja onde estiver na sua vida, seja o que for que tenha criado, aconteça o que acontecer, saiba que está sempre a fazer o melhor possível com a compreensão, a consciência e o conhecimento que tem. E quando souber mais, fá-lo-á de um modo diferente, como eu fiz. Não se desmereça por estar onde está. Nem se culpe por não conseguir progredir mais depressa ou melhor. Diga para si: "Eu estou a fazer o melhor que sei e, apesar de estar em dificuldades, vou conseguir desembrulhar-me, por isso vamos encontrar a melhor solução." Se nos limitarmos a dizer que somos uns estúpidos e que não prestamos, ficamos agarrados. Para realizar as mudanças, precisamos de nos apoiar com amor.



Os métodos que utilizo não são meus. A maior parte aprendi com a Ciência da Mente, que é

basicamente aquilo que eu ensino. No entanto, estes princípios são tão velhos como o tempo. Se lermos os
O Poder Está Dentro de Si

antigos ensinamentos espirituais, vamos lá encontrar as mesmas mensagens. Eu tenho a formação de ministro da Igreja da Ciência Religiosa; todavia não tenho uma igreja. Sou um espírito livre. Expresso os ensinamentos numa linguagem simples para poder alcançar mais pessoas. Este percurso é uma maneira ótima de nos focarmos e compreendermos mesmo o que é a vida e o modo como podemos usar a mente para tomarmos conta da nossa vida. Quando iniciei todo este processo há uns vinte e tal anos, não fazia a menor ideia que algum dia fosse possível poder trazer esperança e apoio a um número tão grande de pessoas.

CAPÍTULO TERCEIRO -O PODER DA PALAVRA FALADA

Declare a si próprio todos os dias o que deseja na vida. Diga-o como se já o tivesse alcançado!

A Lei da Mente

Existe a lei da gravidade e muitas outras leis da física, como por exemplo a electricidade, coisas que eu não entendo de todo. Existem também leis da espiritualidade, designadamente a lei da causa e do efeito: *aquilo que damos volta sempre a nós*. A mente também tem a sua lei. Ignoro como funciona, da mesma maneira que não sei como funciona a electricidade. Só sei que quando ligo o interruptor, a luz se acende.

Acredito que, quando temos um pensamento, ou quando proferimos uma palavra ou uma frase, de algum modo a lei da mente faz com que isso seja reflectido de volta em termos de uma experiência.

Estamos a dar agora os primeiros passos na descoberta da correlação entre o mental e o físico. Estamos a começar a entender os processos de funcionamento da mente e a criatividade dos nossos pensamentos. Os pensamentos atravessam a nossa mente a uma velocidade estonteante, pelo que a princípio torna-se difícil moldá-los. No entanto, a boca é mais lenta. Assim, se começarmos a editar o nosso discurso tomando mais atenção ao que sai da boca para fora e não permitirmos que saiam afirmações negativas, então torna-se possível começar a moldar os pensamentos.

A palavra falada tem um poder enorme e a maior parte das pessoas não faz sequer ideia da sua importância. Vamos olhar para as palavras como os alicerces de tudo o que continuamente criamos nas nossas vidas. Usamos palavras o tempo inteiro, mas muitas vezes as coisas são ditas sem pensarmos sequer no que estamos a dizer verdadeiramente e no modo como o estamos a dizer. Prestamos muito pouca atenção à escolha das palavras. Na realidade, a grande maioria fala na negativa.

Quando crianças ensinaram-nos a gramática. Fomos instruídos a escolher as palavras de acordo com as regras gramaticais. Contudo, sempre achei que as regras gramaticais mudam constantemente e aquilo que um dia estava errado, no outro já está certo. O que antigamente era calão, hoje faz parte da linguagem corrente. Apesar disso a gramática não toma em consideração os significados das palavras e o modo como afectam as nossas vidas.

Na escola também ninguém me ensinou que a minha escolha das palavras tinha alguma coisa a ver com as minhas experiências futuras ao longo da vida. Ninguém me disse que os meus pensamentos tinham um potencial criador, nem que podiam literalmente moldar a minha vida. Nunca ninguém me esclareceu que as palavras que saíssem da minha boca ser-me-iam devolvidas como experiência. O objectivo da regra de ouro era revelar-nos uma lei básica da vida: "Não faças aos outros o que não queres que façam a ti." Aquilo que damos retorna sempre a nós. Nunca foi suposto que isto provocasse culpabilidade. Ninguém me disse que eu era merecedora de amor e que merecia o bem. Também nunca me ensinaram que a vida estava aqui dentro para me apoiar. Lembro-me em criança de às vezes insultarmo-nos com crueldade e tentarmos diminuir-nos uns aos outros. Qual a razão? Onde é que aprendemos esses comportamentos? Olhem para o que nos ensinaram. Muitos de nós fomos repetidamente insultados pelos pais: que éramos estúpidos, ou patetas ou preguiçosos. Que éramos uns maçadores ou que não prestávamos. Alguns até ouviram os pais dizer que desejavam que nunca tivéssemos nascido. Talvez ficássemos todos arrepiados ao ouvirmos essas palavras, mas o certo é que não fazíamos a menor ideia de quão profundamente essa ferida e a dor ficariam cravadas em nós.

A Mudança do Nosso Diálogo Interior

Para sermos amados, com demasiada frequência aceitámos as ordens que os nossos pais nos davam como "come os espinafres", "arruma o teu quarto", "faz a tua cama". Achávamos que só seríamos aceites se

fizéssemos determinadas coisas - que a aceitação e o amor eram condicionais. Todavia, essa era a ideia de outra pessoa sobre o que valia a pena e não tinha nada a ver com o valor profundo do nosso eu interior.

Assim ficámos com a ideia de que só podíamos existir se fizéssemos essas coisas para agradar aos outros. Caso contrário, não tínhamos sequer autorização para existir.

Estas primeiras mensagens contribuem de forma decisiva para aquilo que eu chamo o diálogo interior. O modo como falamos connosco próprios é realmente importante, porque se torna a base da nossa palavra falada. Estabelece a atmosfera mental em que funcionamos e que atrai a nós as experiências. Se nos diminuirmos, a vida vai significar muito pouco para nós. Se amarmos e tivermos apreciação por nós próprios, então a vida poderá ser uma maravilhosa dádiva de alegria.

Se a nossa vida não é feliz, ou se não nos sentimos preenchidos, é fácil atirmos com as culpas aos nossos pais, ou a eles, e dizer que é tudo por culpa deles. Se o fizermos, ficamos agarrados a essas condições, aos problemas, às nossas frustrações. Palavras de recriminação nunca trouxeram liberdade. Lembre-se que as palavras têm poder. Volto a frisar, o nosso poder vem do assumir a responsabilidade pelas nossas vidas. Sermos responsáveis pelas nossas vidas pode parecer assustador, mas a realidade é que o somos mesmo, quer o aceitemos ou não. Se quisermos assumir essa responsabilidade, então também temos de ser responsáveis pelo que dizemos. As palavras e as frases que proferimos são meras extensões do nosso pensamento.



Comece a ouvir o que diz. Se der por si a utilizar palavras negativas ou limitativas, mude as palavras. Quando oiço uma história negativa, não saio a correr para a contar a toda a gente. Penso que já foi longe demais e deixo-a ir. No entanto, se me contarem uma história positiva, aí sim, vou contá-la a todos.

Quando sair com outras pessoas, comece a prestar atenção ao que dizem e a como o dizem. Repare se consegue fazer a ligação entre o que estão a dizer e o modo como estão a viver a vida. Muitas pessoas vivem as suas vidas baseadas no devia. O meu ouvido está afinadíssimo para a palavra devia. É frequente ouvir pessoas usar uma dúzia de devias num só parágrafo. Essas pessoas interrogam-se porque é que as suas vidas são tão rígidas e porque é tão difícil saírem de uma situação. Querem controlar coisas que não podem controlar. Normalmente ou fazem mal a elas mesmas ou então estão a fazer mal a outra pessoa. Depois querem saber por que razão não vivem vidas mais livres.

A expressão *tenho que* também pode ser retirada do nosso vocabulário e do nosso pensamento. Quando a utilizamos, estamos a impor a nós próprios uma imensa pressão. Quando dizemos "tenho que ir trabalhar, tenho que fazer isto... tenho que fazer aquilo", a pressão que criamos é enorme. Em alternativa, vamos passar a dizer *escolho*. "Escolho ir trabalhar agora para poder pagar a renda." A palavra *escolho* confere toda uma nova perspectiva às nossas vidas. Tudo o que fazemos é por opção, mesmo que não pareça.

Outra palavra que utilizamos imenso é o *mas*. Fazemos uma afirmação qualquer e depois lá vem o *mas*, que nos aponta logo em dois sentidos diferentes. Transmitimos mensagens contraditórias a nós próprios. Da próxima vez que falar, repare como utiliza a palavra *mas*. A expressão "não te esqueças" é outra das tais em que temos de reparar. Estamos de tal forma habituados a dizer "não te esqueças disto, não te esqueças daquilo" que acabamos mesmo por nos esquecer. Queríamos lembrar-nos e em vez disso, esquecemo-nos. Será mais indicado começarmos a dizer por *favor lembra-te* em vez de *não te esqueças*.



Quando acorda de manhã, amaldiçoa o facto de ter ir para o trabalho? Queixa-se do tempo que faz? Resmungue que lhe doem as costas ou a cabeça? Qual é a segunda e a terceira coisa que pensa ou que diz? Costuma gritar aos seus filhos para que se levantem? A maior parte das pessoas diz mais ou menos as mesmas coisas todas as manhãs. Como é que as palavras começam o seu dia? É positivo, bem disposto, maravilhoso? Ou é uma lamúria e uma reprovação? Se começar logo com a resmungue, o queixume e a rabugice, saiba que está a preparar-se para um dos tais dias.

Quais são os seus últimos pensamentos antes de ir para a cama? Serão pensamentos poderosos de cura ou pensamentos de preocupação com a pobreza? Com pensamentos de pobreza não me refiro apenas à falta de dinheiro. É mais o modo negativo de pensar seja sobre o que for na nossa vida - qualquer área na sua vida que não esteja a fluir livremente. Preocupa-se com o amanhã? Normalmente leio sempre uma coisa positiva antes de adormecer. Para mim é claro que, enquanto durmo, processa-se uma enorme limpeza que me preparara para o dia seguinte.

Ajuda-me sempre imenso entregar aos meus sonhos quaisquer problemas ou interrogações que eu tenha. Sei que os meus sonhos me vão ajudar a resolver seja o que for que esteja a acontecer na minha vida.



Tal como todos nós, sou a única pessoa que pode pensar através da minha mente. Ninguém pode

forçar-nos a pensar de outra maneira. Somos nós quem escolhe os nossos pensamentos e estes são a base do

~~O Poder Está Dentro de Si~~

~~Página 16~~

nosso *diálogo interior*. Conforme ia experimentando na minha vida os resultados deste processo, comecei a viver mais o que ensinava aos meus alunos. Estava atenta aos meus pensamentos e palavras e perdoava-me constantemente pelo facto de não ser perfeita. Permitia-me ser eu própria em vez de lutar para ser uma supermulher que só seria aceitável aos olhos dos outros.

Quando pela primeira vez comecei a confiar na vida e a olhar para ela como um lugar agradável, fiquei animada. O meu humor tornou-se menos mordaz e mais genuinamente engraçado. Esforcei-me para me libertar do criticismo e do julgamento que fazia de mim própria e dos outros e deixei de contar histórias de desastres. Somos tão rápidos a espalhar más notícias. É espantoso. Deixei de ler o jornal e desisti de ver o telejornal da noite porque as notícias eram essencialmente desastres e violência e poucas ou quase nenhuma boas notícias. Entendi que as pessoas não querem ouvir boas notícias. Adoram ouvir más notícias para terem qualquer coisa de que se queixar. Quantas pessoas não pisam e repisam as histórias negativas a ponto de acreditarem que só existe maldade no mundo. Durante algum tempo houve uma estação de rádio que só passava boas notícias. É claro que faliu.

Quando tive o cancro, decidi não participar mais em mexericos. Fiquei surpreendida quando me apercebi de que não tinha nada para dizer às pessoas. De repente fiquei consciente que quando encontrava uma amiga a primeira coisa que fazíamos era pôr a escrita em dia. Ao fim de algum tempo descobri que há maneiras diferentes de falar, mas este não foi um daqueles hábitos fáceis de quebrar. Fosse como fosse, se eu me metia na bisbilhotice sobre as outras pessoas, era natural que também houvesse mexericos a meu respeito, porque no fim tudo o que damos retorna a nós.

À medida que trabalhava mais e mais com as pessoas, comecei a escutar o que elas diziam. Comecei a ouvir as palavras, não apenas o sentido geral. Normalmente, com novos clientes, passados dez minutos, já podia explicar a causa do seu problema. Bastava-me reparar nas palavras que usavam. Conseguia compreendê-los através do modo como falavam. Eu sabia que as palavras que usavam contribuíam para os seus problemas. Quando uma pessoa se expressa negativamente, consegue imaginar como será o seu *diálogo interior*! Era de certeza programação negativa, pensamento de pobreza como eu lhe chamava.

Um pequeno exercício que sugiro que faça é colocar um gravaador junto ao telefone e gravar a conversa cada vez que faz ou recebe uma chamada. Quando a cassette estiver cheia dos dois lados, oiça com atenção o que tem andado a dizer e o modo como o diz. Se calhar vai ficar espantado. Vai reparar nas palavras que usa e na inflexão da sua voz. Vai começar a consciencializar-se. Se disser alguma coisa mais do que três vezes, tome nota porque se trata de um padrão. Alguns padrões podem ser positivos e de apoio, mas também pode ter padrões muito negativos que ande a repetir constantemente.

O Poder da Mente Subconsciente

Na perspectiva do que tenho vindo a expressar, pretendo analisar o poder das nossas mentes subconscientes. A mente subconsciente não emite julgamentos. Ela aceita tudo o que dizemos e cria de acordo com as nossas convicções. Diz sempre que *sim*. As nossas mentes subconscientes amam-nos tanto que nos dão aquilo que reclamamos. No entanto, temos opção. Se escolhermos as convicções e os conceitos da pobreza, fica assumido que é isso que queremos. Vamos continuar a receber isso até estarmos dispostos a mudar para melhor os nossos pensamentos, palavras e convicções. Nunca estamos presos porque podemos sempre escolher outra vez. Há biliões e biliões de pensamentos para escolher.

As nossas mentes subconscientes não distinguem o verdadeiro do falso, ou o certo do errado. Nós não queremos censurar-nos a nós próprios. Não queremos dizer coisas do género "Que estúpido que eu sou", porque a mente subconsciente vai apanhar este *diálogo interior* e, passado um bocadinho, é assim mesmo que nós nos vamos sentir. Se repetirmos esse género de frases, estamos a criar uma nova convicção ao nível do subconsciente.

A mente subconsciente não tem sentido de humor pelo que se torna importante saber e compreender bem este conceito. Não podemos dizer uma piada a nosso respeito e pensar que não tem qualquer significado. Mesmo que estejamos só a tentar ter piada, é um bota-abaixo acerca de nós próprios. A mente subconsciente vai aceitar essa piada como sendo verdadeira. Nos meus seminários não são permitidas piadas depreciativas. Podem ser piadas grosseiras, mas nada de deprecições de nacionalidades, de sexo, ou seja do que for.

Por isso não faça esse tipo de humor consigo ou observações depreciativas a seu respeito porque o efeito não vai ser bom. Também não diminua os outros. A mente subconsciente não nos distingue uns aos outros. Ouve as palavras e crê que estamos a falar de nós próprios. Da próxima vez que sentir vontade de

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Conheça a Coleção de Reprogramações Me..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).